

PRODOTTI FAI-DA-TE

Per l'igiene della casa... PICCOLI GESTI SEMPLICI MA EFFICACI

Elimina i prodotti superflui! Uno spreco di detersivi significa inquinamento, oltre che spreco economico. È dimostrato in laboratorio che la metà di una dose di detersivo, sia tradizionale che biologico, compie la grandissima parte del lavaggio. L'altra metà serve solo ad ottenere un lieve miglioramento del lavaggio. Da questa consapevolezza possiamo imparare ad usare sempre meno detersivo di quanto ne viene consigliato, e valutare i risultati.

Al posto dei soliti spruzzini con detersivi convenzionali prepara e usa spruzzini con ACQUA E ACETO, con ACQUA E ACIDO CITRICO (è l'acido che si trova nel succo di limone) e con ACQUA E BICARBONATO. Tre semplici ingredienti per un risultato garantito!

Utilizza i "PANNI MAGICI" in microfibra: asciutti per spolverare, bagnati per pulire e sgrassare.

Utilizza ACQUA CALDA (potenzia qualunque tipo di lavaggio e detersivo) ma senza esagerare!

E ricorda sempre i guanti.

Lascia agire qualche minuto i detersivi e i disinfettanti prima di rimuoverli.

PIATTI A MANO

Usa un detersivo per piatti tradizionale (meglio se biologico) solo per lo sporco più ostinato, mentre per le stoviglie poco unte usa il detersivo lavastoviglie "fai da te" (vedi ricetta): è anche un ottimo anticalcare per il lavello!

Utilizza i tovaglioli di carta, se li hai usati a tavola, per assorbire l'unto in eccesso dalle pentole e dai piatti (così consumi meno detersivo) e pretratta le pentole e le stoviglie incrostate con lo spruzzino all'aceto/acido citrico o al bicarbonato (aiuta a sgrassare e ammorbidire lo sporco). Puoi anche sciogliere un cucchiaino di bicarbonato con acqua calda nella pentola sporca e lasciarla un po' in ammollo: aumenta l'efficacia sgrassante del detersivo piatti convenzionale.

L'acqua di cottura della pasta e del riso è particolarmente sgrassante, soprattutto se usata calda. Puoi usare lo spruzzino al bicarbonato o aceto anche per pulire il lavandino, soprattutto quando ci devi lavare alimenti.

ATTENZIONE: candeggina, ammoniaca, trielina, vernici, antiparassitari e insetticidi sono pericolosi per la salute e inquinano l'ambiente!

LAVASTOVIGLIE

Usa due cucchiai di "detersivo lavastoviglie fai da te" al limone, sale e aceto (vedi ricetta). Questo detersivo unito al calore della lavastoviglie lava benissimo e non lascia residui chimici sulle stoviglie!

Se si usa detersivo tradizionale lavastoviglie, è meglio quello biologico, visto che le stoviglie entrano in contatto con ciò che mangiamo. Si può anche alternare: a volte detersivo polvere, a volte detersivo "fai da te". Meglio evitare del tutto il brillantante tradizionale. Puoi evitare di usare sostanze brillantanti, oppure puoi riempire la vaschetta del brillantante di aceto (o una soluzione al 15% di acido citrico: 100 ml di acqua e 15 g di acido citrico) e regolare la relativa manopola graduata sul numero più alto. L'acido citrico si compra in drogheria o farmacia, ha effetto anticalcare, disincrostante, ammorbidente, brillantante. È l'acido che si trova nel succo di limone, se proprio non lo trovi, usa dei pezzi di limone e spremili. Controlla spesso il livello del sale e pulisci il filtro ogni due settimane.

LAVATRICE

Quando possibile sono da preferire i detersivi in polvere (biologici o tradizionali), meglio se concentrati: richiedono un imballaggio più piccolo e non sono riempiti di sostanze inutili e inquinanti atte solo ad aumentarne il volume. Noi consigliamo la liscivia: di origine completamente naturale ed estremamente efficace, soprattutto nei lavaggi della biancheria e dei capi bianchi!

Per le quantità, leggi sempre le indicazioni riportate sulla confezione e fa attenzione a non

esagerare: il detersivo in eccesso rimane depositato nei tessuti, penetrando poi nella nostra pelle. Usa la pallina dosatrice nel cestello (sia con il detersivo polvere che con quello liquido). Grazie alla sua azione meccanica (sbatte i panni nel cestello) aumenta l'efficacia dei detersivi favorendone lo scioglimento e permettendo così di ridurre il dosaggio del 20% !

L'ammorbidente tradizionale è spesso causa di irritazioni ed è il primo prodotto che i dermatologi consigliano di non usare. Si può ottenere un'ottima azione ammorbidente usando aceto o acido citrico al 10% al suo posto. Non rimane l'odore di aceto! ma solo il profumo del detersivo.

