

Re.Te. Ong

Legambiente Piemonte e Valle D'Aosta

Lunedì 30 gennaio 2017

Laboratorio di autoproduzione: pulizia della casa

Negli ultimi anni il numero di prodotti per la pulizia della casa presenti sugli scaffali dei supermercati è aumentato a dismisura, si trovano prodotti per tutti i tipi di oggetti e superfici, prodotti arricchiti con profumi, colorazioni, azioni particolari, prodotti 'ecologici' o presunti tale. Muoversi all'interno di questo complesso universo commerciale è difficile, ma alcune semplici regole potrebbero aiutarvi:

1. Leggere sempre le etichette
2. Evitare di comprare un prodotto specifico per ogni superficie o oggetto della casa, poiché spesso questa diversificazione è dettata più da una necessità del mercato che da una reale e mirata efficacia
3. Evitare prodotti che garantiscano massima efficacia col minimo sforzo o con un ridotto numero di passaggi (es. prodotti 2 in 1), perché in genere risultano più aggressivi
4. Evitare un'eccessiva pulizia e soprattutto cercare di evitare l'utilizzo di battericidi (come il Triclosan), perché, così come accade per gli antibiotici, il loro smisurato utilizzo potrebbe portare alla formazione di batteri resistenti
5. Stare attenti ai prodotti che vantano in etichetta le parole 'bio', 'eco', 'naturale'.

Non si può ignorare il fatto che comprare prodotti per la pulizia della casa industriali abbia un notevole costo sull'ambiente, sulla propria salute oltre che sull'economia individuale.

Oltre a essere più costosi, infatti, i detersivi della grande (e piccola) distribuzione presentano un forte impatto ambientale in tutte le fasi della produzione: dai processi di fabbricazione, al trasporto, allo smaltimento degli imballaggi, oltre alla liberazione nell'ambiente (acqua, aria) di sostanze spesso nocive, come profumi sintetici, siliconi, coloranti, solventi.

Oltre ad avere ricadute sull'ambiente, l'utilizzo di queste sostanze influisce sulla nostra salute: attraverso l'aria che respiriamo, i vestiti (lavati) che indossiamo, il contatto di stracci e spugne imbevuti di detersivi con le nostre mani e così via. La combustione dei fornelli, profumi, vernici, detersivi, colle, resine presenti in casa creano un ambiente poco salubre e possono provocare reazioni allergiche, eritemi, asma e molti altri disturbi, che troppo poco spesso vengono collegati a questi fattori.

Un'oculata scelta dei prodotti più validi, una pulizia accurata ma non troppo frequente, arieggiare spesso la casa sono alcuni accorgimenti utili per limitare i danni, ma c'è una soluzione ancora più efficace, che rappresenta il meglio per noi e per la nostra casa: l'autoproduzione.

Produrre detersivi in casa significa:

- Inquinare meno: perché si ha un maggiore controllo sulle materie prime e quindi sul loro processo di produzione e trasporto, si risparmiano moltissimi imballaggi plastici, si evita che sostanze nocive si disperdano nell'aria o negli scarichi domestici.
- Risparmiare: gli ingredienti dei detersivi autoprodotti costano molto meno dei prodotti finiti che si trovano nei supermercati
- Salvaguardare la salute: tutte le sostanze utilizzate nella cura della casa fai-da-te sono naturali al

100% e privi di controindicazioni (salvo eventuali allergie a una sostanza).

Nel passaggio alla cura della casa naturale non bisogna dimenticare, però, che le nostre aspettative sono legate a un modello di perfezione (inversamente proporzionale allo sforzo compiuto per ottenerla), veicolato da pubblicità e promesse di mercato, che non è equiparabile ai risultati ottenuti con i prodotti naturali.

