

# Canale Monterano 20/11/2010



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# Introduzione di Paolo

*Segretario Ass. Vivere in salute - Canale Monterano*

*vivereinsalute@gmail.com*



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# La Salute

Definizione OMS:

Mantenimento dello stato di  
benessere fisico, psichico e sociale



# Adesione alla settimana Europea per la riduzione dei rifiuti

Perché fa male alla salute:

- Produrre troppi rifiuti

Perché fa bene alla salute:

- Produrre in modo eco-compatibile
- Avere consumi attenti e responsabili
- Prolungare la vita dei prodotti
- Gettare meno rifiuti e adottare il riuso



# Il laboratorio di autoproduzione

Impatto delle sostanze chimiche:

- 1 milione di tonnellate/anno (1930)
- 400 milioni (1998)
- 30.000 sostanze chimiche sul mercato
- 15-20 prodotti chimici utilizzati per la pulizia di una famiglia media europea
- 300 sostanze chimiche tossiche
- Incremento di intolleranze, allergie e dermatiti



# I consigli di Mara

*Presidente Ass. Vivere in salute - Canale Monterano*

*vivereinsalute@gmail.com - Tel. 3381425315*



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# Detergente per lavastoviglie

**Ingredienti:** 1 cucchiaio (20 g) di bicarbonato, 1 cucchiaio (30 g) di soda da bucato, 1 cucchiaio (20 g) di sapone fatto a mano o liquido, 1-2 gocce di olio essenziale (menta o rosmarino o limone)

**Preparazione:** mettere nella vaschetta del detersivo soda, sapone e olio essenziale. Aggiungere il bicarbonato direttamente nella vasca. Come brillantante usare aceto o una soluzione di acido citrico (2 parti di acido citrico e 8 parti di acqua)



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# Sapone da bucato rinnovato

**Ingredienti: 500 g di sapone (scarti o avanzati), 1 cucchiaino di zucchero, ½ o 1 bicchiere di acqua**

**Preparazione: far sciogliere il sapone in una pentola a fuoco basso. Aggiungere lo zucchero mescolando attentamente. Metterlo in uno stampo e far indurire per 2 settimane.**



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI





# Pulitore igienizzante per bagno

**Ingredienti: 250 ml di aceto bianco, 250 ml di alcool denaturato, 500 ml di acqua, 20-60 gocce di oli essenziali da soli o in combinazione (eucalipto, rosmarino, timo, cannella, chiodi di garofano, agrumi)**

**Preparazione: miscelare tutti gli ingredienti e riempire un flacone con una pistola a spruzzo**

**Dose: 2-3 spruzzi su un panno umido**



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# Spray igienizzante, sgrassante e deodorante

**Ingredienti: 48 g di bicarbonato in 500 ml di acqua**

**Preparazione: miscelare gli ingredienti e riempire un flacone con una pistola a spruzzo, agitare prima dell'uso**

**Dose: 2-3 spruzzi su un panno**



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# Sgorgalavandini

**Ingredienti: 2 cucchiaini di bicarbonato, 1 bicchiere di aceto, 1 pentola di acqua molto calda**

**Preparazione: miscelare bene gli ingredienti nell'acqua e versare nello scarico**

**Uso: scarichi poco intasati o mantenimento della pulizia**



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# Sgorgalavandini

**Ingredienti: 150 g di bicarbonato, 150 g di sale, 1 pentola di acqua molto calda**

**Preparazione: miscelare bene bicarbonato e sale, versare nello scarico e versare immediatamente l'acqua calda**

**Uso: scarichi molto intasati**



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# I consigli di Giulia

*Consigliere Ass. Vivere in salute - Canale Monterano*



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# Saponette per il corpo

**Ingredienti: 80 g di sapone di marsiglia, 3 cucchiaini di latte, 2 cucchiaini di olio di mandorle, 1 cucchiaino di miele, 20 gocce per ogni olio essenziale di lavanda, menta e teatree oil in mix**

