COME PULIRE LA CASA IN MODO ECOLOGICO ED ECONOMICO

VitaDaMamma.com

INDICE

Prefazione Pag. 3

Capitolo 1 - Ambiente Bagno Pag. 4

Capitolo 2 - Consigli per il Bucato Pag. 7

Capitolo 3 - Ambiente Cucina Pag. 18

Capitolo 4 - Pulizie Generali Pag. 30

Emerge con sempre maggior forza ed interesse l'attenzione verso un'economia domestica sempre più consapevole e rispettosa dell'ambiente.

Una tendenza che si è sempre fatta maggior strada negli ultimi anni e che vede soprattutto il favore delle nuove generazioni, più sensibilizzate alla salvaguardia del pianeta e a tutte le problematiche relative all'uso di prodotti chimici in ambito domestico e all'aumento esponenziale di problemi di tipo dermatologico e respiratorio.

Tutto ciò ha portato ad un ampio recupero e ad una valorizzazione anche di rimedi casalinghi ritenuti fino a pochi decenni fa desueti e passati di moda.

Questi trucchi fai-da-te si propongono dunque di ottenere pari e migliori risultati attraverso anche l'utilizzo di prodotti alternativi rispetto a quelli ritenuti "classici", spesso in modo anche curioso ed inconsueto, prendendo in prestito dalla cucina o dal altri settori alcuni ingredienti inusuali o traendo anche pratici e utili suggerimenti dall'esperienza antica, per ottimizzare, organizzare e gestire al meglio i vari comparti della casa.

Spesso inaspettatamente risparmiando anche tempo, un bene preziosissimo per noi mamme!

In ultimo, ma non meno importante, la riscoperta di molti usi ed espedienti cosiddetti "della nonna" consentono di risparmiare spesso non pochi soldini che, considerati i tempi, fanno sempre e comunque comodo.

Vitadamamma è dunque sensibile al problema ambientale, gestionale, di salute e di economia domestica e si propone, attraverso questo pratico vademecum, di aiutarvi nelle vostre attività quotidiane in modo pratico e utile, raccogliendo la sfida del pulito naturale.

AMBIENTE BAGNO

Forse non sembra elegante partire da questo luogo ma, molte mamme converranno con me che spesso è l'ambiente che rispecchia più di tutti la pulizia della casa. Mentre non è sempre facile tenere in ordine con i bimbi per casa, l'igiene del bagno merita senza dubbio un occhio di riguardo ineccepibile e irrinunciabile, diventando un biglietto da visita per la casa intera.

Ricordate di usare sempre e comunque i guanti quando maneggiate alcuni ingredienti come l'acido citrico, che, soprattutto sulle pelli sensibili potrebbe causare qualche problema.

Per qualsiasi dubbio sull'uso e l'efficacia, provate prima il prodotto su una piccola porzione di superficie che vi consenta di valutare la concentrazione e l'eventuale tempo di posa del prodotto.

I ritrovati naturali hanno spesso bisogno di una posa più lunga che dipende anche dal tipo di azione più o meno profonda che devono effettuare.

DETERSIVO FAI-DA-TE

- Per igienizzare e pulire il bagno potete creare da soli una miscela validissima con l'aiuto di uno spruzzino da 500 ml che riempirete con una tazza di aceto bianco (igienizzante naturale e disincrostante), un cucchiaino di tea tree oil (battericida naturale).

Potete utilizzarlo sui sanitari ma anche sulle piastrelle.

- Il bicarbonato è un valido aiuto ma dovete sempre ricordare di non utilizzarlo in vasche da bagno ricoperte in resina (metacrilato)!

- Per avere a disposizione una crema pulente e igienizzante potete unire 500 grammi di bicarbonato, 100 grammi di soda da bucato e non caustica, 50 grammi di amido, 15 gocce di limone e 15 di tea tree oil o olio essenziale di eucalipto. Creare una miscela densa e utilizzare facendo agire per circa 15 minuti prima del risciacquo.

- Un'ulteriore alternativa naturale consiste nel mescolare mezza tazza di aceto bianco, 3 tazze di acqua, 10 gocce di estratto di semi di pompelmo o tea tree oil, 1 cucchiaino di sapone liquido e 10-20 gocce di olio essenziale di lavanda o limone. Spruzzare, risciacquare e ammirare.

- Infine se possedete un vaporetto è l'ideale per pulire ed igienizzare in modo economico ed ecologico.

IL WC

- Forse vi stupirà ma potete sfruttare le proprietà dell'acqua di cottura della pasta per pulire a fondo le pareti del vostro wc, mescolandola a limone e aceto in parti uguali, il potere acidificante degli ingredienti vi farà ottenere risultati insperati.

- Per una pulizia veloce potete cospargere il vostro scopino con del bicarbonato e passare i famosi angoli più bui e soggetti ad incrostazioni, inoltre il potere di assorbi odori del bicarbonato potrà preservare l'ambiente da cattivi odori per più ore.

- In alternativa potete usare dell'acido citrico per disinfettare. Il limone aiuta ad eliminare le macchie più ostinate, potete passarlo direttamente sui sanitari ma dovete evitarlo accuratamente, come ogni sostanza acida, se avete i sanitari con rivestimenti in marmo, occhio anche ai pavimenti, potreste macchiarli!

- Come igienizzante veloce e naturale, tenete a portata di mano un flacone spray con una tazza di aceto bianco e 8 gocce di tea tree oil germicida.

- Per un'azione più profonda, dopo aver spruzzato le pareti con questa soluzione, lasciatela agire anche un'ora, spolverizzando anche del bicarbonato, infine strofinate e risciacquate con acqua corrente.

- Pare che anche bibite contenenti cola possano essere utili per sbiancare e togliere macchie dal wc, versare il prodotto e lasciare agire possibilmente tutta la notte.

RUBINETTERIA

Spesso è un vero incubo per chi vuole rubinetti lucidi e privi di macchie o calcare.

Il più grande alleato in queste operazioni è, come sempre l'aceto bianco. La sua azione viene potenziata se utilizzato con acqua calda con cui potremo prima inzuppare la spugnetta.

Se abbiamo bisogno di un'azione energica, prima di sciacquare, lasciamo agire una decina di minuti, lasciando uno strofinaccio impregnato di acqua calda e aceto sulla rubinetteria.

Ottimo anche per lasciare a bagno i filtri rompi getto dei rubinetti quando vediamo che si stanno otturando per il calcare.

-Un altro metodo consiste nel creare una miscela con dell'olio (1 o 2 cucchiai) e del sale o del bicarbonato (1 cucchiaio e mezzo), strofinare sul rubinetto e risciacquare.

- In modo molto semplice ed immediato, quando ci troviamo mezzo limone, anche se in parte già spremuto, prima di gettarlo passiamo la rubinetteria, utilizzando il limone come se fosse una vera propria spugnetta con cui puliremo energicamente i rubinetti, lasciamo agire qualche minuto e sciacquiamo.

-Per potenziare il risultato possiamo utilizzare un limone appena tagliato, più succoso o aggiungere del bicarbonato. Oppure, sempre con il succo di limone, del sale grosso, formando una pasta da lasciare agire anche tutta la notte nei casi più ostinati. Risciacquare poi con del bicarbonato, che manterrà a lungo la lucidatura.

Ecco anche le ricette per due **anticalcare naturali**:

- 150 grammi di acido citrico disciolti in un litro d'acqua distillata e tiepida

Oppure in alternativa:

- due bicchieri di aceto bianco o di mele tiepido in cui disciogliere 1 cucchiaio di acido citrico.

Dopo aver pulito la rubinetteria, qualsiasi sia il trattamento effettuato, è indispensabile asciugare con un panno in microfibra ogni residuo di acqua per evitare la formazione di altro calcare a breve termine.

Naturalmente oltre a tutto ciò ci vuole anche del sano e assolutamente ecologico: olio di gomito!

CONSIGLI PER IL BUCATO

Dalla cesta del bucato all'armadio.

Per la suddivisione dei capi per il lavaggio, controllate sempre molto bene l'etichetta con le relative indicazioni. Ci sono indumenti che è necessario portare in lavanderia per farli lavare a secco. Suddividete in capi colorati, capi chiari, capi delicati o capi che potrebbero stingere. Per questi ultimi due tipi il lavaggio sempre strettamente consigliato è quello a mano e in acqua fredda per minimizzare i problemi relativi.

Nella cesta del bucato dove andrete ad accumulare i panni sporchi, spolverizzate sul fondo del bicarbonato, servirà ad assorbire i cattivi odori.

BUCATO A MANO

- Nel preparare la vaschetta dove laverete il capo, prima riempite con acqua più o meno calda, in base all'indumento che dovete lavare, poi scioglierete il detersivo in acqua e, solo dopo, metterete in ammollo il capo che potrete lasciare da pochi minuti a diverse ore, a seconda del grado di sporco.

- Nel caso di macchie, insistete, sfregando sulla parte, così come sulle parti più soggette a essere sporche come polsini, colletti o sotto le ascelle.

- Non usate acqua calda se ci sono delle macchie perché rischiereste di fissarle maggiormente. Inoltre la lana si infeltrisce in acqua calda e alcuni tessuti perdono colore.

- Per quanto riguarda il detersivo, il nostro riferimento principale dovrebbe andare verso i saponi vegetali.