E' necessario sapere che i pavimenti brillano, le maglie risplendono di un bianco impeccabile, i wc profumano, perché li abbiamo trattati con sostanze aggressive e generalmente dannose; bisognerà mettere in atto un cambiamento non solo 'pratico', ma anche e soprattutto culturale ed abituarsi ad altre consistenze, altri profumi, altre sensazioni, forse meno vicine alle immagini pubblicitarie, ma ugualmente 'pulite' e sicuramente più salubri.

Prodotti essenziali

E' importante sapere che non si ha bisogno di 100 diversi prodotti per le pulizie domestiche, ma gran parte di essi sono superflui. Per tenere pulita ecologicamente una casa, infatti, bastano pochi prodotti di uso comune:

- **Bicarbonato:** NaHCO_3 - sostanza presente in natura in depositi minerali e nei sedimenti di laghi e acque sotterranee. Ha un'azione detergente, disinfettante e deodorante. Può essere utilizzato diluito in acqua in uno da usare all'occorrenza, oppure spolverato sui sanitari con l'aggiunta di un po' d'aceto. Il bicarbonato può essere utilizzato da solo per sbiancare i capi bianchi e, se alla miscela si aggiunge qualche goccia di succo di limone, si potrà utilizzare come anti-calcare per la lavatrice. La miscela di bicarbonato e limone può essere usata, inoltre, come sbiancante per i denti, e, se messa in frigorifero, è un ottimo assorbi-odori.

- **Aceto:** Prodotto ottenuto dal vino bianco o rosso oppure dal sidro o mosto di mela. Il più usato per la pulizia è quello di vino bianco. L'aceto può sciogliere molecole molto diverse fra loro e per questo è considerato un ottimo detergente. L'aceto si oppone alla crescita di molte specie batteriche che non amano l'ambiente acido.

Bisogna fare attenzione a non usare l'aceto su alcune superfici come le pietre calcaree (pavimenti e top in marmo, travertino e altri materiali lapidei) e sui parquet oliati. Altra avvertenza, non bisogna mescolarlo con sostanze alcaline come il bicarbonato e i detersivi per lavatrice e lavastoviglie, candeggina. Si può invece usare per i piatti a mano. Mescolato al sale da cucina fa brillare come nuove le pentole.

- **Acqua calda:** Usata già da sola è un ottimo detergente, è inoltre in grado di potenziare l'effetto di qualsiasi prodotto. Per pulire i pavimenti può essere utilizzata frequentemente da sola, oppure con un cucchiaino di soda da bucato diluito in 5 litri d'acqua, oppure con un bicchiere di aceto diluito in 5 litri d'acqua.

- **Limone:** Il succo di limone non è che l'acido citrico. La sua azione è più debole dell'aceto quindi bisogna usarne una maggiore quantità. Da solo sostituisce 4 prodotti per la casa: il disincrostante, l'anticalcare, il brillantante e l'ammorbidente. Si può trovare anche in polvere e lo si usa diluito. Per preparare un buon detersivo si possono sciogliere 150-200 g di acido citrico anidro in 1 litro d'acqua. E' bene ricordare che sarebbe meglio usare acqua distillata associata a questo prodotto, in quanto, essendo priva di calcare, dà una migliore resa.

- **Oli essenziali:** Hanno ottime proprietà antisettiche e disinfettanti e per la loro azione profumante risultano estremamente utili. Per disinfettare si possono usare oli di agrumi, lavanda, timo, tea tree, salvia, origano, cannella, eucaliptus, garofano e ginepro.

- **Sapone di Marsiglia:** è costituito da tre soli ingredienti: acqua, olio di oliva e soda. A differenza delle saponette che si trovano sugli scaffali dei supermercati, il vero sapone di Marsiglia è di colore verde-marroncino e non profuma. Quello comprato al supermercato è fatto con oli tropicali (es. olio di palma) o grassi di scarto animale, i profumi inseriti al suo interno sono di origine sintetica e spesso si usano coloranti per sbiancarlo.

E' ottimo per la pulizia della casa e soprattutto per gli indumenti.