Versa 100 ml di aceto bianco nella vaschetta dell'ammorbidente: efficace sia come ammorbidente che come anticalcare. Meglio ancora una soluzione di acido citrico al 10% (100 ml di acqua e 10 g di acido citrico). In alternativa puoi usare un ammorbidente ecologico.

Se l'acqua non è particolarmente calcarea non è comunque necessario l'uso dell'anticalcare in quanto è già presente nel detersivo stesso, invece se l'acqua è molto calcarea si può aggiungere l'anticalcare, ma dosa la quantità di detersivo come per acqua dolce.

Per decalcificare periodicamente la lavatrice in modo semplice (circa 1 volta al mese se l'acqua di casa è molto dura), lancia un programma lungo a 60° C, versando nel cestello 1 litro di aceto oppure la soluzione di acido citrico al 15% (150 g di acido citrico in 1 litro d'acqua).

Come sbiancante aggiungi un cucchiaino da tavola di **percarbonato** al detersivo in polvere o liquido, solo quando si ricerca un'azione sbiancante aggiuntiva. È anche igienizzante già a 30° C. NON confondetelo con il **perborato** che è teratogeno (causa tumori).

Per smacchiare pretratta con sapone di Marsiglia ed in caso di macchie grasse, usa qualche goccia di detersivo liquido per piatti direttamente sulla macchia. Solo per capi bianchi applica sulla macchia del percarbonato diluito (a formare una pappetta) e lascia agire circa 1 ora prima del lavaggio (non su capi delicati).

PAVIMENTI

Per lavare i pavimenti un bicchiere di aceto in acqua calda. Per spazzare i pavimenti sostituisci eventuali velette elettrostatiche con un panno in microfibra.

All'occorrenza invece di cambiare veletta/panno raccogli lo sporco con un po' di carta igienica inumidita e continua a pulire; così ne usi solo una per ogni pulizia. Meglio evitare le velette inumidite che sono intrise di prodotti chimici.

PARQUET

Puoi lavare il parquet con acqua calda e panno in microfibra ben strizzato oppure con acqua calda con un po' di aceto e panno in microfibra. In alternativa acqua calda con pochissimo detersivo per pavimenti (meglio se ecologico) e panno microfibra.

VETRI

Usa acqua calda e aceto o lo spruzzino all'aceto (semplice ed efficace) oppure pulivetri "fai da te" (vedi ricetta).

Si possono anche usare fogli di quotidiani accartocciati e acqua: si passa il vetro con una spugna bagnata e lo si asciuga con il giornale, il cui inchiostro fa risplendere il vetro.

SANITARI

Premesso che per un'azione antibatterica e disinfettante vanno puliti con adeguati detersivi per sanitari, a volte alterne si può lavarli anche con acqua calda e bicarbonato di sodio oppure con acqua calda e aceto. In questo modo si ha un'azione profonda dovuta ai detersivi più aggressivi e un lavaggio leggero con detersivi più delicati quando i sanitari sono solo da ripassare.

RUBINETTI

Spruzza aceto, meglio se caldo, sui rubinetti per lucidare e togliere segni di calcare. Se il calcare ha ostruito le griglie rompigitto dei rubinetti e della doccia, svitali e immergili nell'aceto, finché il calcare non inizia a sciogliersi, dopodiché sciacquali e rimettili a posto.

WATER

Premesso che una pulizia a fondo con un buon detergente per sanitari sia necessaria, si può alternare con questi metodi: pulisci usando lo scopino del water su cui hai versato del bicarbonato di sodio (detergente, igienizzante, neutralizza gli odori) oppure aceto puro diluito in acqua caldissima versata sullo scopino.

STURALAVANDINI

Mescola 150 g di sale da cucina e 150 g di bicarbonato di sodio o soda da bucato e versali nello scarico. A seguire versa una pentola di acqua bollente. Attenzione: se non si versa l'acqua subito si rischia di intasare lo scarico!

Utilizzando questo sistema con dosi ridotte e ripetendo la procedura una volta al mese, ci garantiremo sempre scarichi liberi.

FORNO

Pulisci spesso il forno con lo spruzzino all'aceto o al bicarbonato (meglio se a forno tiepido) e lascia agire qualche minuto prima di sciacquare. I prodotti puliforno spray chimici sono molto tossici e provocano danni alla salute soprattutto se non risciacquati bene!

FRIGORIFERO

Pulisci con lo spruzzino all'aceto o con quello al bicarbonato e sciacqua per togliere gli odori dal frigorifero.

Mettere qualche cucchiaino di bicarbonato in una ciotola larga e lasciala in frigorifero: ha un'efficacia per circa 3 mesi.