- Possiamo creare un detersivo fai-da-te per il bucato a mano facendo sciogliere a bagnomaria del sapone di marsiglia vegetale, quello "vero", che contenga sodium olivate o sodium cocoate (olio di oliva o di cocco). Ne bastano 50 grammi ogni 5 litri di acqua. Una volta raffreddato potete conservarlo in flaconi e aggiungere 15-20 gocce della vostra fragranza preferita di olio essenziale.

- Potete anche grattugiare con pazienza un sapone vegetale in scaglie, unirlo a del bicarbonato di sodio, la metà circa rispetto al sapone, mescolate e avrete già il vostro detersivo da conservare in barattoli. Aggiungendo dell'acqua ne potrete fare una versione liquida e naturalmente potete sempre aggiungere gli oli essenziali, non solo per profumare ma, ad esempio, se scegliete l'eucalipto o la lavanda, avranno anche un'azione disinfettante.

- Come ammorbidente: due cucchiai di aceto bianco nell'ultima bacinella di risciacquo, lasciate agire per una decina di minuti in acqua fredda. Inoltre l'aceto fisserà anche i colori.

COME SMACCHIARE E PRE-TRATTARE UN CAPO

Se i capi presentano delle macchie particolari è sempre bene smacchiare prima.

Ricordate anche che il trattamento risulterà sempre più efficace quanto prima sarà effettuato, altrimenti lo sporco rischia di andare in profondità nei tessuti e lasciare comunque un alone.

- La macchia dovrebbe essere tempestivamente tamponata con della carta assorbente o da cucina per assorbire più possi-

bile e non far agire in profondità. In alternativa potete usare del borotalco o della farina.

- Potete pretrattare immediatamente con dell'acqua frizzante che potrete tamponare e strofinare per cercare di ridurre subito la presa dello sporco sul tessuto e poi risciacquare sotto acqua corrente.

- Il bicarbonato di sodio è un grande alleato del bucato e agisce perfettamente con la sola acqua fredda, producendo ossigeno attivo in modo naturale che garantisce un'azione smacchiante davvero efficace.

- Normalmente il sapone di marsiglia sfregato sulla macchia dà già buoni risultati. Potete anche usare un vecchio calzino in cui metterete un pezzo del sapone, sarà più agevole utilizzarlo come pretrattante e per sfregare più energicamente.

- Per macchie ostinate o profonde potete lasciare agire il bicarbonato sulla macchia ance diverse ore, dopo aver creato una poltiglia cremosa con dell'acqua.

- Sempre per macchie ostinate e pretrattare, provate ad utilizzare in ammollo 2 cucchiai di soda e 2 cucchiai di sale grosso in un litro d'acqua calda. Mi raccomando si tratta di soda da bucato, o carbonato di sodio, un detergente ecologico e non la soda caustica che è corrosiva e pericolosa.

- Per le macchie di thé, caffè o erba, potete usare del succo di limone da far agire per un'oretta e poi risciacquare in acqua tiepida. Il fango va prima fatto seccare e staccato con una spazzola, solo dopo si può procedere al trattamento con aceto bianco disciolto in acqua calda.

- Macchie di sangue verranno via in acqua fredda anche solo con del sapone o, se particolarmente assorbite in profondità, potete provare con dell'acqua ossigenata, su tessuto bianco, o una poltiglia fatta da acqua, amido di mais e un pizzico di sale da far agire almeno un quarto d'ora.

- Macchie di vino possono essere pretrattate con acqua frizzante e dentifricio, da strofinare e risciacquare. Potete anche usare uno strato di sale da lasciare agire una decina di minuti prima del normale lavaggio.

- Cioccolato e frutta, possono essere tolti con un ammollo di qualche minuto in latte (un bicchiere ogni mezzo litro di acqua), oppure ancora un cucchiaino di sale con del succo di limone, mescolare e stendere sulla macchia, strofinare e lavare in lavatrice. Potete provare anche l'acqua ossigenata sulle macchie da cioccolato se il tessuto è bianco, altrimenti anche l'aceto bianco.

- Per le macchie di rossetto possono essere pretrattate con dell'alcool da tamponare sulla macchia senza strofinare.

- Le macchie di inchiostro si tolgono con latte tamponato e lasciato agire un'oretta, in alternativa uno strato di sale se la macchia è ancora fresca e poi tamponare con del succo di limone.

- Le macchie da pennarello possono attenuarsi o venire via, dipende molto dalla composizione, con della carta assorbente e acetone da tamponare sulla zona interessata.

- Il sugo risente dell'azione smacchiante dell'aceto bianco che va tamponato.

Nel caso di tessuti particolarmente delicati è bene fare una piccola prova su una piccola parte nascosta del capo.

BUCATO IN LAVATRICE

Consigli utili per usare la lavatrice

Innanzitutto l'uso corretto della lavatrice è alla base dei risultati che otteniamo. Dunque, anche se sembra scontato, leggiamo accuratamente il manuale del nostro elettrodomestico per capire bene tutti i programmi che si possono utilizzare e le diverse funzioni.

- Verificare che non ci sia nulla nelle tasche, se ci sono dei bottoni che tendono a staccarsi meglio fissarli prima per non perderli nella lavatrice che potrebbe anche danneggiarsi.

- Ricordate di suddividere i capi scuri da quelli chiari, i tessuti delicati con quelli più resistenti. - Molte lavatrici impostano in automatico il mezzo carico in base al peso del bucato, altrimenti dovrete selezionarlo manualmente nel caso in cui non avete molti panni da lavare, in modo da risparmiare energia e acqua. In ogni caso non sovraccaricate mai la lavatrice perché i risultati saranno deludenti.

- Tenete sempre puliti il filtro e il cassetto del detersivo. Una volta la mese fate fare un lavaggio breve a vuoto a temperatura media, solo con una tazzina di aceto o di bicarbonato sciolto in acqua per igienizzare la lavatrice.

- Cercate di far funzionare la lavatrice nelle ore serali o notturne se non avete vicini che possono essere disturbati o durante il sabato e la domenica, quando ci sono tariffe elettriche agevolate. Oppure potete usufruire della programmazione elettronica oggi presente in molti modelli. Il consiglio però è sempre quello di evitare di far funzionare la lavatrice qualora non siate presenti in casa a meno che non sia dotata di un meccanismo acqua stop che scongiuri eventuali allagamenti.

- Se non avete esigenze specifiche a livello igienico-sanitario, impostare la temperatura al massimo, a 90°, serve solo a far aumentare i consumi di energia e ad indebolire i tessuti, attestare una temperatura massima di 60°, se i tessuti la sopportano, è più che sufficiente.

- Anche il prelavaggio a volte non è così necessario se provvediamo a smacchiare o pretrattare gli indumenti che ne hanno bisogno.

- Per quanto riguarda la centrifuga, è superfluo e costoso programmarla per più di 800 giri, sufficienti per non rovinare la

biancheria e non farla sgocciolare. Otterrete anche un bucato più facilmente stirabile.

- Lavare i jeans al contrario in modo da evitare striature e segni, meglio lavare al contrario anche capi più delicati che presentano stampe o decorazioni.

- Utilizzare una federa di cuscino per inserire capi estremamente delicati o piccoli che potrebbero finire nel filtro o danneggiarsi.

Detersivi fai-da-te

I detersivi in commercio possono rilasciare sostanze tossiche per l'ambiente o essere irritanti per le pelli sensibili, contengono spesso sbiancanti ottici che, a lungo andare danneggiano l'epidermide. Anche per risparmiare un po' è possibile preparare in casa il proprio detersivo per lavatrice come abbiamo indicato per il detersivo fai-da-te per il bucato a mano.

- Far sciogliere del sapone di marsiglia da 300 gr circa che, per comodità, avrete ridotto a scaglie, in 4 litri di acqua che avrete portato a bollore. Aggiungete 4 cucchiai di bicarbonato, girare energicamente con un cucchiaio di legno e lasciate raffreddare anche un giorno intero. Per evitare grumi che intasino la lavatrice potete frullare il tutto e conservare i comodi flaconi. Al fine di ottenere risultati anche migliori, potete usarlo in palline dosatrici direttamente nel cestello, bastano due cucchiai del composto.

- Per potenziare il detersivo potete mettere solo due cucchiai di bicarbonato e, per potenziare l'effetto sbiancante, potete aggiungere due cucchiai di soda.

- Per le palline dosatrici io ho utilizzato delle palline di gomma, tipo quelle che vengono vendute per far giocare i nostri amici a quattro zampe, ho tagliato la parte superiore dove inserisco il detersivo.

- Se invece volete ottenere delle pratiche pastiglie, potete aggiungere al composto della maizena per renderlo più cremoso e metterlo poi negli stampi del ghiaccio, i migliori sono quelli in

silicone, attendete qualche giorno e avrete la vostra scorta di pastiglie!

- Nel caso di capi particolarmente sporchi come tute da lavoro o simili, potete fare un prelavaggio extra strong con 1 cucchiaio di soda e 1 cucchiaio di sale grosso.

