

Μια Άλλη Ζωή

Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση

Οικολογική Συνύπαρξη

Οι δράσεις των εργαστηρίων Οικολογικής Συνύπαρξης προωθούν την υιοθέτηση ενός πιο βιώσιμου τρόπου ζωής όπου όλοι μαζί θα ανακαλύπτουμε νέες ιδέες για να ζούμε καλύτερα, να φροντίζουμε το περιβάλλον μας και να κάνουμε εξοικονόμηση πόρων και αγαθών.

Θα αναζητήσουμε βέλτιστες πρακτικές με στόχο η μετάβαση σε μια οικολογική συνύπαρξη να είναι πιο εύκολη, εμπνευσμένη και διασκεδαστική.

Οικολογικός καθαρισμός, μόνο οφέλη

- **Είναι πρακτικό.**

Τα περισσότερα από τα υλικά που θα χρησιμεύσουν ως βάση για τα καθαριστικά που θα φτιάξουμε, τα έχουμε συνήθως έτσι κι αλλιώς στη κουζίνα μας και τα υπόλοιπα είναι εύκολο να τα προμηθευτούμε.

- **Είναι οικονομικό.**

Τα υλικά που χρησιμοποιούμε ως βάση είναι πιο φθηνά, και ακόμα φθηνότερα όταν αγοράσουμε μεγαλύτερη ποσότητα.

- **Είναι καλύτερο για τον οργανισμό μας.**

Αποφεύγουμε την επαφή με τοξικά και χημικά προϊόντα, πολλά από τα οποία είναι αποδεδειγμένα επικίνδυνα.

Σημ: Μερικά από τα συστατικά που θα χρησιμοποιήσουμε, παρόλο που δεν είναι τοξικά, χρειάζονται προσοχή στους χειρισμούς καθώς όταν ανακατευτούν προκαλούν χημικές αντιδράσεις οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμούς.

- **Είναι οικολογικό!**

Τα βασικά υλικά για μια οικολογική συντήρηση και καθαριότητα του σπιτιού, είναι φιλικά προς το περιβάλλον, είναι βιοδιασπώμενα και εντάσσονται εκ νέου στον κύκλο της ύλης χωρίς να μολύνουν τον υδάτινο ορίζοντα. Επίσης, πολλά διατίθενται χύμα και έτσι αποφεύγουμε συσκευασίες και απορρίμματα.

Λίγη εξάσκηση και καλή παρέα και δεν θα χρειαστεί να
ξανα-αγοράσετε απορρυπαντικά -
αφρόλουτρα-σαπούνια-αποσμητικά- οδοντόκρεμες και άλλα
πολλά!

ΞΕΚΙΝΑΜΕ

Καθαρίζουμε το σπίτι μας

Σε γενικές γραμμές, με νερό, σόδα, ξύδι και πράσινο σαπούνι μπορείτε να φτιάξετε σχεδόν τα πάντα τόσο για το σπίτι όσο και για το σώμα. Τα βασικά προϊόντα τα οποία θα χρησιμοποιήσουμε είναι τα εξής:

Απαραίτητα συστατικά

- Νερό

Συχνά το ξεχνάμε! Είναι απαραίτητο για την καθαριότητα, κρύο, ζεστό, χλιαρό ακόμα και σε μορφή ατμού.

Το χρησιμοποιούμε σκέτο, για επιφάνειες που είναι λίγο βρώμικες, για να μουλιασουμε και να μαλακώσουμε δύσκολες μάκες και βρωμιές ώστε να μη χρειαστεί να χρησιμοποιήσουμε "δυνατά" καθαριστικά. Το νερό μπορεί να κάνει θαύματα στα μάτια της κουζίνας.

Τέλος το χρησιμοποιούμε και σαν βάση για πολλά καθαριστικά που θα φτιάξουμε.

- Πανί

Συνιστάται το πανί από μικροΐνες. Μπορούν να πλυθούν μέχρι και 300 φορές και έχουν διάρκεια ζωής τα 2 χρόνια. Τέλος ανακυκλώνονται σε προϊόν μόνωσης για αυτοκίνητα και σπίτια. Ξαναγίνονται ας πούμε πρώτη ύλη.

