

LIBRIS

We know
books



Anke Schmidt

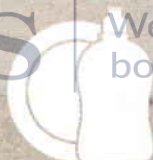
DE LA CURATENIA
GENERALĂ ȘI PÂNĂ
LA SCOATEREA
PETELOR DIFICILE

Metode simple și trucuri eficiente

REȚETE PENTRU MATERIALE
DE CURĂȚARE OBTINUTE ÎN CASĂ



M.A.S.T., 2023



<i>Curățenia eficientă și durabilă</i>	5	Mare atenție când folosești aceste substanțe	34
Câteva motive bune	6	Eliminarea corectă a apei folosite la curățenie	35
Curățenia de durată poate fi ușoară	10	Sfaturi pentru cumpărături	36
Mai puține chimicale	10	Dacă nu dorești să faci totul singur	36
E nevoie de apă caldă pentru curățenie?	11	Cumpărarea ingredientelor	38
#Inabuzabil		<i>Mai mult decât un loc de gătit</i>	41
Sfaturi simple pentru orice gospodărie mai chivernisită	12	Reguli de bază pentru bucătărie	42
Posibilitățile și limitele soluțiilor de curățare obținute în casă	14	Mai multe grade de libertate în bucătărie	44
Avantajele de a prepara totul în casă	14	Spălarea corectă a vaselor	44
Limitele soluțiilor de curățare obținute în casă	15	De ce detergenți am cu adevărat nevoie?	46
Curățenia generală - principii de bază	16	Trei soluții de curățare sunt suficiente pentru bucătărie	46
Tipurile de murdărie și ce ajută la îndepărtarea lor	16	Soluție de curățare pentru cazurile extrem de dificile	46
Valoarea pH-ului ajută în luarea unei decizii	16	Adesea uitat, și totuși important	48
Cei patru factori ai curățeniei	17	Caracteristică	
Cum se îndepărtează petele	18	Bureții, perile și prosoapele bune îți ușurează treaba	50
Caracteristică		Detergent cu parfum de portocale	52
Mai întâi ordine, apoi curățenie	20	Săpun de vase din lămâie	54
Așa se menține igiena	22	#Inabuzabil	
Cât de des curățăm?	22	Un burete de vase adorabil	56
Cât timp se păstrează soluțiile de curățare	24	Soluție de curățare din două ingrediente	58
Caracteristică		Spray pentru cuptor	60
Mai multă relaxare când dai cu mopul	26	<i>Oaza de bunăstare</i>	63
Ingredientele pentru detergenți	28	Reguli de bază pentru baie	64
Bicarbonatul de sodiu	28	De ce detergenți am cu adevărat nevoie?	66
Soda	29	Suprafețele din baie	66
Acidul citric	30	Adesea uitat, și totuși important	69
Oțetul	31		
Agenții tensioactivi	31		
Uleiurile esențiale	32		

Soluție de curățat toaleta 72
Tablete pentru toaletă 74

#fărărealizabil

Revalorificare - Șervețele umede
pentru curățenie 76

*Speli rufele împreună la 40 de grade
sau separat?* 79

Reguli de bază pentru spălarea rufelor 80

Instrucțiuni de îngrijire explicate pe
scurt 81

**De ce detergenți am cu adevărat
nevoie?** 82

Ce conține detergentul de rufe? 82

Ce ingrediente sunt indispensabile
pentru un detergent? 84

#fărărealizabil

12 sfaturi prietenoase cu mediul pentru
spălatul rufelor 88

Detergent lichid 92

Detergent lichid din castane 94

Caracteristică

Microplasticul în mașina de spălat 96

*Camerele cu curățare rapidă:
dormitorul și sufrageria* 99

Organizarea e totul 100

Planul lunar 100

Planul anual 100

**De ce detergenți am cu adevărat
nevoie?** 102

Suprafețe în spațiile de locuit 102

Cum să ștergi corect praful 103

Pentru cazuri deosebit de dificile 104

Detergent universal 106

Zonele speciale- exteriorul și altele 109

Mașina, bicicleta și altele 110

Curățarea mașinii la exterior 110

Curățarea mașinii la interior 110

Bicicletele & co. 111

Tot ce mai stă afară 112

Mobila de exterior 112

Grătarul 112

Balconul și terasa 113

Jucării și plușuri 114

Alte obiecte speciale 116

Instrumente muzicale 116

Corpuri de încălzire 116

Periile 116

Mătura și pământul de praf 118

Neplăcută, dar necesară-evitarea
dăunătorilor 118

#fărărealizabil

Cum îți confecționezi propriul pământ
de praf 120



FBRIS

We know
books.