Ammorbidenti fai-da-te

Come per i detersivi, anche gli ammorbidenti in commercio non sono completamente privi di effetti collaterali su ambiente e pelli sensibili. A volte l'ipersensibilità va ad accumulo e si palesa solo dopo tempo, in altri casi subentrano anche reazioni asmatiche che non è facile collegare ai prodotti usati. Inoltre, a volte, se non ben diluiti e dosati danneggiano la lavatrice e la vaschetta, procurando noiosi intasamenti. Possiamo risparmiare ed essere più tranquilli facendone a meno e procedendo con metodi naturali:

- Il nostro fedele amico bicarbonato di sodio è una sostanza tampone, cioè agisce sulla durezza dell'acqua e la addolcisce, creando le condizioni ottimali per mantenere il bucato morbido in modo naturale, oltre che preservare la lavatrice dal calcare. Basta sciogliere mezzo bicchiere di bicarbonato nell'acqua e poi versare nella vaschetta per l'ammorbidente

- In alternativa, o in aggiunta, potete usare un trucco antistatico che non elettrizzi cioè i tessuti e li infeltrisca. Se non avete intolleranze cutanee alla gomma, potete utilizzare due palline da tennis nel cestello che, rotolando e sfregandosi nel lavaggio, assorbiranno l'energia elettrostatica oltre ad aumentare l'azione meccanica di sfregamento che assicura una maggiore rimozione dello sporco. Inoltre hanno il vantaggio di attirare anche i peli dei nostri amici a quattro zampe!

- Altro rimedio fai-da-te assolutamente comprovato è l'uso dell'aceto bianco, un bicchiere nella vaschetta dell'ammorbidente, mai direttamente sui capi. Anche la sua azione sarà di addolcire l'acqua, dunque anche anticalcare e lascerà i panni morbidi.

- Se volete proprio preparare un ammorbidente fai-da-te, procuratevi un flacone in cui verserete 500 ml di acqua, 3 cucchiai di acido citrico. Aggiungete 5 gocce di olio di lavanda o eucalipto. Agitate e utilizzate 50 ml per ogni lavaggio al posto dell'ammorbidente convenzionale.

Se avete sempre usato ammorbidenti in commercio, ci vorrà qualche lavata prima di poter apprezzare l'azione di quelli naturali perché gli ammorbidenti convenzionali lasciano una sottile pellicola sui tessuti che deve prima andare via con qualche lavaggio prima che il tessuto possa impregnarsi e beneficiare dei nuovi prodotti ecologici.

Igienizzare il bucato

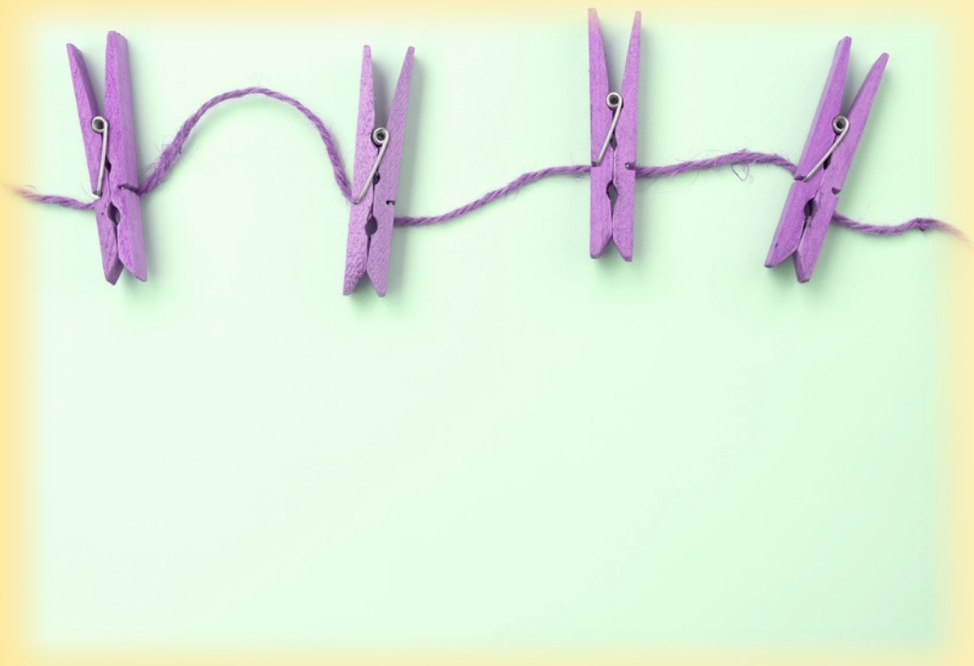
Per igienizzare il bucato non occorrono additivi chimici che rischiano di scatenare intolleranze a lungo andare, basta beneficiare ancora una volta delle potenzialità del bicarbonato che è un germicida naturale o dell'aceto. Non mescolateli mai però per non vanificarne l'azione.

- Un bicchiere di aceto o uno/due cucchiai di bicarbonato che oltre ad igienizzare possono anche essere dei validi anticalcare.

- 5 gocce di tea tre oil potenziano l'azione disinfettante, le potete aggiungere nel risciacquo finale.

COME STENDERE I CAPI

Stendere è un'arte ed è bene impararla anche per riuscire poi ad ottimizzare i tempi per l'asciugatura e la successiva stiratura dei capi.



- Prima di stendere ogni capo cercate di allargalo ben, bene, sbattendolo, non deve essere steso con piegature o segni, deve essere, appunto, steso più possibile, senza danneggiarne il tessuto.

- Le mollette per il bucato dovrete cercare di metterle in posizioni che non danneggino la stoffa ma siano sempre in posizione un po' nascosta, come ad esempio sulle cuciture, sotto le ascelle o sui bordi della cintura, approfittando di fibbie o nelle estremità di lenzuola e asciugamani, dalla parte del piede per le calze.

- Se potete appendete camicie e t-shirt.

- Ricordate che i panni colorati non dovrebbero essere stesi al sole per evitare di scolorire o dovrete stenderli al contrario.

- I capi in lana non devono essere strizzati o torti ma devono essere stesi in orizzontale, su un piano dove possano sgocciolare, magari avvolti all'interno di un asciugamano, questo per evitare che il peso danneggi la forma del vostro capo. Stendere all'ombra.

- Cercate di ritirare la biancheria leggermente umida o comunque mai "secca" perché sarà più difficile stirarla e occorrerà più tempo.

- Una volta ritirati i panni provvedete alla suddivisione delle cose che è possibile far non passare sotto il ferro da stiro ma solo appiattire e "stirare" con le mani. Mutande, reggiseni, calze possono subire danni nelle parti elastiche, dunque è meglio agire manualmente. Se avete steso bene, anche i piccoli capi dei bambini possono essere facilmente stirati a mano, soprattutto felpe e tutine.

Il risparmio è notevole, in termini di tempo e di elettricità.

TRUCCHI PER STIRARE IN MODO FACILE

Per quanto riguarda lo stiro, potete osservare questi semplici trucchi che vi agevoleranno il lavoro:

- Fate attenzione a disegni e decorazioni, che siano a prova di ferro e vapore, nel dubbio meglio passare a rovescio o da lontano con un semplice getto di vapore.

- Non passate mai il ferro caldo sui bottoni, il calore potrebbe deformare il metallo o la plastica di cui sono fatti.

- Valutate bene la temperatura da utilizzare consultando l'etichetta e caso mai, usate solo il vapore a distanza o approfittate del ferro che si sta ancora scaldando o dopo che avrete finito quando si sta raffreddando.

- Stirate gli asciugamani a rovescio in modo da renderli più morbidi e anche la lana per non infeltrirla, così come il velluto, su cui basta una spruzzata di vapore, per evitare l'effetto lucido.

- E' consigliabile stirare nelle ore serali o nel week end per risparmiare energia.

- L'uso dell'asciugatrice agevola senz'altro il lavoro. Consultate le etichette e il manuale dell'elettrodomestico per sapere se il tessuto sopporta questo tipo di trattamento.

- Se vi accorgete di macchie residue non stirate assolutamente il capo perché fissereste irrimediabilmente la macchia.

- La stiratura vera e propria dovrebbe sempre cominciare dalle cuciture e dalle pieghe per proseguire poi sui colletti e le maniche e, in ultimo, sulla parte piana.

- Potete mettere qualche goccia di olio essenziale nell'acqua della caldaia per profumare la biancheria.

- Per questioni di sicurezza non riempite mai la caldaia con la spina inserita.

- Potete utilizzare dei copriasse argentati o un foglio di alluminio per stirare in una sola passata entrambi i lati del capo.

- Se non volete rinunciare all'appretto, potete realizzarne uno fai- da-te con un cucchiaino di amido e 500 ml di acqua da versare in uno spruzzino. Inumidire il capo poco prima di stirarlo, soprattutto nelle parti più difficili come i colletti.

- Infine per rendere tutto più facile, tenetevi compagnia con un programma televisivo non impegnativo o della buona musica che vi faccia passare il tempo in modo più dilettevole.

Manutenzione del ferro da stiro

Quando il freddo è ormai freddo, potete procedere alla pulizia della piastra almeno mensilmente o quando notate delle anomalie.

- Preparate una soluzione fatta di aceto e sale grosso da applicare strofinando con una spugnetta, eliminate poi ogni residuo con uno straccio umido.

- Potete anche pulire con mezzo limone strofinato sulla piastra.

- In alternativa va benissimo un panno in microfibra umido con del bicarbonato.

- Se è una pulizia di routine potete anche farla con del semplice detersivo per i piatti e poi passare un panno inumidito e strizzato.

E' bene che utilizziate per la caldaia solo acqua demineralizzata, se non lo avete fatto o non lo fate, è possibile che si accumuli del calcare, nel caso procedete in questo modo:

- Mettete dell'aceto bianco nella caldaia con dell'acqua (50%-50%), accendete il ferro e, una volta caldo, utilizzate più volte, su uno straccio, il getto di vapore, fin quando non vedrete il getto più potente e possibilmente qualche piccola pietruzza di calcare cadere.

RIPORRE LA BIANCHERIA NEGLI ARMADI

Una volta lavato, asciugato e stirato tutto potete provvedere a riporre i vostri indumenti negli armadi.