Είναι σημαντικό να τα συντηρούμε σωστά. Πλένονται στους 60 βαθμούς. Όταν τα έχουμε χρησιμοποιήσει μπορούμε να τα ξεβγάλουμε καλά με νερό και μετά τα απλώνουμε να στεγνώσουν. Αν είναι

απαραίτητο μερικές σταγόνες ξύδι θα τα ξανα μαλακώσουν. Μακριά από μαλακτικά, χλωρινη και στεγνωτήριο. Υπάρχουν διαφόρων ειδών, πιο κατάλληλα για πάτωμα η για πιάτα. Στο εμπόριο μπορεί κανείς να βρει και μικροίνες απο μπαμπού.

- Ξύδι

Απολυμαίνει, απομακρύνει μυρωδιές, αφαιρεί τα άλατα...Απολύτως απαραίτητο για οικολογικό καθαρισμό. Κρύο η ζεστό το χρησιμοποιούμε για τα τζάμια, τα άλατα στο μπάνιο, σαν μαλακτικό για τα ρούχα, απολύμανση ψυγείου, την τουαλέτα, τις καφετιέρες ακόμα και για τα μαλλιά! Το αποφεύγουμε στα φυσικά πετρώματα τύπου καρύστου η μάρμαρο.

Το ιδανικό είναι το λευκό ξύδι, για να μην αφήνει χρώμα, και 8% (τουλαχιστον 5%) αιθανικό οξύ.

- Σόδα

Εδώ θέλει λίγη προσοχή καθώς υπάρχει η σόδα πλυντηρίου, η μαγειρική σόδα και η καυστική σόδα και πρόκειται για διαφορετικές ενώσεις!

- 1) **Μαγειρική σόδα:** Το όξινο ανθρακικό νάτριο, μπικαρμπονατ, διττανθρακικό νάτριο, φαρμακευτική σόδα, υδρογονανθρακικό νάτριο είναι οι διάφορες ονομασίες που θα συναντήσουμε.

2) **Σόδα πλυντηρίου:** Ανθρακικό νάτριο, κρύσταλλοι ανθρακικού νατρίου αφυδατωμένοι, πρόκειται για την σόδα από στάχτη. (Μην πετάτε την στάχτη από τα τζάκι σας, μαζέψτε την και μάθετε πόσα πολλά μπορείτε να κάνετε!). Πρόκειται για ελαφρύ αποξεστικό, ισχυρό απολιπαντικό, μη ευφλεκτο, απομακρύνει λίπη μυρωδιές και άλατα. Το χρησιμοποιούμε για να καθαρίσουμε το φούρνο, να αφαιρέσουμε μυρωδιές από το ψυγείο, μούχλα από το μπάνιο, για να συντηρήσουμε τις οδοντόβουρτσες και τις αποχετεύσεις, για οδοντόκρεμα και για αποσμητικό!

Η διαφορά της μαγειρικής σόδας με τη σόδα πλυντηρίου είναι ότι η μαγειρική είναι μια πιο ήπια ουσία, ενώ η σόδα πλυντηρίου παρόλο που χρησιμοποιείται και αυτή στη χημεία τροφίμων (E500) με διάφορες αναλογίες έχει μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε δραστική ουσία.

3) Προσοχή: Υπάρχει και η **Καυστική σόδα** που χρησιμοποιείται στη σαπωνοποιία και πρόκειται για υδροξείδιο του νατρίου, δεν τρώγεται, δεν πίνεται και θέλει πολύ προσοχή στη χρήση.

Σε όλες τις συνταγές που θα ακολουθήσουν θα χρειαστούμε μαγειρική σόδα και σόδα πλυντηρίου.

- Πράσινο σαπούνι

Στάχτη, λάδι (μούργα) και αρωματικά βότανα και έχουμε το καλύτερο σαπούνι!

