

# V... comme Vinaigres

LES RECETTES ET ASTUCES BIEN-ÊTRE AU NATUREL DE CÉCILE · JEUDI 23 AOÛT 2018

Le vin aigre, cet allié indéfectible que nos arrières-arrières-arrières grands-mères utilisaient déjà, revient en force dans les rayons ménagers, mais comment s'y retrouver entre vinaigre de vin, de cidre, blanc?

Le mieux c'est de faire un rapide tour d'horizon de leurs propriétés déjà:

- vinaigre de vin et vinaigre blanc (ou d'alcool) sont des acidifiants. Il faudrait en fait, autant que faire se peut, les réserver à l'entretien extérieur : de notre corps pour le vinaigre de vin comme le faisaient nos grands-mères pour leurs cheveux, et peau en cas de coup de soleil ou de piqûre par exemple, pour l'entretien ménager pour le vinaigre d'alcool.
- le vinaigre de cidre lui est alcalinisant (ou alcalifiant) comme le fameux copain du corps et du bien-être que nous connaissons toutes et tous: le CITRON! Il est donc particulièrement recommandé dans notre consommation alimentaire pour équilibrer voire reconstituer notre flore intestinale et éviter bien des embarras gastriques.

Je vous rassure tout de suite: vu l'acide chlorhydrique que sécrète notre corps dans notre estomac au moment de la digestion ce n'est pas vraiment à ce niveau que le côté alcalifiant ou acidifiant de l'un ou l'autre des vinaigres joue un rôle. C'est plutôt au niveau des sels minéraux et vitamines qu'ils apportent et dont ils permettent (plus ou moins) l'assimilation.

N'étant pas de formation biologiste, je ne me lancerai pas dans des suppositions extravagantes concernant l'acidité des aliments, mais bien-être avant tout, je recommande une alimentation tout simplement équilibrée. C'est essentiel!

Et le vinaigre de cidre peut grandement contribuer à y aider!

Vous comprendrez l'importance d'avoir dans une maison, dès notre emménagement, l'indispensable vinaigre, de cidre, ou de vin pour ceux qui préfèrent son goût très prononcé et le vinaigre d'alcool enfin pour ceux qui

n'aiment pas utiliser pour leur ménage les mêmes "produits" que pour leurs recettes de cuisine...

Le coût est tellement dérisoire et les bienfaits tellement immenses qu'il serait quasi ridicule de s'en priver.

Je détartre ma cafetière et ma bouilloire avec du vinaigre de vin tout bête, je pourrais également le faire avec du vinaigre d'alcool ou de cidre.

Il est indispensable pour lutter contre l'eau calcaire que ce soit pour laver le linge (vinaigre + bicarbonate de soude + huile essentielle = un assouplissant pas cher qui, en plus, n'encrasse pas la machine à laver), nettoyer la robinetterie, rincer les cheveux (quelques gouttes seulement dans la dernière eau froide de préférence font briller les cheveux) ou nettoyer les vitres. Alors si vous n'avez pas en mains de vinaigre blanc vous pouvez utiliser du vinaigre de vin ou de cidre sans souci.

Essayer le vinaigre de cidre pour la cuisine (autant pour déglacer des sauces que pour assaisonner les salades) c'est se garantir un apport (certes petit mais qui additionné de légumes atteint le niveau d'équilibre qui est d'au moins 2gr/jour/individu) en potassium (en plus des autres sels minéraux) par ailleurs.

Précieux allié de notre quotidien, le vinaigre n'a pas fini de faire parler de lui. Il n'est certes pas miraculeux (je lis parfois des choses stupéfiantes sur certains sites qui se contentent de reprendre d'autres sites sans même recouper leurs "informations"). Il n'est ainsi ni nécessaire ni judicieux de se rincer les dents avec du vinaigre dilué pas plus que d'en boire des quantités tous les jours, pour mesurer les effets positifs au quotidien de ce dernier. Comme pour chaque chose, il faut équilibrer notre consommation.



Précieux allié de notre quotidien: le vinaigre

Alors? lequel allez vous choisir?

Finalement s'il ne fallait en choisir qu'un bien sûr je prendrais le vinaigre de cidre sans hésiter.

Mais comme nous n'avons pas tous, au sein d'une même famille, les mêmes goûts, j'ai tout simplement vinaigre de cidre et vinaigre de vin chez moi et c'est très bien comme ça!

Internet regorge de recettes pour chacun des vinaigres dont je viens de vous parler: à vos claviers! Et fini de raconter des salades...