Inutile dire che l'ordine è la prima misura principale per trovare tutto al primo colpo, evitare ricerche degne di Indiana Jones, acquisto di doppioni e anche l'inutilizzo di capi che non sono a più a misura, soprattutto per i bambini.

Di tanto in tanto, almeno ogni paio di mesi, fate un controllo negli armadi dei bambini che crescono velocemente, per mettere da parte gli indumenti che non possono più essere messi. Suddividete quelli che non possono più essere riciclati da quelli che possono essere regalati o messi da parte per un fratellino più piccolo.

In quest'ultimo caso, gli indumenti devono essere lavati e stirati e riposti in scatole dove apporrete la scritta per indicare la taglia/età a cui corrisponde il vestiario e la stagione di riferimento; sarà così più facile, di volta, in volta, far riferimento a questo piccolo magazzino casalingo.

Antitarme e deodoranti naturali

Ricordate che i tessuti soprattutto chiusi in scatole o armadi poco ventilati, possono essere preda di tarme che si annidano e rovinano i vestiti.

Al posto di canfora e naftalina che possono rilasciano un odore non sempre gradevole e possono essere pericolosissime se

ingerite o inalate dai bambini, potete usare dei deodoranti naturali che sono anche repellenti per questi insetti:

- L'olio di cedro emana una gradevole profumazione e potete posizionare un piccolo recipiente con tappo di sughero nell'armadio o inserire qualche pezzo di legno in un pot pourri con bucce di arancia.

- Potete mettere stecche di cannella o piccoli sacchetti che la contengano polverizzata, insieme ad altre spezie come i chiodi di garofano o foglie di alloro, che son estremamente sgradite agli insetti ed emanano una gradevole profumazione.

- Un altro ottimo antitarme naturale è la lavanda. Potete farne seccare dei rametti e sbriciolarne i fiorellini in sacchettini da riporre nell'armadio, nei cassetti o negli scatoloni di vestiti smessi o fuori stagione.

- Ottime per gli armadi e come antitarme le bucce di arancia o limone essiccate con cui poter fare delle ghirlande o far essiccare direttamente un'arancia su cui avrete applicato dei chiodi di garofano a mo' di chiodini decorativi.

- Anche l'olio essenziale di patchouli è un ottimo antitarme: mettetene qualche goccia su batuffoli di cotone da lasciare nei cassetti o piccoli cuscini imbottiti impregnati.

Questi suggerimenti sono validi anche per profumare in modo naturale le scarpiere o i ripostigli.

LA SCARPIERA

E' sicuramente una buona norma igienica togliersi le scarpe prima di entrare in casa o immediatamente dopo.

Se si ha la possibilità, la cosa migliore è predisporre un piccolo locale dove installare una scarpiera più vicino possibile alla porta di ingresso o addirittura prima.

Questo naturalmente non solo per evitare di sporcare i pavimenti con terra, fango, acqua ma anche per portare in casa meno microbi possibili.

Per pulire le scarpe dopo l'uso possiamo agire sempre in modo naturale in questi modi:

- Ricordate che le scarpe di tela e da ginnastica possono essere lavate in lavatrice e con l'aggiunta di bicarbonato si sbiancano facilmente. Consultate, in ogni caso, l'etichetta. Normalmente vanno lavate solo in acqua fredda ed è consigliabile rimuovere la soletta e le stringhe da lavare separatamente inserite in una fodera di cuscino.

- Per le scarpe scamosciate usate della mollica di pane sfregata o della semplice gomma per cancellare. Potete anche inumidire uno straccetto con acqua tiepida e sapone di marsiglia e sfregare sulle macchie ostinate con uno spazzolino morbido.

- Potete pulire le scarpe in pelle con del latte detergente o del latte dopo averle spolverate con una spazzola morbida. Per smacchiare potete provare con un pochino di aceto bianco su un panno, far asciugare e poi spazzolare.

Per lucidarle basta qualche goccia di succo di limone con olio di oliva da applicare con un panno morbido, lasciare agire qualche minuto e lucidare.

Infine per togliere i cattivi odori e mantenerle fresche a lungo potete mettere nella scarpa:

- qualche goccia di olio essenziale di lavanda o eucalipto.

- in alternativa potete spolverizzare l'interno con del bicarbonato.

- se non le indossate per qualche tempo potete lasciare delle bucce essiccate di arancia e limone o della lavanda, oppure ancora delle bustine di thé.

- potete anche tamponare le scarpe con del cotone imbevuto di alcol denaturato.

- a titolo preventivo potete acquistare delle solette in legno di cedro che aiutano a non formare cattivi odori.

AMBIENTE CUCINA

E' l'ambiente in cui la famiglia si riunisce durante i pasti, emblema del focolare domestico in cui si passano anche molte ore tra i preparativi dei pasti e la pulizia.

Piccola o grande che sia, open space, cucinotto o angolo cottura, rimane un luogo dove si concentrano tantissime attenzioni e problematiche di gestione. Vediamo di analizzare le principali con le relative soluzioni naturali.

PIANO COTTURA

Per mantenere piano cottura e lavandino al massimo dell'efficienza, sarebbe buona norma lavarli a fondo ogni volta che si utilizzano e procedere poi all'asciugatura e lucidatura senza lasciare che lo sporco e i residui di cibo e calcare si secchino e macchino in modo profondo le superfici.

- Attenzione ad utilizzare qualsiasi detergente aggressivo, abrasivo o spugnette che rischiano di graffiare il materiale.

- Per pulire le manopole aiutatevi con un vecchio spazzolino o uno stuzzicadenti per le zone più difficili.

- Se il piano è in acciaio o vetroceramica niente di più semplice che farsi aiutare dal bicarbonato spolverizzato e poi rimosso da detersivo e acqua, oppure una soluzione già preparata in uno spruzzino con un cucchiaio di bicarbonato in mezzo litro di acqua. Sgrassa e lucida in modo portentoso.

L'acciaio satinato è più delicato e dunque il bicarbonato potrebbe risultare troppo abrasivo, provate prima su una piccola parte.

- Potete anche usare una soluzione di acqua e aceto al 50%, meglio se caldo, ammorbidirà lo sporco e luciderà il piano.

- Una soluzione è anche lucidare con un panno imbevuto di alcool che deve essere attentamente fatto evaporare prima di riutilizzare i fornelli.

- Per il piano in vetroceramica è anche indicato utilizzare della carta assorbente per le macchie di unto e poi procedere con del detergente per i vetri per la pulizia.

- Per le piastre ad induzione potete mescolare della glicerina con succo di limone e bicarbonato per la pulizia quotidiana, mentre dell'acqua ossigenata o dell'alcool per la rimozione di macchie specifiche e calcare. Una soluzione con talco, alcool e aceto è l'ideale se vi sono dei graffi, per attenuarli.

- Eventuali piastre smaltate devono essere lavate con acqua calda e detersivo neutro o bicarbonato, utilizzando una spugnetta non abrasiva.

- Le piastre elettriche vanno prima scaldate in modo da poter carbonizzare i vari residui che si possono poi eliminare con uno straccio umido dopo averle unte leggermente quando si stanno intiepidendo. Ricordate di staccare sempre la presa elettrica prima di pulire.

- Per le griglie e gli spargifiamma in ghisa o smaltate potete utilizzare del succo di limone e agire poi strofinando con una paglietta metallica risciacquando con acqua tiepida, in alternativa aceto caldo dove potrete anche mettere in ammollo le parti in bacinelle predisposte.

- Potete trattare con dell'olio di oliva le griglie, settimanalmente, per prevenire la ruggine; se invece se ne è già formata, potete pulirle energicamente con del sale e del limone.

- Pare che anche l'utilizzo di cola possa essere efficace per pulire e disincrostare le griglie: tenete a bagno tutta notte con il prodotto.

Consigli di utilizzo

- Se sapete di dover cucinare qualcosa di particolarmente unto che può sporcare pesantemente la cucina, coprite il piano cottura con dell'alluminio. Non fatelo però se avete dei fornelli elettrici perché potrebbe condurre elettricità.

- Per risparmiare sui costi di gas o elettricità potete scegliere dei metodi di cottura come quello con la pentola a pressione per dimezzare i tempi o anche la tecnica a vapore a castello che prevede l'utilizzo del calore del vapore per cucinare più pietanze contemporaneamente in più pentole appositamente studiate per essere impilate.

- L'uso degli spargi fiamme è l'ideale per espandere in modo uniforme il calore sul fondo della pentola e ottimizzare la cottura.

- L'utilizzo di pentole con un fondo termico permette di proseguire la cottura per diverso tempo anche dopo aver spento i fornelli.

- Utilizzate sempre un fornello adeguato per la grandezza della pentola in modo che non ci sia dispersione inutile di calore o anche il danneggiamento dei manici.

LA CAPPA

Non è di facile manutenzione perché assorbe grasso e cattivi odori, una manutenzione periodica costante consentirà di alleggerire un po' il lavoro.

La parte interna dovrebbe essere pulita almeno settimanalmente e ogni 3-4 settimane dovreste dedicarle una pulizia più approfondita.

Per risultati ottimali è bene accenderla qualche minuto prima

di iniziare a cucinare e spegnarla dieci minuti dopo aver finito per smaltire più possibile gli odori accumulati.

Per potenziare il lavoro della cappa potete anche far bollire una pentola con dell'aceto bianco mentre la cappa è in funzione.