Οι ιδιότητες του το καθιστούν πολύτιμο για όλους.

- ❖ Απολυμαντικό
- ❖ Δεν έχει ζωικά λιπαρά
- ❖ Είναι υποαλλεργικό
- ❖ Ενυδατικό

**Θα μπορούσαμε να έχουμε πράσινο σαπούνι και να πλένουμε
τα πάντα!**

- Αιθέρια έλαια

Τα προσθέτουμε στα σαπούνια και τα καθαριστικά που φτιάχνουμε ανάλογα με τις ιδιότητες.

Εκτός από το αναζωογονητικό τους άρωμα, έχουν πολλές άλλες ιδιότητες. Ακολουθούν λέξεις κλειδί που προσδίδουν τα βασικά τα χαρακτηριστικά για μερικά από τα πιο συνήθεις αιθέρια έλαια.

Tea tree: Τειϊόδεντρο: Αντιβακτηριακό, Αντιικό, Μυκητοκτόνο, Παρασιτοκτόνο. Κατάλληλο για σαπούνι για την ευαίσθητη περιοχή, χρησιμοποιείται για λοιμώξεις στα νύχια.

Γκρειπφρουτ: Λιπαρά δέρματα

Ευκάλυπτος: Τονωτικό, μολύνσεις του δέρματος, αντιικό

Λεμόνι: Αντισηπτικό, Αντιβακτηριδιακό, απολυμαντικό, λάμψη στα πιάτα

Κέδρος: Ακμή, κυτταρίτιδα, νευρικήτητα, ηρεμιστικό

Λεβάντα: Αντισηπτικό, αντιβακτηριδιακό, για τις αϋπνίες, πονοκέφαλος, θλίψη, έλκος, δερματίτιδα, εγκαύματα, μυϊκοί πόνοι.

Μέντα: Τονωτικό, αναζωγονιτικό, ναυτία, πονοκέφαλος, δροσερή αναπνοή, μνήμη.

Νερολί: Αφροδισιακό, αντικαταθλιπτικό, πονοκέφαλος, μυϊκές κράμπες, θρέφει το δέρμα.

Σιτρονέλα: Εντομοαπωθητικό

Σημ: Τα εθάραια έλαια πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή, ειδικά όταν υπάρχουν παιδιά στο σπίτι.

Και για να μη μας λείψει τίποτα:

- Γλυκερίνη (φυτικής προέλευσης, βρώσιμη)
- Χυμός από λεμόνι
- Χοντρό αλάτι
- Κιτρικό οξύ ή αλλιώς ξινό

Καθαρισμός σπιτιού!

Ανακεφαλαίωση όλων των υλικών και συστατικών

- ★ Νερο
- ★ Πράσινο Σαπούνι σε μπάρες η σε σκόνη
- ★ Σόδα πλυντηρίου
- ★ Μαγειρική σόδα
- ★ Αιθέρια έλαια (tea tree, λεμόνι)
- ★ Κιτρικό οξύ (ξινό)
- ★ Γλυκερίνη βρώσιμη
- ★ Αλάτι Χοντρό

Και

- ★ Πανί από μικροΐνες
- ★ Παγοκύστες
- ★ Μπολ
- ★ Κατσαρόλα
- ★ Κουτάλα
- ★ Ζυγαριά

Οι συνταγές που ακολουθούν είναι απλές και δοκιμασμένες. Καθε συμβουλή και παρατήρηση ευπρόσδεκτες!

Γενικό καθαριστικό για όλες τις επιφάνειες

Υλικά:

- 1 κ.σ σόδα πλυντηρίου
- 2 κ.σ πράσινο σαπούνι
- 10 σταγόνες λεβάντα

Γεμίζουμε ένα δοχείο 1 λίτρου στα $\frac{3}{4}$ με χλιαρό νερό, προσθέτουμε τη σόδα και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τις 10 σταγόνες έλαιο, προσθέτουμε το σαπούνι. Ανακατεύουμε καλά ανακινώντας το δοχείο. Συμπληρώνουμε με νερό.