Materiali per la pulizia

- **Luffa:** (o Luffa aegyptica) è la varietà vegetale solitamente utilizzata per la realizzazione di spugne vegetali e non è nient'altro che una zuccina!

Si sciacqua facilmente e asciuga in fretta, inoltre non trattiene sapone e detersivo, caratteristiche che evitano la formazione di muffa e batteri e la rendono un supporto per la pulizia della casa molto igienico.

Dopo alcuni mesi di utilizzo, quando è ora di cambiarla, si può gettare nei rifiuti umidi.

Si può acquistare già pronta, ma, essendo una pianta, si può anche produrre in casa: prendere un vaso (non troppo grande), mettere un fondo di argilla espansa per il drenaggio, riempirlo con del terriccio e una piccola quantità di compost maturo. Fare dei piccoli fori premendo il dito nella terra e porre i semi, uno per foro, poi coprire. Tenere in pieno sole e bagnare regolarmente. Nel giro di una settimana spunteranno i primi germogli.

Accompagnare la loro crescita con un graticcio o con delle canne di bambù.

Quando la pianta morirà (dopo circa 5 mesi) si avranno le spugne, quando i frutti diventeranno da verdi a marroncino. Raccogliere i frutti, staccare la pelle esterna e quindi schiacciare dal centro verso le estremità la spugna rimuovendo la parte interna carnosa e facendo così uscire tutti i semi, che si potranno essiccare e tenere da parte per l'anno successivo.

- **Panni in microfibra:** ottimi raccoglitori di "sporco", sono utilissimi ed ecologici per tutte le pulizie. Utilizzati asciutti permettono di spolverare senza detersivi, mentre bagnati accrescono l'azione detergente. Si comprano al supermercato, ma è importante fare attenzione alla qualità: la spesa sarà comunque un investimento sicuro, perché si lavano facilmente e durano davvero tanto.

- **Guanti protettivi:** qualunque sostanza con cui entriamo a contatto passa attraverso la pelle e tende a depositarsi nell'organismo. E' bene, quindi, proteggere la nostra pelle attraverso l'utilizzo di guanti di gomma.

Se i guanti si bucano, invece di buttarli si possono tagliare a strisce orizzontali e utilizzare come elastici.

Oltre a comprare spugne e panni appositi, una buona pratica potrebbe essere quella di riciclare vecchi oggetti e materiali di uso quotidiano e riutilizzarli per la pulizia della casa, così da risparmiare denaro e, allo stesso tempo, aiutare l'ambiente:

- **Stracci di cotone:** le magliette logore o le vecchie federe e lenzuola possono essere tagliate a pezzi (dopo aver rimosso eventuali zip o bottoni) e utilizzate per le pulizie a base di acqua o per asciugare.

- **Calze di nylon:** quando si rompono e vanno sostituite, invece di essere buttate, possono essere utilizzate per spolverare pavimenti e superfici. Possono essere lavate e riutilizzate all'infinito.
- **Spazzolino da denti:** oggi esistono ecologici spazzolini da denti biodegradabili, ma anche gli spazzolini usa e getta possono essere 'riusati', invece che gettati, per pulire le fughe delle piastrelle o le incrostazioni intorno ai rubinetti.
- **Retine di frutta e verdura:** All'interno di una retina tubolare inserire altre retine e comprimere bene. Una volta piena, legare tra di loro le due estremità e si otterrà un'ottima spugnetta abrasiva per i piatti.

Pulizia della cucina

Forno

In commercio si trovano molti prodotti per la pulizia del forno, la cui formulazione contiene ingredienti di sintesi chimica. Sicuramente garantiscono un'ottima pulizia, ma se non rimossi accuratamente possono lasciare traccia o rimanere depositati negli interstizi del forno e, durante la cottura, rischiano di evaporare producendo vapori tossici.

