



## Lavatrice mangia-calzini e consigli per l'estate

19.07.2019, Episode 161

### Al dente

Ciao a tutti, io sono Francesca e questo è il podcast "Al dente!". È il 19 luglio e siamo arrivati all'ultima puntata prima della pausa estiva. Oggi cercherò di dare una possibile risposta a un difficile quesito: perché perdiamo i calzini? Dove vanno a finire? Come secondo argomento, poi, vi darò qualche consiglio per l'estate. Tutti pronti? Allora... buon ascolto!

\*\*\*

Cari amici, non so a voi, ma a me mancano spesso dei calzini: dopo aver fatto il bucato [1], cerco di metterli insieme e puntualmente uno resta senza compagno. Voi direte: "Beh, ma tanti calzini si assomigliano, forse ne hai messi insieme due quasi uguali e ora ne hai due spaiati [2]..." No, non si tratta di questo: ho molte calze colorate che veramente non si possono confondere. "Allora aspetta un po', magari uno è entrato dentro a un paio di pantaloni, o un lenzuolo [3]... oppure non li hai ancora lavati e verranno fuori al prossimo lavaggio".

Eh certo, come no! Ho guardato ovunque [4] e ho anche aspettato, ma niente: nella cesta [5] c'è un calzino celeste con Snoopy che mi guarda triste e solo ormai da un anno; uno giallo a pois [6], uno celeste a righe blu, uno bianco, uno marrone, uno nero, uno grigio... Li ho contati: sono 14 calzini solitari, che aspettano il compagno chi da una settimana, chi da mesi. Allora, stanca di questa storia, una sera ho guardato su Internet per capire se ero l'unica persona al mondo a perdere tanti calzini. E... sorpresa! Ho trovato un sacco di pagine sul tema, con titoli molto eloquenti [7], per esempio: "Risolto [8] il grande mistero dei calzini spaiati".



Comincio a leggere l'articolo come se fosse un thriller. Prima vengono elencati i motivi più comuni che già conosciamo: il calzino potrebbe trovarsi nell'armadio, infilato in un altro vestito; oppure potrebbe essere caduto da qualche parte. O forse è finito nel cassetto di un familiare che lo ha preso per errore. Niente di nuovo. Ma non è il mio caso, ho già guardato dappertutto [9]!

Ma il titolo seguente mi mette in allarme:

"Ecco il buco nero in cui finiscono i nostri calzini: tutta colpa della lavatrice [10]".

"Cosa?! Nella lavatrice?" Non ci avevo mai pensato. Beh, rifletto, qualche anno fa effettivamente abbiamo comprato un nuovo apparecchio. Che sia lei la colpevole? Abbiamo una lavatrice... ladra?!

L'articolo continua con un paio di foto e alcune possibili cause: 1) La lavatrice ha mangiato il calzino, che è entrato dietro la guarnizione [11] di gomma dell'oblò [12] durante la centrifuga [13]. 2) Il calzino è entrato nel tubo di scarico: o è già uscito, oppure è rimasto lì e potrebbe impedire l'uscita dell'acqua - e fare un bel danno [14]!

"Possibile?" mi chiedo. Guardo ancora e trovo un video. È impressionante: un tecnico apre una lavatrice e trova al suo interno una quantità di calzini di tutti i colori. Sembrano proprio i miei!

E... se fosse successo lo stesso anche a noi?!

C'è poi un tutorial per aprire la macchina da sé... Oh mamma mia, meglio di no. Smontare [15] la lavatrice in mille pezzi? E chi riesce dopo a rimetterla insieme?!! Sarebbe un disastro.

Allora sapete che cos'ho fatto? Ho chiamato il tecnico per chiedere di fare una revisione alla lavatrice. Magari non c'è niente dentro, ma chi lo sa: forse potrò risolvere finalmente il mistero!

E ora ho anche trovato un consiglio pratico molto utile: mettere i calzini da lavare dentro un apposito sacchetto: questo risolve il problema una volta per tutte.

Semplice ed efficace. Soprattutto perché ieri ho comprato dei calzini nuovi: e non li voglio proprio perdere!

\*\*\*

Che caldo in questi giorni! Vi ricordate? In maggio e inizio giugno sempre a lamentarci del freddo e della pioggia... e ora ci lamentiamo per il caldo bestiale che ha investito l'Europa dalla fine di giugno. Bene, è il momento di proteggerci! Per questo oggi ho per voi un po' di consigli semplici per alimentarci in maniera sana durante l'estate.