TAGLIERI DI LEGNO E SUPERFICI A CONTATTO CON GLI ALIMENTI

Passali con una pasta fatta di acqua e bicarbonato (1 parte acqua e 3 parti bicarbonato) e sciacqua dopo qualche minuto (ha effetto igienizzante, sgrassante e toglie gli odori).

FUGHE PIASTRELLE

Applica del percarbonato diluito con acqua (fino alla densità del latte) sulle fughe annerite della ceramica per tutta la notte.

LETTIERA PER GATTI

Il bicarbonato cosperso puro sulla lettiera del gatto ne assorbe gli odori.

PULIZIA ARGENTO

Prepara una pastella di bicarbonato e acqua e passala sull'argento con uno straccio, sfregando bene.

OLI ESSENZIALI

Gli oli essenziali sono sostanze oleose profumate che si estraggono da parti di piante: fiori, frutti, buccia, radici e foglie. Da non confondere con le "essenze" o "aromi" che si trovano al supermercato e sono spesso di derivazione sintetica. Vanno utilizzati con cura e attenzione, in piccole dosi e molto diluiti.

Si conservano per circa tre mesi quando diluiti, quindi conviene preparare spruzzini e detergenti in quantità limitate.

Gli oli essenziali non si sciolgono in acqua ma negli oli grassi, nell'alcool e nel sapone liquido; non vanno mescolati con aceto e limone, che li inattivano.

Indichiamo alcuni oli essenziali con potere disinfettante: tea tree (detto anche melaleuca o albero del tè), lavanda, limone e timo.

Attenzione all'uso di oli essenziali in presenza di donne in gravidanza e bambini o persone facenti uso di rimedi omeopatici.

RICETTE

DETERSIVO PER I PIATTI E PER LAVASTOVIGLIE

Ingredienti: 3 limoni, 400 ml di acqua, 200 gr di sale, 100 ml di aceto bianco

Tagliare i limoni in 4-5 pezzi togliendo solo i semi, frullarli con un mixer insieme ad un pò di acqua e al sale. Per evitare intasamenti del filtro lavastoviglie, frullate a lungo e molto finemente la poltiglia.

Mettere la poltiglia in una pentola, aggiungere tutta l'acqua e l'aceto e far bollire per circa dieci minuti, girando con una frusta affinché non si attacchi. Quando si è addensato, e un po' raffreddato, mettere in vasetti di vetro e usarne due cucchiaini da minestra per la lavastoviglie e a piacere per i piatti a mano.

E' anche un ottimo anticalcare per il lavello e la stufa soprattutto se in acciaio inox.

Consiglio: aggiungere un po' di detersivo ecologico per piatti a mano, se i piatti da pulire sono unti (per togliere il grasso ci vogliono i tensioattivi).

MULTIUSO E LAVAVETRI

Ingredienti (per 500 ml di prodotto): 100 ml di alcool a 95°, 400 ml di acqua distillata, 8-10 gocce di detersivo per piatti, qualche goccia di olio essenziale a scelta (5 gocce o poco più).

Miscelare il tutto in uno spruzzino.

SPRUZZINO MULTIUSO ACQUA E ACETO

Diluire a scelta il 20%, 30% o 40% di aceto in restante acqua:

- per 500 ml al 20% = 100 ml di aceto in 400 ml di acqua;
- per 500 ml al 30% = 150 ml di aceto in 350 ml di acqua;
- per 500 ml al 40% = 200 ml di aceto in 300 ml di acqua.

Se l'acqua di rubinetto è troppo calcarea puoi usare l'acqua distillata per evitare macchie di calcare. Eventualmente usa l'aceto di mele che ha un odore più gradevole.

Attenzione: non utilizzare su marmo e pietre, legno, cotto e tutte le superfici sulle quali è sconsigliato l'uso di sostanze acide.

SPRUZZINO CON ACQUA E ACIDO CITRICO (soluzione al 15%)

Sciogliere 75 g di acido citrico in 500 ml di d'acqua.

Elimina le incrostazioni calcaree: lasciare agire qualche minuto prima di risciacquare.

Attenzione: non utilizzare su marmo e pietre, legno, cotto e tutte le superfici sulle quali è sconsigliato l'uso di sostanze acide.

SPRUZZINO CON ACQUA E BICARBONATO

Sciogliere al massimo 48 g di bicarbonato in 500 ml d'acqua.

Agitare sempre prima dell'uso. Il bicarbonato è igienizzante, sgrassante e assorbe gli odori.

Attenzione: l'aceto e l'acido citrico (acidi) non vanno assolutamente mescolati al bicarbonato (basico), in quanto chimicamente opposti (si invalidano a vicenda).