In alternativa, mentre cucinate potete far bollire un pentolino con delle mele speziate alla cannella. Così avrete l'utile e il dilettevole: frutta cotta pronta e cucina perfettamente deodorata.

E' importante che cambiate il filtro secondo le indicazioni del produttore ed eventualmente spruzzate una soluzione di acqua e aceto bianco al 50% che vi aiuterà ad eliminare i cattivi odori.

Tre sono le possibilità per battere lo sporco della cappa:

- acqua calda e aceto.

- acqua e bicarbonato.

- acqua e limone.

In ogni caso ricordatevi di staccare l'elettrodomestico dalla rete elettrica prima di procedere.

IL FORNO

Se avete un forno autopulente fate parte di una categoria privilegiata, per tutti gli altri i consigli validi sono numerosi. Certamente è bene pulire il forno ogni volta che si usa e poi in modo più specifico almeno una volta al mese, soprattutto se lo si usa frequentemente.

Innanzitutto, prima di effettuare la pulizia, rimuovere tutte le parti che è possibile lavare a parte, come griglie, piastre e guarnizioni.

I prodotti convenzionali sono molto aggressivi e rilasciano odori sgradevoli. In alternativa potete provare questi efficaci metodi naturali:

- Per disincrostare le pareti del forno potete utilizzare una miscela di sale, circa 30 grammi, acqua, 60 ml e bicarbonato di sodio, 100 gr, creando una pasta da applicare con uno straccio umido e lasciando agire per un'oretta, poi potete risciacquare. Dovete avere l'accortezza di ricoprire le parti in alluminio per non danneggiarle. Nei casi più ostinati potete lasciare agire tutta la notte.

- Potete anche creare una crema pulente con tre parti di acqua e una di bicarbonato. Aiuterà anche ad eliminare i cattivi odori.

- Per una pulizia sprint, dopo l'uso, potete passare sulle pareti del forno, ancora tiepide, mezzo limone, fate asciugare e ripassate con una spugnetta umida per togliere i residui. Se invece volete beneficare maggiormente dell'acido citrico naturale, potete, in aggiunta, spremere il succo di due limoni in un contenitore da forno, lasciarlo all'interno, accendere a 180 gradi per una mezz'ora, lasciare raffreddare e pulire con una spugnetta.

- Potete ricoprire le parti più sporche con del sale grosso mentre usate il forno, poi una volta raffreddato, ammorbidite il sale con acqua e detersivo e rimuovete lo sporco.

- Potete creare uno spray pulitore con una miscela di aceto bianco e sale da mettere in uno spruzzino, vaporizzare nel forno, far scaldare fino a 180°, spegnere, lasciare raffreddare e passare un panno con acqua e detersivo per rimuovere lo sporco che verrà via facilmente.

IL FORNO A MICROONDE

Questo particolare tipo di forno richiede poca manutenzione ma da non sottovalutare al fine di non sottoporre continuamente a onde elettromagnetiche residui di cibi e sporco all'interno

che diventerebbero poi molto difficili da rimuovere, inoltre, possono anche assorbire le onde rallentando il processo di cottura e rendendo il forno meno efficiente.

Per pulirlo in modo naturale:

- appoggiate sul piatto girevole una bacinella (adatta al microonde) di acqua con un cucchiaio di bicarbonato disciolto o uno di aceto, azionate ad alta temperatura per un paio di minuti e il vapore stesso che si genererà renderà più facile la rimozione di unto e sporco sulle pareti che dovrete effettuare con un pannospugna.

- In alternativa tagliate a metà un limone e mettete le due metà con la parte tagliata verso il basso sul piatto rotante del microonde, aggiungete un paio di cucchiai di acqua, azionate per circa un minuto ad alta temperatura. Anche in questo caso, ad operazione ultimata, passare le pareti e il piatto con un panno.

IL FRIGORIFERO

L'ambiente frigorifero non è da ritenersi immune dalle pulizie, anzi, essendo un luogo dove vengono immagazzinati cibi e spesso cibi freschi e crudi, è assolutamente indispensabile che sia pulito ed igienizzato frequentemente.

Innanzitutto ecco alcuni consigli per la conservazione dei cibi:

- Nei ripiani più alti, dove la temperatura è più alta, potete conservare yogurt, uova, salse, sottaceti, dolci.

- Nei ripiani centrali potete riporre formaggi e salumi.

- Nei ripiani più bassi e più freddi potete predisporre le carni o gli avanzi debitamente chiusi in contenitori.

- I cassetti servono per conservare frutta e verdura che dureranno di più se saranno liberate da imballaggi di plastica e sacchetti e posizionati in modo più aerato possibile.

- Le uova devono essere sempre conservate nel loro contenitore e non avere contatti con altri alimenti.

- Il frigorifero non deve mai essere riempito completamente perché ciò renderebbe la circolazione dell'aria meno efficace e così il mantenimento delle basse temperature.

- Non posizionare mai cibi caldi ma attendete che diventino a temperatura ambiente.

- E' meglio non mettere in frigorifero cipolle, aglio e patate, che devono essere tenuti in un apposito contenitore aerato in un luogo buio.

- C'è chi sostiene che il caffè conservi più a lungo il suo intenso aroma se conservato in un contenitore in frigorifero.

- Potete conservare le confezioni aperte di farina, riso e pane grattugiato in frigorifero, magari in contenitori, in modo da non farli inumidire ma preservandoli dalle farfalline della dispensa.

Per la pulizia

- E' sempre più sicuro staccare l'elettrodomestico dalla rete elettrica prima di effettuare operazioni di pulizia.

- Ogni tanto spolverate la griglia del motore sul retro e accertatevi che vi sia lo spazio sufficiente di aerazione.

- Pulite gli interni con una soluzione di 250 ml di acqua e due cucchiai di bicarbonato di sodio, risciacquare con un panno morbido e umido.

- In alternativa potete usare acqua e aceto e asciugare con un panno.

Potete utilizzare gli stessi suggerimenti di pulizia per IL CONGELATORE quando procederete all'operazione annuale di sbrinamento, staccando l'apparecchio dalla rete, quando avrete rimosso tutto il ghiaccio e l'acqua residua.

Per deodorare

Posizionate una vaschetta con del carbone vegetale o del bicarbonato o dell'aceto bianco che assorbiranno i cattivi odori. Alcuni consigliano anche una piccola ciotola con del caffè!

LA LAVASTOVIGLIE

E' da annoverare tra le amicizie più care per una donna. Innanzitutto facciamo crollare il mito secondo il quale sarebbe un elettrodomestico dispendioso. Considerando i modelli più recenti, particolarmente attenti ai consumi, e dunque almeno di classe A+, il consumo è tutto sommato ridotto e anche per il consumo di acqua, lavare i piatti a mano non è certo a costo zero, soprattutto se lo facciamo con acqua calda per sgrassare meglio o non congelarsi le mani in inverno, dunque è un confronto assolutamente accettabile. Se pensiamo anche al risparmio di tempo, soprattutto in famiglie composte da almeno 4 persone, la scelta di una lavastoviglie non è da scartare e diventa addirittura vantaggiosa economicamente e facilmente ammortizzabile.

Per il suo uso possiamo darvi qualche utile suggerimento:

- La prima raccomandazione, come sempre, è quella di leggere attentamente il manuale di istruzione e manutenzione della

propria lavastoviglie, in modo da poterne ottimizzare l'uso e la durata.

- Usare la lavastoviglie nelle ore di minor carico energetico per risparmiare, utilizzarla a pieno carico o selezionando il mezzo carico se proprio è indispensabile lavare.

- In generale, meglio usare i programmi a bassa temperatura, 50° sono sufficienti per ottenere dei buoni risultati e senza prelavaggio, spesso c'è un apposito programma "economico".

- E' indispensabile pulire il filtro di tanto in tanto (ogni 4 lavaggi circa).

- Per igienizzare, eseguire un lavaggio a vuoto mensile con aceto bianco che abbatte la carica microbica o fungina dell'ambiente caldo umido della lavastoviglie.

- Sempre mensilmente potete effettuare un lavaggio a vuoto con il seguente decalcificante ecologico: sciogliete 150 grammi di acido citrico in 1 litro d'acqua distillata da tenere in una tanica.

- Potete anche aggiungere un cucchiaino di bicarbonato nella vaschetta del detersivo ad ogni lavaggio per non avere residui di calcare.

- Controllare sempre se manca il sale nell'apposito scomparto, serve a ripulire l'addolcitore, cioè il dispositivo che assorbe il calcare ma, pare, che sia sufficiente del sale grosso da cucina che fa risparmiare parecchio!

- Rispettate le indicazioni di lavaggio soprattutto di piatti o tazze decorate finemente o alcune plastiche che non sopportano le alte temperature.

- Non lavate in lavastoviglie caffettiere o altri oggetti in alluminio, legno, argento o rame.

- Posizionate accuratamente i bicchieri e le posate nell'apposito contenitore, i coltelli con i manici verso l'alto. Le stoviglie più sporche vanno nel cestello inferiore perché il getto dell'acqua arriva con maggiore forza; nel cestello superiore vanno i bicchieri e le stoviglie meno unte.

- Non è necessario sciacquare i piatti prima di metterli in lavastoviglie, basta pulirli dagli avanzi magari con l'aiuto di un foglio di carta da cucina poi buttato nella frazione umida dell'immondizia.

- Accertatevi sempre che le pale siano libere di girare e non ostacolati dalle stoviglie.

