

Il ricettario dei detersivi naturali

Rimedi eco - economici per la tua casa

di Mariagrazia De Castro

Gli esseri umani hanno bisogno di un luogo, come può essere una casa o un appartamento, che favorisca la loro vita interiore. Questo ricettario ci spiega come possiamo contribuire, con prodotti per la pulizia assolutamente naturali e non pericolosi per la salute e per l'ambiente, a fare della nostra abitazione il centro della sostenibilità. È una guida alla scoperta di quanto c'è di ecologico (ed economico) nella pulizia della propria casa: perché sono le cose comuni, a volte, ad essere anche le più sorprendenti. La domanda che mi sono sentita rivolgere più di frequente è: *"ma questi prodotti fanno davvero qualcosa?"*. Nella maggior parte dei casi ho potuto rispondere che i detersivi naturali – casalinghi non solo non fanno male ma puliscono ed igienizzano perfettamente. E poi fanno *"consapevolezza ecologica"* perché dopo aver trovato gli ingredienti, aver mescolato e racchiuso il prodotto in un flacone scelto *ad hoc*...ecco, sarebbe veramente strano abbandonare tutto anche se pulire il bagno o sgrassare le piastrelle della cucina non è certo il massimo dell'entusiasmo. Sono quindi convinta che un buon uso di questi detersivi faccia bene: indubbio, alcune materie prime non sono molto innocue (la soda ad esempio) e quindi valgono le stesse regole di sicurezza per i bambini e gli animali domestici, ma la loro efficacia igienizzante e sgrassante è provata da sempre. In questo ricettario, quindi, non c'è nessuna novità, se non l'aver riportato alla luce antichi e facili rimedi – gli intramontabili consigli della nonna - perfettamente proponibili oggi per la loro facilità e per il reperimento dei prodotti. Mi rendo conto che non sarà possibile lavare sempre in questo modo ma anche di tanto in tanto cominciamo a regalare alla nostra casa una pulizia diversamente ecologica e realizzata con le proprie mani.



Questa è la vera natura della casa: il luogo della pace; il rifugio non soltanto da ogni torto, ma anche da ogni paura, dubbio e discordia.

John Ruskin

I punti fondamentali per chi vuole fare da sé

- ⌘ Non vi sentite in colpa se fino ad ora avete inquinato fiumi e mari ed avete messo in serio pericolo la salute di chi vive la casa. Siete stati semplicemente vittime di messaggi pubblicitari che ci hanno spacciato sostanze chimiche pericolose per fluidi igienizzanti ai sentori di macchia mediterranea;
- ⌘ Lavorate sempre con recipienti ed attrezzi assolutamente puliti. L'ideale sarebbe preparare le proprie *pozioni* in vasetti di vetro che possono essere bolliti, ma se vi è comodo riciclare flaconi di plastica allora lavateli sotto l'acqua corrente caldissima;
- ⌘ La conservabilità di un detersivo ecologico dipende dalla pulizia degli utensili e dall'accuratezza della preparazione. L'ideale sarebbe prepararsi di volta in volta per avere "ingredienti" sempre freschi;
- ⌘ In questo ricettario non ci sono ingredienti che non si possano trovare facilmente in commercio e che sono quindi reperibili al supermercato;
- ⌘ Se avete deciso di iniziare a produrre in casa i vostri detersivi ma avete ancora delle scorte di detersivi tradizionali non buttateli nel water. Tanto vale finire di utilizzarli: inquinerebbero comunque ed almeno li avrete usati e non dispersi nell'ambiente inutilmente;
- ⌘ Procuratevi flaconi di varie dimensioni, con erogatore a spruzzo, barattoli con tappo ermetico (potrete riciclare quelli del caffè) ottimi per conservare le cere per mobili e barattoli di vetro. Non dovete comprare nulla ma riciclare quello che avete già in casa.



È già come se si sapesse far da sé, quando si ricorre a un buon consiglio.

Johann Wolfgang Goethe

I benefici di una pulizia naturale

- ⌘ **Risparmiare denaro:** la maggior parte dei prodotti in commercio ha raggiunto prezzi che sono arrivati alle stelle. Quanto costa un detersivo lavapavimenti (che oltretutto è quasi esclusivamente composto di acqua)? Costa almeno il doppio se non il triplo di un litro di latte!
- ⌘ **Risparmiare tempo:** ti manca il detergente per i vetri? Devi vestirti, prendere la macchina (e contribuire ulteriormente all'inquinamento), trovare affannosamente un parcheggio al centro commerciale, quando puoi riempire uno spruzzatore con acqua ed aceto in pochi secondi.
- ⌘ **Mettere ordine:** presto vi renderete conto di quanto spazio in più avrete. I flaconi sgargianti allineati che fanno mostra di sé nella lavanderia occupano molto spazio che può essere recuperato tenendo a portata di mano i pochi ingredienti indispensabili che combinerete fra loro per ottenere diversi detersivi.