Χρήση: Ανακινήστε. Τραπέζια, νεροχύτες, μπάνιο, ψυγείο.
Ψεκάσουμε, τρίβουμε και αν χρειάζεται ξεβγάζουμε.

Σημ: Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για σφουγγάρισμα, 1 κουταλιά της σούπας στον κουβα.

Γενικό απολυμαντικό

Υλικά

- ½ ξύδι
- ½ νερό
- Φλούδες λεμόνι

Τα ανακατεύουμε σε κάποιο δοχείο που να μας βολεύει, ιδανικά με ψεκαστήρι.

Χρήση:

Έχει αντισηπτικές και αντιβακτηριακές ιδιότητες.

Χρησιμεύει ως απολυμαντικό για κουζίνα και μπάνιο.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για τα τζάμια οπότε και δεν χρειάζεστε το επόμενο καθαριστικό.

Καθαριστικό για

→ Τα τζάμια

Υλικά:

- $\frac{1}{4}$ ξύδι
- $\frac{3}{4}$ νερό
- 5 σταγόνες έλαιο λεμόνι

Χρήση: Ψεκάζουμε τα τζάμια και τους καθρέφτες και καθαρίζουμε η με το πανί με τις μικροίνες, η και με παλιές εφημερίδες. Το απορρυπαντικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε άλλες επιφάνειες. (ψυγείο, πάγκοι κουζίνας κτλ)

→ Για το πάτωμα

Υλικά:

- $\frac{1}{2}$ ποτήρι ξύδι
- 1 κ.σ πράσινο σαπούνι
- μερικές σταγόνες έλαιο

Χρήση: Απευθείας στον κουβα

→ Για τον καναπέ

Υλικά:

- Σόδα πλυντηρίου

Χρήση:

Πασπαλίζουμε απο βραδus τον καναπέ με σόδα, αν θέλουμε τρίβουμε λίγο με μια βουρτσα να απλωθεί καλά. Το πρωί βάζουμε ηλεκτρική σκούπα.

→ Τον Φούρνο

Υλικά:

- 6 κ.σ σόδα πλυντηρίου
- 1 ποτήρι ξύδι

Στο ταψί, βάζουμε τη σόδα και το ξύδι μαζί με 3 ποτήρια νερό.

Ανακατεύουμε.

Χρήση: Με ένα σφουγγάρι απλώνουμε λίγο από το μείγμα στις επιφάνειες. Αφήνουμε το υπόλοιπο στα ταψί και ανάβουμε στους 100 βαθμούς για 45 λεπτά. Το σβήνουμε και καθαρίζουμε.

→ Αρωματικό χώρου

Υλικά:

- 2,3 κ.σ σόδα
- μερικές σταγόνες έλαιο της αρεσκείας σας

Χρήση: Σε ένα δοχείο και σε ηλιόλουστο σημείο.

→ Αρωματικό χώρου (2)

Υλικά:

- Αιθέριο έλαιο της αρεσκείας μας

Σε ένα πήλινο δοχείο με μικρό στόμιο, βάζουμε λίγο νερό και μερικές σταγόνες έλαιο. Βάζουμε μέσα ένα ξύλο ή καλαμάκι από μπαμπού να βραχεί, το γυρίζουμε ανάποδα, το ξαναβάζουμε μέσα και το αφήνουμε.

→ Για τα πιάτα

Υγρο για τα πιάτα

Υλικά:

- 2.κ.σ σόδα πλυντηρίου
- 2 κ.σ σαπούνι
- 1κ.σ γλυκερίνη
- 1 λίτρο ζεστό νερό
- 10 σταγόνες tea tree

Ζεσταίνουμε το νερό

και προσθέτουμε σταδιακά το σαπούνι. Ανακατεύουμε, βγάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε γλυκερίνη και σόδα, αφού το μείγμα κρυώσει αρκετά, προσθέτουμε έλαιο. Το αφήνουμε να κρυώσει 12 ώρες και έτοιμο.