Pulire spesso il forno è molto importante, ma farlo con prodotti naturali lo è altrettanto, anche perché risulta non solo semplice e rapido, ma anche più economico.

E consigliabile lavare il forno quando è ancora tiepido, utilizzando uno straccio imbevuto di acqua e bicarbonato e/o limone e/o aceto e strofinare bene, anche negli angoli più difficili da raggiungere.

Per la parte esterna sarà sufficiente utilizzare acqua e bicarbonato.

Piano cottura

Utilizzare una spugna imbevuta di acqua calda e bicarbonato. In alternativa, soprattutto per i fornelli in acciaio, si può utilizzare una soluzione di acqua e aceto (se ne può preparare un po' e conservarla in uno spruzzino pronto all'uso).

Se la fiamma non esce bene da tutti i fori si può ricorrere a un ferro da calza da passare in ogni buco.

Frigorifero

E' importante attuare delle piccole accortezze quotidiane per tenere il frigorifero pulito ed evitare la formazione di muffe o incrostazioni:

- Assicurarsi che tutti i cibi riposti nel frigorifero siano ben imballati. In questo modo si evita il contatto con l'aria che causa alterazioni, si impedisce il contatto tra i diversi cibi, si proteggono gli alimenti da batteri e muffe.
- Asciugare e pulire tutte le confezioni prima di riporle in frigorifero, perché acqua e sporco sono ricettacolo di muffe.
- Riporre in frigorifero un contenitore con del bicarbonato, che assorbirà i cattivi odori. Va cambiato ogni 3 mesi.
- Cospargere il fondo del cassetto della frutta con del bicarbonato e coprire con carta assorbente, poi riporre sopra frutta e verdura. Cambiare spesso.

- Quando ci si allontana da casa per un certo periodo lasciare il frigorifero spento, con gli sportelli leggermente aperti.

Pur seguendo tutti questi accorgimenti è necessario, di tanto in tanto, pulire il frigorifero: rimuovere e lavare a mano le parti mobili, passare l'interno del frigorifero con un panno imbevuto di acqua e aceto o bicarbonato.

Lo stesso procedimento può essere utilizzato per la pulizia del freezer, dopo averlo sbrinato, con l'accortezza di asciugare le pareti dopo la pulizia, per evitare che si formi subito nuovo ghiaccio.

Lavello

Unire un bicchierino di aceto bollente con un cucchiaino di bicarbonato e diluire in acqua, poi strofinare. Passare anche negli interstizi del rubinetto, se necessario strofinando con uno spazzolino da denti ormai vecchio.

Se il tubo di scarico risulta intasato: versare nel tubo una miscela composta da 150 g di sale e 150 g di bicarbonato, dopo qualche minuto versare sopra una pentola di acqua bollente (anche l'acqua cottura della pasta è ottima a questo scopo).

Per cercare di prevenire queste situazioni critiche, ricordarsi sempre di controllare che la griglia da mettere sul buco del lavandino sia ben posizionata.

Lavare i piatti

E' bene introdurre alcuni accorgimenti generali riguardo al tema:

- Per il lavaggio delle stoviglie utilizzare sempre acqua calda, perché più sgrassante.
- E' possibile utilizzare anche l'acqua di cottura di pasta e riso (possibilmente calda), perché ricche di amido, che possiede un efficace potere sgrassante.
- Per le stoviglie molte unte invece, è opportuno assorbire l'unto in eccesso grazie all'aiuto di tovagliolini di carta e, successivamente, passare al lavaggio.

Detersivo al limone

3 limoni
400 ml d'acqua
200 g di sale
100 ml aceto bianco

Tagliare i limoni a pezzi togliendo i semi, frullare con un mixer insieme a un po' dell'acqua e il sale. Mettere la poltiglia in una pentola, aggiungere tutta l'acqua e l'aceto e far bollire circa 10 minuti, mescolando perché non si attacchi. Mettere il preparato nei vasetti di vetro, ancora caldo: si crea un sottovuoto che conserva il detersivo per diversi mesi.