Se aggiungi poco al poco, ma lo farai di frequente, presto il poco diventerà molto.

Esiodo

Gli ingredienti indispensabili

⌘ Aceto

La tecnica di preparazione dell'aceto è veramente antichissima. Egiziani e Romani preparavano il loro aceto lasciando allo scoperto le bevande alcoliche e lo utilizzavano oltre che per i cibi acidi, per la conservazione delle carni e come medicinale. L'aceto naturale di vino si forma per la trasformazione dell'acido tartarico contenuto nel vino in acido acetico. Per la cura della vostra casa usate aceto bianco di vino.



⌘ Acido Citrico

È un composto presente naturalmente negli agrumi e che viene venduto in polvere in farmacia, erboristeria e anche *online*. Io l'ho trovato in un negozio che rifornisce pasticcerie poiché è usato anche come additivo alimentare. Deve essere conservato in barattoli ermetici, ben chiusi, lontano da fonti di calore e di luce e lontano dai bambini.

⌘ Alcool denaturato

L'alcool si ottiene dalla fermentazione di diversi tipi di zuccheri. L'alcool puro al 95% si ottiene con la distillazione multipla di maleodoranti *fuseloli*: è un liquido trasparente che evapora rapidamente emanando un odore fresco e acuto. Per un uso esterno (come il nostro) si usa l'alcool denaturato, che, per l'aggiunta di diverse sostanze denaturanti, è inutilizzabile nell'alimentazione. È decisamente meno costoso dell'alcool puro.

⌘ Arachidi (olio di)

L'olio naturale di arachidi si ottiene dalla spremitura dei semi. Fluido e inodoro è ricco di vitamina E e di acidi grassi insaturi. Non irrancidisce facilmente e non ingrassa troppo ed è adatto per la preparazione di fluidi nutrienti per i mobili di legno.

⌘ **Bicarbonato di sodio**



Il bicarbonato di sodio è un sale di sodio usato anche in ambito domestico che si presenta come una polvere cristallina bianca. E' un prodotto eccezionalmente versatile per la pulizia della casa e può essere impiegato con ottimi risultati anche per sporchi ed incrostazioni difficili. Già nell'antico Egitto una miscela di carbonato e di bicarbonato di sodio, indicata con il termine *Natron*, veniva impiegata per l'imbalsamazione oltre che per tingere e pulire i tessuti, fabbricare il vetro, produrre sapone. È un prodotto molto economico.

⌘ **Cera d'api**

La cera d'api naturale si ottiene sciogliendo i favi vuotati. Una volta depurata presenta un colore giallino scuro. Ma al sole e all'aria diventa bianca e conserva le stesse pregiate proprietà della cera gialla. Gialla o bianca che sia, col suo gradevole profumo di miele si vende sotto forma di dischetti o panetti nelle erboristerie o presso gli apicoltori locali. Non irrancidisce ed è un ingrediente prezioso per la preparazione di creme nutrienti per mobili pregiati. Facilmente emulsionabile e spalmabile.

⌘ **Piante officinali**

Le molteplici proprietà delle piante officinali, note fin dall'antichità, trovano nella preparazione dei detersivi naturali la loro giusta collocazione perché ricche di sostanze antisettiche e disinfettanti. Tutte le erbe necessarie si possono trovare in erboristeria. Si usano secche o sotto forma di oli essenziali. La fanno da padrona comunque gli oli essenziali il cui potere pulente è senza

dubbio meno efficace ma sono versatili ed adatti a qualunque tipo di pulizia e a qualunque scopo.

✂ Sale

Il comune sale è una polvere cristallina bianca reperibile in tutti i supermercati. È ottimo per sturare i lavandini e disgorare le tubature.

✂ Sapone di Marsiglia

È un ingrediente importantissimo per la pulizia della casa. È un sapone costituito da soli ingredienti naturali ossia soda e olio di oliva. Nella composizione occhio al *sodium tallowate* che è un derivato dalla macellazione animale e via libera ai saponi di Marsiglia che contengono *sodium olivate* con olio di oliva.



✂ Soda

La soda è un carbonato di sodio purissimo che si presenta come una polvere cristallina bianca, economica e reperibile al supermercato. Ottimo sgrassante, deterge senza fare schiuma e neutralizza tutti gli odori sgradevoli. È un prodotto ecologico da non confondere con la soda caustica, tossica e pericolosa.

Per lavare i piatti

Mescolare 500 ml di acqua, 80 ml di detersivo liquido biologico per i piatti, un cucchiaino di bicarbonato di sodio, o gocce di olio essenziale agli agrumi.