Prima di tutto bisogna bere molto, lo sappiamo, e mai bevande troppo fredde. Ma anche le cose che mangiamo sono importanti. Dimenticate hamburger, patate fritte, lasagne e simili! Sì - invece - a frutta e verdura fresche. E quali sono le migliori? Eccole qui. A come anguria, che si chiama anche cocomero: eh, chiaro, è composta per il 93% da acqua e quindi è molto rinfrescante e dissetante [16], ma è anche ricca di vitamine e sali minerali, come potassio, fosforo e magnesio, quindi ha una funzione depurativa [17] e disintossicante per l'organismo.

E poi, com'è buona mangiata fredda! Stesso discorso per i cetrioli, che fra l'altro sono parenti del cocomero: 96% di acqua, perfetti in insalata, basta solo un po' di fantasia! Non dimentichiamo poi il melone: oltre che come antipasto - insieme al prosciutto - o come dessert, ci possiamo fare un delizioso risotto. Non lo avete mai mangiato? È buonissimo: si fa come un normale risotto: una parte del melone si cuoce insieme al riso e una parte si aggiunge alla fine, insieme a un po' di gorgonzola. Provatelo!

E tra la frutta: C come ciliegie e P come pesche. Hanno un sacco di vitamine, ferro e potassio. Sono fresche, tonificano e sono ottime da sole o insieme ad altri frutti, in una macedonia o in un frullato.

E per finire, sedano e pomodori: il primo è rinfrescante e depurativo (mmh... delizioso in pinzimonio [18]). I secondi sono l'ingrediente principale delle nostre insalate, e facciamo bene: oltre alle vitamine e ai sali minerali, il pomodoro contiene il licopene, un antiossidante naturale che fa molto bene alla pelle.

Mmh... Che appetito! Mi viene l'acquolina in bocca! E comunque tutti i vegetali sono i benvenuti, e sono sicura che troverete quello che fa per voi...

Eh sì, in queste sere d'estate è bellissimo mangiare cose fresche in giardino o in terrazza ...

Oh-oh! Avete anche voi il problema delle zanzare? Uffa! Soprattutto la sera vengono attratte dalla luce e ci rovinano il divertimento. Ecco allora un ultimo consiglio per tenerle alla larga [19]. Tutti in casa avrete del caffè, giusto? Possiamo usarlo in chicchi, in polvere o liquido. Ecco cosa fare. Per tener lontane le zanzare, prendete un piattino, mettete sopra della carta di alluminio, poi un po' di polvere e chicchi di caffè. Prendete un fiammifero [20] e date fuoco: deve bruciare piano piano. Le zanzare odiano questo odore e scappano via! Possiamo anche mettere un po' di polvere di caffè nei sottovasi delle piante, dove a volte rimane dell'acqua. Così le zanzare non faranno qui le uova!

Il caffè liquido invece possiamo metterlo in un contenitore spray e spruzzarlo nelle zone più esposte. Anche qui, fuga [21] assicurata. Bene, cari ascoltatori, adesso siamo veramente pronti per questa calda estate.

Allora non mi resta che augurare a tutti voi delle splendide vacanze!

\*\*\*

E anche per oggi è tutto, ci risentiremo dopo la pausa estiva e precisamente il 30 agosto. Vi do appuntamento come sempre sulla nostra pagina podclub.ch e sulla app, dove vi aspetta anche il Trainer di vocaboli. Allora, buona estate a tutti.

Un saluto da Francesca e a presto!

## Glossar: Al dente

[1] (il) **bucato**: lavaggio di vestiti fatto in casa, a mano o in lavatrice

[2] **spaiato**: singolo, rimasto senza l'elemento con cui faceva coppia

[3] (il) **lenzuolo**: telo di stoffa che si mette nel letto

[4] **ovunque**: in tutti i posti

[5] (la) **cesta**: grande contenitore in cui si mettono degli oggetti

[6] **pois**: pallini

[7] **eloquente**: che parla in modo chiaro, efficace

[8] **risolvere**: trovare una soluzione per qualcosa

[9] **dappertutto**: in tutti i posti

[10] (la) **lavatrice**: apparecchio elettrico per lavare i vestiti

[11] (la) **guarnizione**: elemento di gomma che assicura la tenuta dei liquidi

[12] (l') **oblò**: sportello della lavatrice con vetro, di forma circolare

[13] (la) **centrifuga**: fase del lavaggio con la lavatrice in cui il cestello ruota molto velocemente per eliminare l'acqua di vestiti

[14] (il) **danno**: conseguenza negativa di un fatto o di un'azione

[15] **smontare**: scomporre un oggetto in vari elementi

[16] **dissetante**: che toglie la sete

[17] **depurativo**: che purifica

[18] (il) **pinzimonio**: condimento a base di olio, aceto, sale e pepe in cui s'intingono le verdure crude

[19] **tenere alla larga**: tenere lontano da noi

[20] (il) **fiammifero**: bastoncino di legno che serve per accendere il fuoco

[21] (la) **fuga**: l'azione di scappare via velocemente