Non mischiare con il detersivo classico.

Fare il bucato

Alcuni accorgimenti preliminari, utili per risparmiare energia e aiutare l'ambiente:

- Lavare sempre a pieno carico costituisce un risparmio sulla bolletta elettrica oltre che una buona pratica per inquinare meno.
- Lavare a basse temperature permette di risparmiare molta energia (30-40 gradi), poiché il consumo elettrico dell'apparecchio dipende principalmente dal riscaldamento dell'acqua e non dall'azionamento del motore.
- Ricordarsi di disattivare l'apparecchio con l'interruttore a fine prestazione (soprattutto per i modelli più vecchi) a fine anno consente un risparmio economico incisivo.

Detersivo base

2 l di acqua
100 g di sapone di Marsiglia in scaglie
50 g di bicarbonato
1 cucchiaio di sale grosso
25-35 gocce di olio essenziale di lavanda
½ bicchiere di aceto

Portare a ebollizione l'acqua all'interno di una pentola capiente. Versare a poco a poco il sapone di Marsiglia e il sale grosso, mescolando con un cucchiaio di legno. Lasciare riposare e raffreddare. Aggiungere, poi, il bicarbonato e, prima di passare al travaso, aggiungere l'olio essenziale di lavanda e mezzo bicchiere di aceto per aumentare il potere sgrassante. Agitare il tutto.

Consigli della nonna:

- Per sbiancare la lana: lasciarla a bagno per un giorno in acqua e succo di limone
- Per i capi di lana nera: ottima l'acqua di cottura degli spinaci o l'acqua di bollitura delle foglie di edera
- Per la biancheria delicata: ottima l'acqua di ammollo dei legumi secchi

Lavare i pavimenti

Il pavimento è la superficie della casa soggetta a sporcarsi di più e necessita, quindi, di essere pulita con regolarità.

Per una buona riuscita del lavaggio è importante scegliere anche il panno adeguato, uno ad elevato potere d'assorbimento che non lasci aloni.

Detergente per tutti i tipi di pavimento

60 g sapone di Marsiglia
20 g di borace
100 g di alcol etilico denaturato
50 gocce di olio essenziale di legno rosa
50 gocce di olio essenziale di lavanda
acqua di rubinetto

Grattugiare il sapone e metterlo insieme al borace in un pentolino. Aggiungere 800 ml di acqua di rubinetto. Portare a ebollizione e far bollire per 2 o 3 minuti. Mescolare, coprire e attendere il completo raffreddamento. Versare in un flacone e aggiungere l'alcol e le gocce di oli essenziali.

Nella maggior parte dei casi non servono ricette complesse, ma bastano acqua calda e aceto (dosaggio variabile a seconda dello sporco), con l'eventuale aggiunta di alcune gocce di olio essenziale di tea tree, che aumenta l'effetto antibatterico. Si otterrà così un prodotto che lava a fondo e disinfetta, senza essere tossico.

Pulizia dei sanitari

Detergenti e disincrostanti per la pulizia dei sanitari sono tra i prodotti ad uso domestico più tossici del mercato. I problemi principali del bagno riguardano la formazione di depositi minerali sui sanitari, causati dalla durezza dell'acqua e dalla muffa. I vari e innumerevoli prodotti ad oggi in commercio possono essere sostituiti da semplici e poco costosi rimedi naturali.

Crema detergente per sanitari

100 g sapone Marsiglia
200/250 g bicarbonato di sodio
20 g carbonato di potassio
200 g acqua di rubinetto
15 gocce olio essenziale limone
15 gocce olio essenziale menta

Grattugiare il sapone e metterlo in un pentolino insieme al carbonato di potassio. Aggiungere acqua e portare a ebollizione. Lasciare bollire per 3 minuti, spegnere e coprire. Lasciare a riposo per 24 ore. Il giorno dopo versare nel sapone 200 g di bicarbonato di sodio e girare con un cucchiaio (il composto tenderà a liquefarsi un po' per effetto del bicarbonato). Frullare il tutto con il frullatore per un paio di minuti. La densità della crema dipenderà dal sapone usato, se troppo liquida aggiungere altri 50 g di bicarbonato di sodio. Utilizzare la crema per la pulizia ordinaria di tutti i sanitari; prelevare la crema con una spugnetta, strofinare e sciacquare.