Σημ: Επίσης σκέτο πράσινο σαπούνι σε νερό είναι μια χαρά.

Τρίβουμε το σφουγγαράκι μας σε μια πλάκα πράσινο σαπούνι και που και που ρίχνουμε μια σταγόνα ξύδι στο σφουγγάρι η τα πιάτα μας.

Ταμπλέτες πλυντηρίου πιάτων

Υλικά:

- 2 δόσεις σόδα πλυντηρίου
- 1 δόση χοντρό αλάτι
- 1 δόση κιτρικό οξύ

Τα ανακατεύουμε. Φοράμε προστατευτικά γάντια και ψεκάζουμε το μείγμα με λίγο νερό προκειμένου να μπορέσουμε να το πλάσουμε. Το μείγμα θα είναι ζεστό, και δεν χρειάζεται να βάλετε πολύ νερό γιατί το μείγμα θα λιώσει εντελώς. Ίσα ίσα ώστε να μπορείτε να το κάνετε λίγο σαν πάστα.

Τοποθετείτε την πάστα σε παγοκύστες, η και τις πλάθετε σαν μπαλίτσες πάνω σε κάποιο ταψί, μπορείτε να στάξετε μια σταγόνα λεμόνι πάνω από κάθε ταμπλέτα.

2 ώρες μετά είναι έτοιμα.

Χρήση:

Τοποθετούμε στο πλυντήριο πιάτων όπως τις ταμπλέτες εμπορίου.

Ταμπλέτες πλυντηρίου πιάτων (2)

Υλικά:

- 1 δόση βόρακα
- 1 δόση σόδα πλυντηρίου
- $\frac{1}{4}$ δόσης άλατα επσομ
- 7-8 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού

Στύβουμε και σουρώνουμε τα λεμόνια. Ανακατεύουμε όλες τις σκόνες και ρίχνουμε μια μια τις κουταλιές λεμονιού. Θέλουμε η σύσταση να είναι υγρή και κολλώδης. Ούτε ξερή ούτε νερούλη οπότε θα χρειαστεί να προσαρμόσουμε την ποσότητα λεμονιού. Το λέμονι αφρίζει όταν έρθει σε επαφή με τις σκόνες. Βάζουμε το μείγμα στις παγοκυψέλες, αφήνουμε για 12 ώρες και οι ταμπλέτες είναι έτοιμες.

Σημ: Μην ξεχνάτε πως υπάρχει μια μικρή θήκη στο πλυντήριο σας για να βάζουμε λίγο ξύδι.

→ Για τα ρούχα

Σαπούνι πλυντηρίου

Υλικά:

- 100 γρ πράσινο σαπούνι σε σκόνη (ή τριμμένο).
- 2 κ.σ σόδα πλυντηρίου
- 8-10 σταγόνες έλαιο της αρεσκείας μας

Σε μια κατσαρόλα με 1 λίτρο νερό βάζουμε το σαπούνι, το αφήνουμε να βράσει και σβήνουμε την φωτιά και αφήνουμε λίγο να κρυώσει. Προσθέτουμε την σόδα και άλλο 1 λίτρο νερό. Προσθέτουμε το έλαιο.

Χρήση:

Ανακινήστε καλά πριν τη χρήση.

2 καπάκια σε κάθε πλύση

Σαπούνι πλυντηρίου (2)

- 1 μπάρα σαπούνι ελιάς / 200 γρ σαπούνι ελιάς
- 1 κούπα βόρακα
- 1 κούπα σόδα πλυντηρίου
- $\frac{1}{4}$ κούπας γλυκερίνη
- (1 κουβά 5 λίτρων με καπάκι)

Ρίχνουμε την τριμμένη μπάρα σαπουνιού σε 1 λίτρο βραστο νερό. Θα αφρίσει στη κατσαρόλα μόλις το ρίξουμε γι αυτό σιγά σιγά. Ανακατεύουμε και μόλις διαλυθεί βγάζουμε από τη φωτιά. Στον κουβα βάζουμε 4 λίτρα ζεστό νερό (δεν χρειάζεται να είναι βραστό) και ρίχνουμε τον βόρακα και τη σόδα πλυσίματος. Ανακατεύουμε και μετά προσθετούμε και τη γλυκερίνη. Δεν έχει σημασία η σειρά. Κλείνουμε το καπάκι για 24 ώρες και αφήνουμε το μείγμα να γίνει τζελ.