CURĂȚAREA EFICIENTĂ ȘI DURABILĂ

Există nenumărate soluții de curățare cu substanțe active sau Extra-Hygiene care ne promit că ne vor face locuința lună, repede și ușor. Totuși, ce se ascunde în spatele lor? Oare producătorii de soluții de curățare folosesc ingrediente magice? Ar putea fi nocive pentru noi sau mediu? Și chiar trebuie să cumpărăm toate aceste produse sau putem să ne facem și singuri, simplu și posibil, soluțiile de care avem nevoie? Și nu în ultimul rând: ce folosim, la ce și cum?

LBRIS

We know
books



PĂSTRAȚI AMBALAJELE

→ Produsele de spălare și curățare sunt adesea împachetate cu multă risipă de ambalaj. Numai în drogherii sunt rafturile pline. Germanii dau mai mult de 3 miliarde de euro pe aceste ambalaje. Ceea ce înseamnă mai mult de un miliard de ambalaje. După utilizare, ajung aproape mereu la gunoi și sunt foarte rar reciclate. Ceea ce înseamnă că de la produsele de curățare rezultă o mulțime de gunoaie. O soluție mai bună este să refolosești recipientele goale și să îți faci singur/ă soluții de curățare sau să le cumperi vrac și să umpli apoi recipientele goale.



MAI PUȚINĂ POLUARE

→ Doar 15% din plasticul produs până acum a fost reciclat. Asta înseamnă că cea mai mare parte din miliardele de ambalaje provenite anual din domeniul produselor de spălare și curățare sunt arse sau sunt aruncate în gropi de gunoi și ajung astfel în mediul înconjurător. Arderea poate părea, la prima vedere, un lucru bun, întrucât poate fi folosită pentru căldură sau pentru încălzirea apei. Totuși, arderea ambalajelor necesită resurse, la fel și construirea și funcționarea crematoriilor. Ambalajele din gropile de gunoi reușesc adesea să ajungă în mări, în soluri, în ape și ne poluează spațiul vital. Între timp, au apărut tot mai mulți producători care pun pe piață produse de curățare ambalate în plastic reciclat, ceea ce arată foarte bine la prima vedere. Doar că și plasticul respectiv trebuie colectat și apoi reciclat după folosire.

Ce-ar fi să-ți alegi niște ambalaje frumoase pentru soluțiile de curățare? Caută un borcan de sticlă și lipește una din etichetele „fii sustenabil” disponibile pentru imprimare. (vezi pagina 124): astfel și raftul cu produse de curățare poate fi plăcut la vedere.

LBRIS

We know
books

EVITAREA MICRO- PLASTICULUI

→ Unii producători adaugă în produsele de curățare particule de plastic. Sunt mai mici de 5 mm și ar trebui, de exemplu, să reducă formarea de spumă sau să evite decolorarea cauzată de spălare, ceea ce pare absolut rezonabil. Dezavantajul este că ajung în natură pe calea apelor reziduale și sfârșesc prin a fi ingerate de noi sau de animale. Stațiile de epurare nu pot să filtreze decât o parte din ele. Pentru că plasticul nu se descompune niciodată, ar trebui să aruncăm mai puțin în natură. Și ambalajele produselor de curățare se pot transforma în microplastic: și anume când sunt lăsate o perioadă lungă de timp în gropile de gunoi și încep treptat să se deterioreze. Mai mult pe această temă la pag 96.

CONSERVAREA RESURSELOR

→ În primul rând, produsele de curățare lichide conțin, în proporție de 70-80%, apă. Apa face ca restul ingredientelor să fie mai ușor de folosit. Dar dezavantajul unui conținut atât de ridicat de apă este că ambalajul trebuie să fie mai mare, deci e nevoie să se folosească mai mult plastic, iar produsul devine mai greu. O greutate și un volum mai mare înseamnă un consum mai mare de resurse, de exemplu pentru transport e nevoie de o cantitate mai mare de benzină.

Fii
schimbarea
pe care vrei
să o vezi la
alții.

Mahatma Gandhi

LIBRIS

We know
books

UN STIL DE VIAȚĂ MAI SĂNĂTOS



ECONOMII FABULOASE

→ Multe produse de curățenie conțin substanțe periculoase care pot ajunge în timpul curățeniei pe pielea noastră sau în căile respiratorii. Doar prin simplul fapt că sunt inhalate sau sunt folosite fără mănuși. Ne afectează mediul și ne afectează și pe noi. Conform unui studiu, curățatul poate fi la fel de dăunător ca fumatul și ne poate afecta funcțiile pulmonare.¹ Mai ales curățatul frecvent. Dacă îți produci propriile soluții de curățare și ai în vedere câteva sfaturi, te expui la mai puține substanțe dăunătoare și contribui la reducerea lor în mediul înconjurător.