Disinfettante per WC

25 g sapone Marsiglia
10 g soda da bucato (soda Solvay)
acqua di rubinetto
100 gocce di olio essenziale tea tree

Grattugiare il sapone e metterlo in un pentolino insieme alla soda. Aggiungere 600 ml di acqua di rubinetto, portare a ebollizione e far bollire per 5 minuti. Versare il composto ancora bollente in un contenitore di vetro dotato di coperchio. Chiudere, lasciare raffreddare e ogni tanto agitare per facilitare lo scioglimento del sapone. Versare il contenuto in uno spruzzino, aggiungere gli oli essenziali e aggiungere un po' di acqua. Spruzzare e lasciare agire per almeno 20 minuti, poi risciacquare.

Soluzione frizzante per gli scarichi

aceto
bicarbonato

Dopo la pulizia ordinaria dei sanitari versare negli scarichi abbondante bicarbonato. Una volta preparati gli scarichi prendere una bottiglia di aceto e versarla nello scarico. Si formerà molta anidride carbonica che inizierà a frizzare. Verrà emanato un gradevole profumo di fresco. Non risciacquare e ripetere l'operazione con cadenza quindicinale.

Vetri e specchi

La pulizia dei vetri è forse quello tra i lavori meno amati da fare a casa. Per pulire in breve tempo e con poche energie è bene passarli con carta di giornale e alcol a 95° e, ogni tanto, con uno straccio imbevuto d'aceto. Per pulire a fondo è consigliabile usare un panno in microfibra, strofinando bene sugli angoli della superficie. E' bene ricordare di non lavare i vetri quando batte il sole, poiché rimarrebbero degli aloni.

Pulizia degli elettrodomestici

Per fare in modo che gli elettrodomestici durino il più possibile è necessario, oltre ad un impegno nel cercare di utilizzarli il meno possibile (es. lavatrici a pieno carico) e il più correttamente possibile, fare una buona manutenzione.

Tastiera del pc

Per rimuovere polvere e briciole dai tasti sollevare in verticale la tastiera e utilizzare il getto di aria fredda del phon.

Per pulire e igienizzare passare sulla tastiera un panno in microfibra bagnato di aceto e ben strizzato. Successivamente bagnare un panno con acqua ossigenata, strizzarlo e passarlo di nuovo sulla tastiera.

Lo stesso procedimento potrà essere usato per pulire telefoni e telecomandi.

Schermo del pc e del televisore

Passare sullo schermo un panno imbevuto e strizzato con una soluzione di acqua e aceto (in parti uguali).

Lavatrice e lavastoviglie

Lavatrice: una volta al mese riempire la vaschetta del detersivo con aceto bianco e azionare il lavaggio a 90°. Per intensificare il risultato mettere una pallina dosatrice riempita di aceto direttamente nel cestello.

Lavastoviglie: mettere dell'aceto bianco nella vaschetta del brillantante e del detersivo e sul fondo della lavastoviglie, poi azionare un normale ciclo di lavaggio.

Ferro da stiro

Premesso che la soluzione più ecologica in merito sarebbe non stirare, se c'è qualche indumento, come le camicie, che proprio necessitano dell'ausilio del ferro da stiro, è importante preoccuparsi anche della manutenzione di quest'ultimo.

Per farlo riempire il ferro con una soluzione di aceto bianco e acqua distillata (pari quantità) e azionare il vapore, fino a rimuovere tutto il calcare.