Detersivo fai-da-te

Per qualche consiglio eco friendly potete optare per delle pastiglie fai-da-te, ecco come fare:

- Mescolare 300 grammi di bicarbonato di sodio con 1-2 cucchiai di sapone liquido di marsiglia vegetale (potete ottenerlo anche facendo sciogliere a bagnomaria una saponetta), 15 gocce di olio essenziale di limone o lavanda, versate poco a poco dell'acqua demineralizzata quanto basta per rendere il composto fluido. Versate il composto negli stampini per ghiaccio in silicone, in poche ore avranno raggiunto una consistenza adeguata per essere staccate e conservate in un barattolo in un luogo asciutto.

- Se aggiungete più acqua potrete ottenere un detergente liquido da conservare in un flacone.

Inoltre potete fare un brillantante casalingo nel seguente modo per favorire l'autoasciugatura senza aloni:

- Versate 150 grammi di acido citrico (venduto sotto forma di polvere o granuli) in un litro di acqua distillata tiepida con 15 gocce di olio essenziale a scelta, conservare in un flacone e utilizzare nell'apposito contenitore della lavastoviglie, controllando di tanto in tanto che non ci sia bisogno di un rabbocco.

PULIZIA PIATTI A MANO

Consigli d'uso

Se l'opzione lavastoviglie non fa per voi o avete pochi piatti da lavare. Potete seguire questi semplici consigli per ottimizzare il lavoro:

- Innanzitutto provvedete a sparecchiare in modo organizzato impilando i piatti e raccogliendo i residui di cibo in quello più in alto su cui appoggerete tutte le posate.

- Lavare i piatti con acqua corrente è il modo meno economico per lavarli perché è un grosso spreco di acqua e sapone.

Molto meglio fare così per risparmiare:

- Riempite un catino o una vaschetta del lavandino (se ne avete due) con acqua calda e il detersivo, potete anche utilizzare l'acqua di scolatura della pasta che è ottima per sgrassare in quanto contiene residui di amido.

- Immergete prima i bicchieri che sono meno unti, poi le posate (attenzione ai coltelli che potrebbero tagliarvi), le pentole e i piatti. Man mano accantonateli nell'altra vaschetta riempita con acqua fredda e qualche goccia di limone. Poi aprite il tappo e fate scorrere l'acqua per sciacquarli, mentre provvederete al risciacquo singolo, anche le stoviglie sotto inizieranno a liberarsi del detersivo e i tempi saranno ridotti.

- Per pulire pentole o padelle incrostate potete versare dell'aceto e lasciare agire da qualche minuto a qualche ora. Nel caso vi siano incrostazioni secche potete mettere la padella sul fuoco riempiendola con un po' di acqua e detersivo e lasciare bollire per qualche minuto, potete poi, una volta intiepidita, rimuovere lo sporco con una spugnetta.

- Per le pentole in acciaio, un vero portento per farle lucidare ed eliminare i residui di calcare è l'aceto, bastano poche gocce sulla spugnetta, se invece sono residui profondi e vecchi, è meglio lasciare agire dell'aceto sul fondo della pentola per qualche ora.

- Non usate detersivo per le caffettiere e per le pentole in coccio, lo assorbiranno e quando le userete rilasceranno un pessimo sapore.

- Non usate mai coltelli o strumenti inappropriati per eliminare i residui di cibo, potreste ferirvi e danneggiare le stoviglie.

- Le pentole in rame possono essere pulire con acqua e detersivo per i piatti, con una spugna morbida e un'asciugatura veloce per non farlo macchiare. Per lucidarle potete passarle con una poltiglia di sale fino, aceto e farina in parti uguali, strofinare con una spugna non abrasiva, lavare e asciugare accuratamente.

Detersivo fai-da-te

Come detersivo per i piatti ecologico, potete in modo facile, crearne uno anallergico, efficace, economico e atossico:

Fate bollire 7-8 limoni di media grandezza fin quando non saranno abbastanza morbidi da frullarli una volta raffreddati. Versate il composto ottenuto in 750 ml di acqua, versate 300 gr circa di sale e 200 ml di aceto bianco e portate ad ebollizione, lasciate una decina di minuti e fate raffreddare e frullate ancora. Conservate in un flacone dosatore pronto all'uso! Si conserva per diversi mesi.

Non avendo tensioattivi non farà schiuma. Se volete potete aggiungere delle scaglie di sapone di marsiglia nel composto.

LAVELLO

Dopo aver lavato utilizzato il lavandino è buona norma mantenerlo pulito, igienizzato e lucido.

Ecco come fare in modo ecologico in base ai diversi materiali.

Per il lavello in acciaio:

Potete trovare le versioni acciaio lucido o satinato, effetto alluminio, quest'ultimo, essendo zigrinato e non liscio, fa notare meno i graffi ma è più delicato.

- L'ideale è pulirlo con acqua e detersivo per i piatti poi asciugarlo e passare con un panno inumidito con aceto bianco, ripassare poi con un panno asciutto. Se vi sono macchie o residui di calcare potete anche usare della carta da cucina che imbevuta di aceto bianco e ricoprire tutta la superficie, lasciate agire per 20 minuti circa e usate poi un panno asciutto per lucidare.

- Un altro modo è utilizzare del succo di limone o lime, lasciare agire e risciacquare. In questo modo deodorerete anche il lavello ed è l'ideale contro la ruggine in agguato.

- Con il bicarbonato bisogna andare cauti per non graffiare l'acciaio, procedere in modo molto delicato, con una miscela precostituita in modo da non graffiare direttamente con la polvere, sciacquare e asciugare.

- Potete creare un composto con crema di tartaro e acqua ossigenata in proporzione 3 a 1; spalmatela sulla superficie, lasciate agire e ripulite con un panno inumidito.

- Un altro rimedio ecologico è l'uso della normale farina da spolverizzare sul lavello, strofinare leggermente e risciacquare e asciugare.

- Pare che anche le bucce di patata servano a pulire e lucidare in modo naturale il lavello in acciaio.

Per il lavello in vetroresina:

- Potete usare un panno in microfibra imbevuto di aceto o di una miscela di acqua e bicarbonato e poi risciacquare per togliere gli aloni giallognoli e il calcare derivato.

- Per pulizie di fondo lasciate agire acqua e sapone di marsiglia.

- Se ci sono le macchie potete usare un panno morbido con alcool.

Per il lavello in marmo o pietra:

- Non utilizzate materiali acidi o prodotti anticalcare, essendo il marmo un materiale calcareo lo rovinereste!

- Usate acqua tiepida e detersivo per i piatti per la pulizia quotidiana o anche sapone di marsiglia, in alternativa potete utilizzare il potere del vapore.

- Per lucidare potete usare dell'alcool o potete prendere della polvere di gesso da inumidire per ottenere una crema da applicare sulla superficie, lasciate agire una mezz'oretta e lavate con sapone neutro, infine risciacquate.

- Per eventuali macchie potete utilizzare della polvere di pietra pomice che potete trovare in negozi specializzati di bricolage. Mescolatela con dell'acqua e strofinate sulla parte macchiata con una spugna, risciacquate e lavate con sapone di marsiglia, risciacquare.

Per il lavello in fragranite:

E' un materiale di ultima generazione ottenuto coni granuli di granito naturali e resina acrilica, è molto duraturo e lavabile in pochi secondi, inoltre è poco attaccabile dal calcare. Per mantenerlo bello, nella pulizia quotidiana potete usare il detersivo per i piatti con del bicarbonato in aggiunta, risciacquare e asciugare.

Per togliere eventuali macchie utilizzate alcool.

State particolarmente attenti a non avvicinare acidi di nessun tipo.

PIANI LAVORO

E' indispensabile tenere puliti i piani di lavoro della cucina, anche per una questione prettamente igienica.

- Ricordate di non appoggiare pentole bollenti sui piani in laminato ma utilizzate sempre i sottopentola.

- Attenzione, sempre per i laminati, anche ad utilizzare coltelli, usate sempre un apposito tagliere in legno o plastica.

- Fate attenzione a non usare prodotti acidi su piani in marmo che si macchieranno irrimediabilmente. Dunque no ad aceto o limone!

- Se il piano non è in marmo potete usare un prodotto fai-da-te con acqua e aceto al 50%, l'ideale anche per le piastrelle.

- Le fughe possono essere sbiancate con l'aiuto di acqua ossigenata.

- Come sgrassatore, valido anche per cappe e padelle, potete far sciogliere del sapone di marsiglia grattugiato in un litro di acqua, far raffreddare e usare con uno spruzzino.

- In alternativa fate sciogliere 1 cucchiai di detersivo fai-da-te per i piatti con un cucchiaio di bicarbonato di sodio, 10 gocce di olio essenziale all'eucalipto o limone in 500 ml di acqua, sempre con l'ausilio di un flacone spray.

- Come igienizzante potete usare 400 ml di acqua miscelati con 400 ml di alcool alimentare con l'aggiunta di 2 cucchiai di detersivo ecologico per piatti fai-da-te, 2 cucchiai di acqua ossigenata e 5 gocce di olio essenziale tea tree, o eucalipto o limone, a scelta.

VANO PATTUMIERA

Un consiglio utilissimo, oltre a quello di pulire ogni giorno i contenitori e cambiare i sacchetti, provate a spolverizzare il fondo del secchio con del bicarbonato, aiuterà a mantenere un ambiente protetto da cattivi odori.

SCARICHI

Per mantenere gli scarichi puliti ed evitare cattivi odori di risalita, versate mezza tazza di bicarbonato di sodio e una tazza di aceto bianco, lasciate riposare una decina di minuti e poi fate scorrere l'acqua.