→ Există atâtea soluții diferite de curățenie promovate sub sloganuri ca „agent de curățare super eficient” sau „rufe strălucitor de albe”. Evident că dăm în medie aproximativ 60 de euro anual pe produse de curățenie și de spălare. Cine folosește des mașina de spălat cheltuiește cu siguranță mai mult. Dacă ne concentrăm însă doar pe produsele de curățare cu adevărat necesare suma va scădea instant la 10-15 euro.²



MAI MULT TIMP

→ Conform unui sondaj, germanii petrec aproximativ 3 ore și 20 de minute săptămânal făcând curățenie.³ Deci, aproximativ o dimineață sau o după-amiază întreagă. Cu o rutină de curățare rezonabilă și cu o soluție potrivită, timpul poate fi redus semnificativ. În această carte vei afla cum să îți creezi o rutină bună ca să petreci mai mult timp într-o casă curată și chiar să-ți placă să faci curat.

„EȘTI MAI
LIBER CÂND AI MAI
PUȚINE LUCRURI.” CÂTEVA
SOLUȚII DE CURĂȚENIE SUNT
DE AJUNS, CA SĂ FACI TOTUL
LUNĂ. ÎN ACEST CAZ NU VEI
MAI AVEA NEVOIE
DE UN DULAP SEPARAT
PENTRU ELE.

LBRIS

We know
books



CURĂȚENIA DE DURATĂ POATE FI UȘOARĂ

Sustenabilitatea în curățenie înseamnă să menții mai bine igiena fără să îți prejudiciezi propria sănătate și fără să afectezi puternic mediul înconjurător. Înainte de a intra în miezul problemei, iată câteva observații preliminare.

Chiar și lucrurile mici contează

De multe ori, soluțiile de curățare nu sunt dozate corect. Ai turnat repede prea mult detartrant în toaletă sau ai pus prea mult detergent în mașina de spălat. Dozajul corect te poate ajuta să cureți mai sustenabil, deoarece, dacă privim din ansamblu, este nevoie să se producă mai puțin detergent și mai puține ambalaje și resurse pentru producerea ingredientelor, iar nevoia de transport este redusă. Soluțiile de curățare ar trebui să fie cât mai economic folosite și doar atunci când nu se poate fără ele. Oglinzile și alte suprafețe se pot curăța de exemplu cu o cârpă și doar cu apă.

Mai puține chimicale

Soluțiile de defundat țevile de scurgere, odorizantele de toaletă și soluțiile de curățare pe bază de clor, precum și cele cu multe parfumuri afectează grav mediul înconjurător. Și multe ingrediente din produsele de curățare pot fi dăunătoare pentru oameni și pentru mediu. Parfumurile sintetice, ca de exemplu cele care asigură un miros plăcut, pot declanșa alergii și pot fi dăunătoare pentru organismele din apă. Și conservanții pot declanșa alergii și alte simptome. Detergenții pe bază de clor pot irita căile respiratorii când sunt folosite împreună cu alți detergenți acizi, deoarece în urma amestecului se produce clor gazos care este dăunător.⁴ Cine vrea să aibă grijă de mediu și de sănătatea sa, ar trebui să renunțe la aceste produse.

Multe produse de curățare constau într-un amestec de agenți tensioactivi cu acid citric, acid acetic sau sodă. Ele pot fi totuși înlocuite de produse cu mai puține ingrediente. De exemplu, în loc de un detergent pe bază de oțet poți folosi sare de lămâie sau oțet amestecat cu apă. Nici detergenții pe bază de clor sau dezinfectanții nu sunt absolut necesari într-o gospodărie, decât în cazul în care există un motiv special pentru a le folosi.

LIBRIS

We know
books

E nevoie de apă caldă pentru curățenie?