Una volta terminata la pulizia fare fuoriuscire tutto il liquido, per evitare che rimangano tracce di aceto nelle stirature successive.

Anticalcare

L'acqua che alla fine del suo percorso arriva nelle nostre case proviene dalle falde del sottosuolo, dove attraversa strati dalla diversa composizione, tra questi anche quelli calcarei che rilasciano nell'acqua i sali di calcio e magnesio. La quantità di calcare è diversa in ogni zona d'Italia. Il calcare depositandosi lascia evidenti tracce, che possono essere eliminate utilizzando un panno imbevuto di aceto; in alternativa versare dell'aceto rosso e caldo e lasciare agire tutta la notte.

Ricetta

1 l acqua

3 cucchiaini acido citrico

3 cucchiaini bicarbonato sodio

Mescolare prima acido citrico e acqua, quindi aggiungere bicarbonato. Dopo che si è formata la schiuma e il liquido ha smesso di spumeggiare versare il tutto in un contenitore. Si possono aggiungere alcune gocce di olio essenziale di tea tree per conferire un'azione antibatterica.

Utile per pulire le superfici della cucina, i sanitari e i lavelli in acciaio.

Prodotti antimuffa

Le muffe si generano in seguito a delle condense. La causa della loro diffusione in ambienti domestici può essere rintracciata in problemi di ordine costruttivo-strutturale o anche da sistemi di riscaldamento incompleti o poco efficienti. Per evitare la formazione di muffa è indispensabile arieggiare spesso le stanze. E' bene prevenire tinteggiando le pareti con pitture naturali a calce, che evitano il proliferare di spore. Quando le macchie nere sono già presenti si possono utilizzare detergenti naturali specifici: acqua ossigenata (obbligo utilizzo di guanti), soda o alcool etilico.

Spray multiuso

Al di là di marmo e legno, che richiedono cure particolari, tutte le altre superfici (compresi vetri e specchi), di ogni stanza, possono essere trattate con un prodotto universale a base di alcool a 95°. Questo ingrediente è un po' costoso, ma comunque meno degli spray che si trovano al supermercato e che sono, in genere, composti per la maggior parte di acqua.

Ingredienti

100 ml alcool 95°

400 ml acqua distillata

10 gocce olio essenziale di tea tree (o altra profumazione a scelta)

Miscelare alcool e olio essenziale, poi aggiungere l'acqua. Versare in uno spruzzino e utilizzare.

Il tea tree è ottimo per la sua azione antibatterica, ma non ha un profumo molto gradevole, perciò può essere sostituito con essenze più profumate come la lavanda o il limone.

Pulizia di frutta e verdura

Lavare frutta e verdura costituisce una buona norma igienica, perché permette di rimuovere, almeno in parte, residui di sostanze indesiderate che potrebbero essere presenti sulla buccia, prima del consumo o della cottura. Un lavaggio accurato permette inoltre di eliminare del tutto eventuali residui di terra e di polvere. E' comunque bene lavare sempre la frutta e la verdura, anche quando proviene dal nostro orto, per evitare di ingerire sostanze potenzialmente nocive.

Consigli pratici

1/4 di tazza di aceto di mele

1 grossa manciata di sale

acqua (per riempire il lavello)

Riempire il lavello con acqua e aggiungere il sale. Agitare l'acqua per essere sicuri che questo si scioglia e aggiungere l'aceto di mele. Immergere la frutta (e/o la verdura) che si desidera, lavare e mescolare abbondantemente per circa un minuto. Lasciare tutto in acqua per un altro minuto (o di più, a seconda della quantità) e poi farla scorrere via. Infine, sciacquare il tutto con acqua fresca.