Χρήση: $\frac{1}{2}$ η 1 κούπα στη θήκη του πλυντηρίου η σε κάποιο παλιό καπάκι απευθείας στο κάδο.

Μαλακτικό

- 250 μλ ξύδι
- 750 μλ νερό
- 1 κ.σ σόδα πλυντηριου
- 20 σταγόνες έλαιο

Χρήση: Ανακοινούμε πριν τη χρήση. 40-50 μλ σε κάθε πλύση.

Καθαρισμός πλυντηρίου

Κλανουμε μια πλύση με 180 γρ σόδας και 250μλ ξύδι (και μερικές σταγόνες ευκάλυπτο)

Λεκέδες

Φαγητό και λάδι: 5 κ.γ σόδα με μισο ποτήρι χλιαρό νερο για 15 λεπτά και ξεβγάζουμε. Επαναλαμβάνουμε εφόσον χρειάζεται

Φρούτα κρασί: Ρίχνουμε αμέσως στο λεκέ αλάτι και πολύ ζεστό νερό και το βυθίζουμε σε γάλα.

Σκουριά: Τρίβουμε με αλάτι και χυμό λεμονιού. Το αφήνουμε στον ήλιο να στεγνώσει.

Καφές, τσαι, μελάνι: 3 κ.σ χυμό λεμόνι, 3 κ.σ αλάτι, 6 κ.σ χλιαρό νερό για 15 λεπτά, ξεβγάζουμε.

Άλλοι λεκέδες: Ισόποσο μείγμα απο ξύδι και νερό.

Μπάνιο

→ Ταμπλέτες για τη λεκάνη

Υλικά:

- 1 φλ.τσαγιού μαγειρική σόδα
- $\frac{1}{4}$ φλ.τσαγιου κιτρικό οξύ
- $\frac{1}{2}$ κ.γ ξύδι
- 1 κ.γ οξυζενε
- 15-20 σταγόνες αιθέριο έλαιο (λεμόνι, κέδρος)

Σε ενα βαθυ μπολ, ρίχνουμε τη μαγειρική σόδα και κιτρικό οξύ και ανακατεύουμε. Σε ένα ποτήρι ανακατεύουμε το ξύδι και το οξυζενέ.

Προσθέτουμε σιγά σιγά το μείγμα στο μπόλ ώστε η αντίδραση σόδα-κιτρικό οξύ να μην είναι έντονη.

Προσθέτουμε το έλαιο που μας αρέσει. Ανακατεύουμε και με γάντια πλάθουμε τις ταμπλέτες μας. Το μείγμα φτάνει για περίπου 30 δισκία. Αφού τα πλάσουμε και τα απλώσουμε σε ενα ταψί τα ψεκάζουμε με ενα μείγμα ξυδι/νερο 50/50 ώστε να σταθεροποιηθούν και να φτιαχτεί ένα σκληρό περίβλημα.

Τα αφήνουμε να στεγνώσουν 4-5 ώρες.

Χρήση:

Αφού τραβήξουμε το καζανάκι, ρίχνουμε πριν πάμε για ύπνο μια ταμπλέτα στη λεκάνη και το επόμενο πρωι τραβάμε και πάλι το καζανακι.

Στο επόμενο εργαστήριο θα φτιάξουμε όλα τα
απαραίτητα για τον δικό μας καθαρισμό,

★ Αφρόλουτρο

★ Σαμπουάν

★ Σαπούνι για τα χέρια

★ Σαπούνι για την ευαίσθητη περιοχή

★ Αποσμητικό

★ Οδοντόκρεμα

★

★

★