Nel caso di ingorghi potete procedere in questo modo:

- miscelare 150 grammi di bicarbonato di sodio oppure di soda da bucato e 150 grammi di sale da cucina. Versare nello scarico. Subito dopo versare una pentola di acqua bollente precedentemente preparata. Fate attenzione a non ustionarvi.

PULIZIE GENERALI

PULIZIA DEI PAVIMENTI

Vi sono diversi tipi di rivestimenti per i pavimenti e ognuno può essere trattato in modo diverso dopo una bella passata di aspirapolvere o dopo averlo comunque ben spolverato.

Il consiglio per tutte le tipologie consiste nell'utilizzare uno strofinaccio ben strizzato con uno spazzolone o il mocio, evitando di partire dai lati esterni ma iniziando dal fondo, proseguendo verso l'uscita, in modo da non dover ripassare nelle zone già lavate.

Insistete negli angoli e intorno a battiscopa e stipiti di porte. Nelle zone più nascoste dovrete pulire in ginocchio o utilizzando il bastone al posto dello spazzolone che potrà trascinare lo straccio in zone più piccole o difficilmente raggiungibili.

Pavimento in cotto

E' un pavimento robusto ma poroso che tende ad assorbire i liquidi e dunque, potenzialmente, a macchiarsi se non è stato trattato con un impregnante che lo renda idrorepellente.

- L'ideale è pulirlo con acqua tiepida e aceto a cui potete aggiungere una parte ulteriore di alcool e una piccola dose di detersivo fai-da-te per i piatti. Risciacquate con solo acqua calda.

- Annualmente potete utilizzare una cera neutra protettiva o potete metterne un po', di tanto in tanto, insieme al detergente a base di alcool.

- Se il cotto è già rovinato potete tentare di rivivacizzarlo con dell'olio di lino crudo da passare sulla superficie con l'aiuto di un pennello, poi passate della pasta di cera d'api per idratarlo. Lucidate infine con una lucidatrice o un panno morbido.

Pavimento in ceramica

La monocottura, la bicottura e il gres porcellanato sono tre materiali molto igienici e facili da mantenere puliti.

- La soluzione più pratica che non deteriori la qualità e i colori è l'utilizzo di acqua tiepida e alcool denaturato.

- Se pulite quotidianamente basta anche solo acqua tiepida con l'aggiunta dell'alcool settimanalmente e anche dell'aceto per una pulizia più profonda.

- Se ci sono delle macchie potete procedere con un batuffolo di cotone con aceto.

- Le fughe potete tenerle pulite con acqua ossigenata o acqua e bicarbonato da applicare con un vecchio spazzolino.

Il pavimento in marmo o granito

E' uno dei più resistenti ma assolutamente sensibile all'azione del tempo, all'usura, ai detersivi tradizionali ed alle sostanze acide.

- Potete usare un detergente fatto con 3 litri circa di acqua a cui aggiungerete 2 cucchiai di bicarbonato, 10 cucchiai di alcol e 1 pezzettino di sapone di marsiglia.

Per una pulizia ordinaria potete anche usare solo sapone di marsiglia disciolto in acqua tiepida.

- Se il marmo si è sbiadito o opacizzato, potete provare a lucidarlo con della pietra pomice da mescolare con acqua: strofinatela sul pavimento con l'aiuto di una spugna, insistendo sulle macchie, risciacquate e lavate con sapone di marsiglia che poi risciacquerete ancora.

- Per lucidarlo ulteriormente procuratevi della lana d'acciaio fine, distribuite del bicarbonato o della pietra pomice e strofinate bene, infinte spazzate tutti i residui. Potete ulteriormente passare acqua e alcool.

- Un altro consiglio antico è quello di usare sapone di marsiglia e poi cenere di camino che ricopra la superficie da risciacquare poi con acqua e alcool, queste sarà ottima per eliminare l'effetto sbiadito.

Pavimento in laminato

Per spazzarlo, segui la direzione in cui sono state posate le lamine. E' un pavimento resistente ma che teme molto l'acqua in eccesso, strizzate bene il panno per lavare, per non graffiarlo usate scope particolarmente morbide e mai detergenti aggressivi.

Usare solo detergenti molto neutri come shampoo per bambini o aceto diluito in acqua tiepida.

Parquet

Se il vostro pavimento è invece rivestito con il caldo parquet, dopo aver provveduto a spolverarlo delicatamente con aspirapolvere o panno, potete operare nei seguenti modi per pulirlo:

- Se non è particolarmente sporco potete anche usare solo acqua o acqua e sapone di marsiglia, ricordatevi di utilizzare uno straccio sempre molto ben strizzato per evitare macchie.

- Con acqua e alcool procedendo nel senso della venatura del legno.

- Se non è trattato ad olio potete miscelare la stessa quantità di aceto e acqua con 30 gocce di olio essenziale alla menta.

- Potete incerarlo con questa miscela: 1 tazza di olio di lino, qualche goccia di succo di limone, 2 cucchiai di cera d'api e qualche goccia di olio essenziale di arancio. Fate assorbire e lucidate con un panno.

- Ogni due o tre mesi potete passare un panno imbevuto con olio di oliva e succo di limone o un infuso di tè verde!

TAPPETI E MOQUETTE

Per moquette e tappeti potete effettuare un trattamento d'urto anche contro acari e microbi oltre che per ravvivare i colori, spargendo sopra del bicarbonato per mezz'ora e passando dopo l'aspirapolvere. Se possibile, sbattere e tenere i tappeti un po' all'aria aperta nelle giornate di sole.

- Un'altra soluzione che potete adottare è la seguente: miscelare 1/3 di vino bianco e 2/3 di acqua e passare con una spazzola.

- Ottimi il metodo "a vapore", a cui potrete aggiungere alcune gocce di olio essenziale di rosmarino, citronella o lavanda per igienizzare e lasciare un profumo di pulito duraturo.

- Se vi sono macchie potete fare un composto con sale grosso e aceto bianco in parti uguali, applicare sulla macchia, fare asciugare e spazzolare. Sui tappeti particolarmente pregiati evitate il sale e agite solo con aceto. Sulle macchie di unto utilizzate dell'amido di mais o riso per assorbire il grasso e poi spazzolate.

LE TENDE

Devono essere lavate almeno due volte all'anno negli ambienti meno soggetti allo sporco ma molto più spesso se usate camini, stufe o fumate in casa.

Nell'ambiente cucina devono essere lavate almeno una volta al mese.

Potete effettuare il lavaggio in lavatrice con programmi per delicati o, se sono piccole tendine, potete procedere al lavaggio in ammollo. Unire bicarbonato e sapone di marsiglia che sbiancano naturalmente.

Se sono particolarmente sporche, metterle in ammollo con acqua tiepida e 3 cucchiai di sale e aceto.

Se volete unite qualche goccia di olio essenziale per farle profumare.

MOBILI

Ecco dei consigli che potrete sfruttare sia per i mobili che gli infissi interni o esterni.

Per spolverarli potete utilizzare un panno in microfibra elettrostatico che cioè catturi la polvere attirandola. Potete utilizzare con successo un panno in lana ricavato da un vecchio maglione o una calza in microfibra, in questo caso la potete indossare come un guanto e passare le superfici in modo agevole e veloce.

Per pulire i mobili rivestiti in laminato utilizzate un panno morbido con una soluzione di 3 parti di acqua e una di aceto o alcool denaturato.

Per i mobili in legno potete lucidarli con della cera d'api o dell'olio di lino che attenua i graffi, oppure una miscela di olio di oliva e succo di limone. Lasciate agire una mezz'ora e passate poi con un panno di lana ben asciutto per lucidare, seguendo le venature del legno.

Se il mobile è in noce scuro, potete usare dell'olio di noce. Lasciate agire un paio di ore e lucidate con un panno di lana.

Meglio evitare invece spray o prodotti chimici che potrebbero contenere solventi che, a lungo andare, potrebbero intaccare la vernice protettiva e far cambiare il colore dei vostri mobili.

TERMOSIFONI

I termosifoni accumulano molta polvere che può essere rimossa con l'ausilio di apposite spazzole in vendita o con un aspirapolvere con beccuccio.

La pulizia dei termosifoni ridurrà le allergie, l'accumulo di acari e ottimizzerà anche la resa dei caloriferi stessi.

Ricordate anche di non posizionare nulla sopra il calorifero, anche le tende possono ridurre il potere calorico emesso, così come i copritermosifoni. Per aumentare la resa potete anche mettere un pannello isolante tra il termosifone e il muro.

Applicate un contenitore in coccio con acqua per mantenere un giusto tasso di umidità nel locale, potete anche aggiungere qualche goccia di olio essenziale all'eucalipto o alla lavanda.

Effettuate le operazioni pulizia con i termosifoni spenti.

- Posizionate poi un telo impermeabile o dei vecchi giornali sotto il termosifone per non bagnare il pavimento e, con una bacinella riempita di acqua e detersivo per i piatti fai-da-te, imbevete una spugna e passate dove possibile, nei posti più nascosti aiutatevi con una spazzola o un lavabottiglie.

- Un'alternativa valida è l'uso di un vaporetto.

SPECCHI E VETRI

Per la pulizia ottimale degli specchi e far sparire i mitici aloni è sufficiente utilizzare un panno antistatico per spolverare e passare poi alla pulizia vera e propria.

La direzione da seguire è quella dall'alto verso il basso in senso orizzontale con movimenti verticali alle estremità.

Usate poi un panno in microfibra ben strizzato per detergere.