Per lavare i pavimenti

Sciogliere in un litro di acqua distillata due cucchiaini di scaglie di sapone di Marsiglia precedentemente grattugiato. Aggiungere una ventina di gocce di olio essenziale *tea tree*. Quest'ultimo è estratto dalle foglie dell'albero di Melaleuca, specie vegetale australiana con proprietà antibatteriche, antiodoranti e disinfettanti. Agitare la miscela e prepararne sempre un litro alla volta per non disperdere le proprietà officinali degli oli essenziali. Per diffondere note rilassanti nell'ambiente si può aggiungere qualche goccia di olio di lavanda.

Per sturare i lavandini

Mescolare 150 grammi di sale con la stessa quantità di bicarbonato di sodio. Versare la miscela nello scarico del lavandino e poi versarvi due litri di acqua bollente (va benissimo l'acqua in cui abbiamo bollito la pasta!).

Per nutrire i mobili di legno

Riscaldare un po' di cera d'api a bagnomaria e mescolare con qualche goccia di olio di arachidi. Passare il composto sul legno e poi lucidare con un panno di lana. Il composto si può lasciare raffreddare in un barattolo ermetico.



Per detergere in modo delicato i mobili

Sciogliere in pochissima acqua qualche scaglia di Sapone di Marsiglia fino ad ottenere un composto fluido al quale mescolare qualche goccia di olio essenziale. Risciacquare e ripassare con un panno asciutto.

Per il bucato in lavatrice

Grattugiare 500 grammi di sapone di Marsiglia. Mescolare le scaglie con 200 grammi di bicarbonato di sodio, 20 gocce di olio *tea tree* e 10 di olio di lavanda (o eucalipto). La miscela deve essere conservata in barattoli di vetro ben chiusi e lontani da fonti di luce e di calore.

Si può anche mescolare un terzo di bicchiere di sapone di Marsiglia grattugiato con un terzo di bicchiere di soda da sciogliere poi in un secchio d'acqua calda fino a formare una gelatina da usare per ogni bucato. e riempite con acqua (tre misurini a pieno carico)



Per ammorbidire il bucato

Sciogliere in 500 ml di acqua demineralizzata 50 grammi di acido citrico ed aggiungere nella vaschetta apposita. Se si utilizza l'acido citrico si può evitare anche di usare le *tabs* anticalcare. Per un pieno carico bastano 50 ml. Aggiungere a piacere qualche goccia di olio essenziale se oltre ad ammorbidire si vuole anche profumare il bucato.

Per rimuovere il calcare dalla rubinetteria

In uno spruzzino versare due bicchieri di aceto ed un cucchiaino di acido citrico. Spruzzare sulla rubinetteria e lasciare agire prima di risciacquare.

Per lavare il bagno e la cucina

Per superfici resistenti si può preparare una "*pasta*" leggermente abrasiva mescolando bicarbonato di sodio con un po' di succo di limone e qualche goccia di olio essenziale all'eucalipto. Per le piastrelle basta acqua calda ed aceto. Per pulire ed igienizzare il *water* versare del bicarbonato di sodio sullo scopino e rimuovere le incrostazioni. Rompigetto, griglie e tappi possono essere immersi in ammollo in aceto in modo da sciogliere il calcare.

Per scrostare pentole e fornelli

Preparare una "*pasta*" con acqua, una goccia di detersivo per i piatti, soda e aceto. Mescolare e passare sulle superfici da scrostare con una spugna abrasiva.

Per saperne di più

✂ **Mariagrazia De Castro**, *Economia domestica ad impatto zero*, Edizioni Simple, 2012

✂ **Stephanie Faber**, *Il libro della bellezza*, Garzanti Editore, 1984.

✂ **Nika Hartmann**, *Ecologia domestica*, Franco Muzzio editore, 1987.

✂ **Victoria Moran**, *Una casa serena*, Gruppo Editoriale Futura, 1997.

✂ **Karyn Siegel – Maier**, *Casa pulita naturalmente*, Edizioni Il Punto di Incontro, 2005.

✂ **Helga Wingert**, *La casa inquinata*, Guide Calderini.

www.ecocoaching.it

<http://ecodomestica.style.it>

Il pensiero ecologico può contribuire a guardare con occhio critico tutte le attività domestiche quotidiane: eliminare la sporcizia e il disordine, lavare un piatto o sturare un lavandino sono attività ordinarie che si svolgono in casa e che spesso si eseguono con l'aiuto di quelle *conquiste* rivelatisi foriere di conseguenze disastrose sull'ambiente: detersivi, ammorbidenti, sbiancanti, disinfettanti e disgorganti.

L'utilizzo indiscriminato di questi prodotti contribuisce notevolmente all'inquinamento ponendo la salvaguardia dell'ambiente in tutte le sue componenti come "*problema numero uno*" per la sopravvivenza del pianeta.

Il legame tra la nostra casa ed il pensiero ecologico è, quindi, più che mai intenso.