Am învățat că murdăria se curăță mai ușor cu apă caldă decât cu apă rece sau călduță. Totuși, apa fierbinte este în foarte puține cazuri cu adevărat necesară, de exemplu pentru a îndepărta pete dificile de grăsime. Pe de altă parte, când cureți ferestrele, o parte din detergent se va evapora și astfel apar dăre de curățare. La fel se poate întâmpla și când speli pe jos cu apă fierbinte. Poate că apa rece este răspunsul pentru ferestre fără dăre. Mai mult decât atât, dacă speli cu apă rece, economisești energia care ar fi fost necesară pentru încălzirea apei și împiedici formarea de vapori toxici care pot apărea atunci când diluezi anumiți detergenți în apă caldă.⁵ Există chiar pete care nu ies decât cu apă rece, ca de exemplu sângele din țesături. Dacă speli pata cu apă rece, se dizolvă mai bine proteinele, și deci și sângele. Cu apă caldă nu prea iese pata.⁶

Și curățatul cu apă rece mai are un avantaj de neignorat: apa caldă se răcește relativ repede în găleată- cine mizează pe căldură trebuie să se grăbească. Este deci mai bine să cureți direct cu apă rece. Astfel scapi de un stres.

LIBRIS

fii mai chivernisit

We know
books

SFATURI SIMPLE PENTRU O GOSPODĂRIE MAI CHIVERNISITĂ



Alegerea detergentului potrivit nu este totul. Mai sunt câteva aspecte la care poți fi atent/ă pentru a menține casa curată cu puține resurse - iată câteva sfaturi rapide și utile:

- Murdăria veche și întărită este mai greu de îndepărtat decât cea recent depusă; e nevoie de mai mult detergent și de multe ori, chiar de mai multă apă. Curăță murdăria cât mai rapid posibil după ce s-a produs.
- Folosește mai degrabă apă rece decât caldă (astfel nu este folosită deloc energie pentru încălzirea apei) și doar atât cât este nevoie.
- Nu mai clăti vasele înainte de a le pune în mașina de spălat. Mașinile și detergentii de spălat vase sunt concepute pentru a curăța murdăria -

vasele vor fi curate și fără clătire.

- Folosește mai des recipientele soluțiilor de curățare. Dacă s-a terminat soluția de geamuri, umple recipientul cu o soluție făcută în casă, chiar dacă nu arată atât de elegant. În locul unei găleți speciale pentru curățenie poți folosi un coș de gunoi vechi sau un lighean mare de plastic.

- Folosește produse solide în locul celor lichide. Arată mai bine pe raft decât sticlele de plastic și au și avantajul că nu se mai formează dăre de lichid dedesubt.
- Chiar și la cumpărarea produselor se recomandă cumpătare: ia deci autobuzul sau bicicleta în locul mașinii.
- Cumpără produsele fără ambalaj. Astfel pot fi economisite anual până la 14 sticle de persoană.
- Grupează-te cu prietenii și faceți o comandă online mare.
- Înainte să mergi la cumpărături verifică ce ai și ce lipsește.
- Cine își face singur/ă detergent pentru prima dată și nu e sigur dacă vrea să repete procesul, să cumpere o cantitate mai mică de bicarbonat sau acid citric.
- Optează pentru lucruri durabile. În locul șervețelilor de bucătărie de unică folosință, ia ceva lavabil. Există și prosoape care pot fi spălate în mașina de spălat vase. Indiferent că le speli acolo sau în mașina de spălat rufe, consumul de apă nu este foarte mare.
- Fii o inspirație pentru ceilalți și fă-le cadouri surpriză. Cum ar fi să le dăruiești prietenilor sau prietenelor un săpun de vase frumos ambalat (vezi pagina 54)?
- Verifică consumul de energie al aparatelor precum aspiratorul și, dacă este cazul, schimbă-le, poate cu un aspirator robot cu consum redus de curent.
- Cumpără ustensile de curățenie la mâna a doua. Pe lângă aspiratoare, poți cumpăra și mopuri. Poate merită întrebat în cercul de cunoștințe? Uneori prosoapele și cârpele rămân în dulap nefolosite ani de zile.
- La alegerea ustensilelor de curățare uită-te înainte ce vrei să ai. Un mop poate fi folosit zeci de ani.

ÎNAINTE DE A CUMPĂRA LUCRURI NOI

Ce e valabil pentru curățenie e valabil și în alte situații: gândește-te bine înainte de a merge la cumpărături ce îți trebuie. Ai nevoie de o lampă nouă sau de o canapea? Informează-te cum poate fi întreținut obiectul ales de tine. Astfel, în bucătărie e mai bine să îți iei o lampă care nu e foarte contorsionată și ornamentată - amestecul tipic de praf și grăsime care se va depune pe ea nu va fi așa ușor de curățat. O astfel de lampă e mai potrivită pentru sufragerie. Când îți alegi bine lucrurile este mai probabil să le păstrezi mai mult și să nu le schimbi după câteva luni.