Riassumiamo poche regole da tenere a mente riguardo la pulizia e la conservazione dei cibi:

1. Risciacquare e asciugare tutta la frutta e la verdura prima di riporla in frigorifero
2. Non conservare il cibo nei sacchetti di plastica, ma preferire contenitori appositi in modo da ridurre anche il consumo di plastica.
3. Disporre le verdure fresche e la frutta lontano dalle carni non cotte per evitare ogni contaminazione
4. Lavare tutti i prodotti pre-confezionati, anche se l'etichetta riporta la dicitura "pre-lavati"
5. Pulire tutto, anche le parti che non si mangiano. I batteri possono sopravvivere sulla buccia di alimenti e pertanto possono trasferirsi sul coltello utilizzato per sbucciarli e tagliarli, così come sulle mani
6. Strofinare delicatamente frutta e verdura sotto l'acqua corrente. Non utilizzate saponi, detergenti, candeggianti (ad esempio 'Amuchina') o altri prodotti chimici per la pulizia, se non in casi particolari
7. Una volta sbucciati o tagliati, i prodotti ortofrutticoli devono essere riposti nel frigorifero entro 2 ore (in particolare d'estate) mentre, una volta lavati, non devono essere refrigerati (in questo modo si favorirebbe lo sviluppo dei batteri patogeni).

Pulizia degli amici a quattro zampe

La cura dei nostri amici pelosi, parte integrante del nucleo familiare, e la loro pulizia sono un punto focale per quanto riguarda l'igiene della casa.

La spazzolatura quotidiana del pelo aiuta sia a prevenire i cattivi odori sia a far sì che il cane perda meno pelo in giro per casa. Il cane va spazzolato sempre nella direzione del pelo, e l'operazione non deve durare più di qualche minuto, in modo tale che il cane non si stressi troppo e non si stufi. Per far sì che durante la spazzolatura i peli non volino troppo in giro, prima di spazzolarlo si può passare una spugnetta bagnata con acqua e aceto di mele in modo tale che il pelo bagnato tenda meno a volare in giro. Oltre all'aceto di mele, si può utilizzare l'amido di riso, che si diluisce in acqua e si passa con un panno sintetico sul pelo, sgrassando la pelle.

Per quanto riguarda la riduzione dei cattivi odori dei nostri amici a quattro zampe ottimo rimedio è il bicarbonato: cospargere il mantello del cane avendo cura di far penetrare la polvere il più possibile e lasciare agire per circa 15 minuti. Spazzolare successivamente con cura, si noterà che la "puzza", come per magia, svanisce. L'effetto dura per alcuni giorni ed il procedimento è ripetibile senza alcuna controindicazione. Alternativo al bicarbonato è l'aceto di mele: passare uno straccio imbevuto di aceto sul pelo dell'animale, questo assorbirà i cattivi odori e lascerà il pelo decisamente lucido.

Pulire con frequenza e regolarità il pelo contribuisce a verificare se il cane ha eventuali problemi alla cute o insetti o sporco persistente. Tuttavia, mentre la spazzolatura va fatta quotidianamente, i lavaggi della cute con lo straccetto di microfibra e amido di riso o aceto dovrebbero avvenire meno frequentemente, in quanto indeboliscono le difese naturali della cute del cane.

Il bagno con lo shampoo, infine, non andrebbe fatto più di 2 o 3 volte l'anno, salvo casi particolari, in quanto i cani sotto il pelo hanno uno strato di una sostanza che li protegge, rendendo il loro mantello impermeabile, e gli shampoo utilizzati con tanta frequenza contribuiscono a rovinarlo.

Non è detto che queste indicazioni vadano bene per tutti i cani, per qualsiasi informazione e problema è sempre meglio contattate il veterinario.

Libri utili

Associazione uomini casalinghi (G. Bindi, a cura di), *Pulire al naturale*, Terra Nuova edizioni

E. Nicoli, *Pulizie creative*, Altreconomia

L. Cuffaro, *Fatto in casa*, Il filo verde di Arianna

C. Roccati, K. Tarasconi, V. Turturo, *La bio dispensa*, Graphot Editrice