Al posto di strofinacci che rilasciano pelucchi e fanno emergere aloni, potete utilizzare la carta di giornale, non patinata, ma quella dei vecchi giornali quotidiani per procedere all'asciugatura e lucidatura.

Non pulire mai i vetri quando sono illuminati dal sole perché otterrete una miriade di aloni antiestetici dovuti al calore del vetro.

- Se il vetro è smerigliato dovrete aiutarvi con una spazzola.

Detergente fai-da-te

- Come detergente naturali potete utilizzare l'aceto da sciogliere in parti uguali con l'acqua che ha anche un effetto anticalcare molto utile ad esempio nei box doccia.

- Potete anche usare un cucchiaio di acido citrico in un litro di acqua e aggiungere un cucchiaio di detersivo fai da te per i piatti, versarlo in uno spruzzino con cui vaporizzare i vetri e gli specchi.

- In alternativa potete usare una bustina di tè in acqua bollente da usare poi su vetri particolarmente sporchi.

- Sempre per pulizie approfondite potete creare una soluzione con acqua tiepida, alcool, aceto e due gocce di detergente per lavare i piatti o shampoo. A piacere potete anche aggiungere due gocce di olio essenziale di una profumazione che vi è gradita.

- Alcuni amidi sono eccezionali per rimuovere lo sporco, potete dunque utilizzare una buccia di banana o della polpa di patata per lo sporco difficile, da sfregare direttamente sul vetro. Oppure sciogliete della farina di granoturco (circa 20 grammi) in poco più di mezzo litro di acqua e utilizzatela per vaporizzare i vetri con uno spruzzino, passate poi carta di giornale per lucidare.

- Per impedire di appannarsi agli specchi dei bagni potete passare del cotone con della glicerina da applicare con movimenti rotatori e poi asciugare e lucidare con un panno.

I metodi sono davvero tanti e c'è anche chi sostiene che la schiuma da barba renda gli specchi lucenti!

TAPPARELLE, VENEZIANE E PERSIANE

Sono lavori un po' pesanti ma che devono essere fatti almeno annualmente o una volta ogni sei mesi se si abita in luoghi dove vi è un'alta densità di inquinamento.

Come per i vetri, sono operazioni da effettuare senza la luce diretta del sole che tenderebbe a formare aloni.

Dovete prima spolverarle con una scopa o con un aspirapolvere potente, cercate di eliminare tutta la terra e la polvere anche incastrata tra le fessure. Prendete poi una bacinella con acqua tiepida e detergente fai-da-te a base di acqua e sapone di marsiglia e passate con una spugna le varie sezioni finché l'acqua, che cambierete spesso, non sarà pulita, allora procederete con un ultimo risciacquo generale.

Potete anche utilizzare una soluzione di acqua e aceto o bicarbonato.

Per le veneziane, la cosa migliore sarebbe poterle smontare e immergere in una vasca con acqua, aceto e bicarbonato.

Un prezioso aiuto può essere un elettrodomestico per la pulizia a vapore.

Attenzione, nel caso in cui le persiane o le tapparelle siano in legno occorre agire con maggiore delicatezza, non impregnare troppo di acqua e usare della cera d'api per impregnare nelle operazioni finali.

E' buona norma utilizzare anche dell'olio di oliva sui binari e negli ingranaggi per prevenire ruggine e cigolii.

DIVANI

Se avete divani non sfoderabili passateci del bicarbonato e poi spazzolate sulle macchie, rimuovete con un'aspirapolvere con la spazzola più delicata.

Per i divani in pelle il trattamento di bellezza per eccellenza è fatto con del latte. Passate un panno imbevuto e poi risciacquate con un altro imbevuto con acqua e ben strizzato.

In alternativa potete passarli con acqua e limone e lucidarli con un miscuglio di olio di lino e metà aceto.

MATERASSO

Anche il materasso richiede una certa manutenzione in modo da mantenerlo efficiente e consentirci di dormire in modo migliore, scongiurando mal di schiena e allergie. Se ci pensiamo passiamo diverse ore a stretto contatto.

Per quanto riguarda la forma del materasso, è bene, mensilmente girarlo dal sopra al sotto, in modo che non si deformi a causa del peso distribuito sempre allo stesso modo, inoltre questo eviterà la formazione di muffe.

Rispettate il lato estivo e quello invernale e provvedete di conseguenza a girarlo a tempo debito.

Usate un coprimaterasso che possa essere lavato spesso e protegga dalle macchie, usate anche un coprirete nel caso possediate reti metalliche, che riparerà il materasso da danneggiamenti e strappi.

Fate arieggiare più possibile a finestre aperte, temporeggiate nel ricoprirlo subito ogni mattina.

E' bene passare l'aspirapolvere di tanto in tanto per aspirare acari e polveri.

Se possedete un apparecchio di pulizia a vapore è l'ideale.

In caso di macchie di sangue potete provvedere con dell'acqua ossigenata o una soluzione di acqua fredda e bicarbonato 2 a 1, in questo caso lasciare agire venti minuti circa e spazzolare.

SPUGNE, STRACCI, PANNI, STROFINACCI E SCOPE

Sono gli strumenti di lavoro e come tali devono essere sempre efficienti.

Sostituiteli quando non sono più funzionali, quando ad esempio le scope fanno i caratteristici baffi.

Per mantenerli comunque in buono stato lavate gli stracci per pavimenti e polvere in lavatrice con un apposito programma e igienizzandoli con bicarbonato.

Le spugne, le lavette e i panni in fibra e microfibra possono essere igienizzati con il microonde, basta impregnarli di acqua e passarli alla temperatura massima per un paio di minuti. Attenzione quando li prendete perché saranno molto caldi. Fatelo almeno una volta a settimana.

Dopo ogni uso una passata di sapone di marsiglia eviterà di farli male odorare.

Le scope possono esser smontate dai relativi bastoni e lavate con acqua e sapone di marsiglia, poi fate asciugare senza farle appoggiare a terra ma rivoltate al contrario per non deformarsi.

Gli strofinacci e i canovacci della cucina devono essere sostituiti spesso perché sono un pericoloso ricettacolo per i microbi, almeno una volta ogni 3 giorni. Non fateli asciugare sui ter-

mosifoni perché farete solo proliferare i microbi e i funghi, meglio metterli a lavare e cambiarli.

METALLI

Vi potrà capitare di pulire soprammobili o elementi di arredo, come maniglie o manopole, fatte con alcuni materiali particolari, ecco qualche utile suggerimento per pulirli.

Bronzo

E' una lega fatta con rame e normalmente stagno, usata fin dai tempi più antichi.

Per pulirlo potete usare acqua e aceto e poi della vaselina per lucidarlo.

In alternativa se avete cotto dei legumi, ideali sono i fagioli, potete usare l'acqua di cottura, non salata, per la pulizia.

Se risulta annerito potete concentrare la soluzione con del sapone e dell'alcool denaturato.

Se invece ha assunto il tipico colore verdognolo, usate un po' di aceto con del sale diluito.

Argento

L'ideale è usare una pasta fatta con acqua e bicarbonato che toglie le eventuali ossidazioni, aiutatevi con un vecchio spazzolino da denti per le piccole intarsiature. Lasciate agire un'oretta nel caso in cui ci sia molto sporco.

Potete anche utilizzare l'acqua in cui avrete fatto cuocere le patate: immergetevi gli oggetti che intendete pulire, lasciateli in ammollo e procedete alla pulizia con uno spazzolino, risciacquate e lucidate.

Un altro metodo efficacissimo da piccolo chimico consiste nel foderare una ciotola con della carta alluminio o usare un contenitore usa e getta, portate ad ebollizione dell'acqua, mettete nella ciotola 1 cucchiaio di sale per ogni litro di acqua bollente che andrete a versare nella ciotola foderata. Volendo potete anche aggiungere un paio di cucchiai di bicarbonato. Utilizzate dei guanti per non scottarvi e immergete gli oggetti che volete pulire poco per volta perché devono entrare in contatto con il rivestimento di carta argento. Lasciateli immersi per qualche minuto e poi asciugare.

Anche un pizzico di dentifricio su un panno sfregato sull'argento dà buoni risultati ma dovete continuare a sfregare per qualche minuto, aggiungendo qualche goccia di acqua se dovesse seccarsi, finita l'operazione risciacquare e asciugare subito lucidando con un panno.

Da evitare i panni in lana che favorirebbero l'ossidazione, preferite un panno in microfibra o cotone.

Ottone

L'ottone è una lega fatta da zinco e rame, resistente ma che può tendere all'annerimento.

Se sono oggetti piccoli potete provare a lasciarli in ammollo in acqua tiepida e detersivo per i piatti fai-da-te.

Potete pulirlo con aceto in cui avrete disciolto del sale grosso, oppure potete usare del succo di limone sempre con il sale, mentre per lucidarlo sarà sufficiente usare della cera o della

pasta di tripoli che si trova nei negozi di bricolage con dell'olio di semi di lino.

Un ingrediente alternativo da poter usare è il ketchup che può essere un ottimo detergente per l'ottone.

Attenzione nel caso in cui l'ottone sia verniciato (placcato o laccato) è bene essere più cauti ed usare solo acqua tiepida con sapone neutro.

Speriamo con questa nostra piccola guida di rendervi le faccende domestiche più veloci ed efficaci, farvi risparmiare qualche soldino e darvi, nel complesso, più soddisfazione!

Un ultimo consiglio: accendete un po' di musica per tenervi compagnia e darvi il giusto ritmo!

© VitaDaMamma.com