**Preparazione: sciogliere il sapone con l'olio di mandorle, il latte e il miele a bagnomaria, mescolando con un cucchiaio di legno per 20 min circa fino ad ottenere un composto omogeneo. Spegnerne il fuoco e aggiungere gli oli essenziali. Ungere gli stampini con olio, riempirli e livellarli con una lama di coltello unta. Mettere per 1-2 giorni in frigo.**



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# Sapone liquido per le mani

**Ingredienti: 30 g di avanzi di sapone, 150 ml di acqua di rose**

**Preparazione: sciogliere il sapone nell'acqua di rose a bagnomaria. Mettere la soluzione in un dispenser.**



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# Detergente liquido per lana

**Ingredienti:** 200 g di sapone fatto a mano o tipo marsiglia, 2 litri di infuso di lavanda o rosmarino e 100 gocce di olio essenziale (menta piperita o rosmarino o limone o eucalipto o lavanda)

**Preparazione:** in una pentola capiente far sciogliere il sapone con l'infuso, mescolando a fuoco basso fino all'inizio dell'ebollizione. Quando il sapone è sciolto e freddo aggiungere gli oli essenziali prima di imbottigliare.

**Dose:** 60 ml per litro d'acqua



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI





# Spray antistatico

**Ingredienti: 250 ml di aceto bianco, 750 ml di acqua, 10 gocce di oli essenziali da soli o in combinazione (eucalipto, citronella, menta piperita, pino, cannella, o chiodi di garofano)**

**Preparazione: miscelare acqua e aceto, riempire un flacone con una pistola a spruzzo, aggiungere (tranne che per l'uso su mobili laccati e verniciati) gli oli essenziali e agitare bene prima dell'uso**

**Dose: 2-3 spruzzi su un panno**



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# Spray anticalcare

**Ingredienti: 100 ml di aceto in 400 ml di acqua**

**Preparazione: miscelare gli ingredienti e riempire un flacone con una pistola a spruzzo, agitare prima dell'uso**

**Dose: 2-3 spruzzi su un panno**

**N.B.: non utilizzare su marmo, pietre, legno o cotto**



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# Detergente in crema

**Ingredienti: 200 g di sapone di marsiglia (o avanzi di sapone), 1 lt di acqua, 100 g di bicarbonato di sodio, 20-60 gocce di oli essenziali da soli o in combinazione (rosmarino, timo, cannella, chiodi di garofano, agrumi)**

**Preparazione: sciogliere il sapone in acqua e aggiungere il bicarbonato facendolo scendere da un colino per evitare grumi, mescolare accuratamente e conservare in contenitori a bocca larga**

**Uso: piastrelle e sanitari sporchi e incrostati, in cucina per forni e fornelli particolarmente incrostati**



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# I consigli di Alessandra

*Associazione culturale Luni - Blera*



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# Sapone fatto in casa (1)

**Ingredienti: 1 ½ lt di acqua, 500 g di cenere di legna, 1/2 lt di olio o grassi vegetali/animali, 100 g di amido o farina, eventualmente 10-20 g di soda caustica**

**Preparazione: portare ad ebollizione 500gr di cenere con ½ lt d'acqua, far bollire 10 min e spegnere. Dopo 2h filtrare con un panno di lino o cotone con trama larga. L'acqua filtrata è la liscivia o lisciva. Si otterranno 250 g circa di acqua densa giallognola. Recuperare la cenere bagnata unire 1lt d'acqua far bollire e aspettare che raffreddi. Otterremo un'acqua lisciviosa.**



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# Sapone fatto in casa (2)

**Mettere da parte 100ml di acqua lisciviosa (alla fine potrebbe servire) ed unire, volendo, l'amido o la farina ai 900 ml di acqua lisciviosa. Portare ad ebollizione l'olio (olio di sansa, semi, oliaccio avanzato) o l'oleolito (vedi nota) e versare la liscivia e l'acqua lisciviosa e mescolare a lungo (da 40 min a 1h), per far legare i due elementi scaldare ancora il composto (il calore aiuta la formazione del legame). Se proprio non si lega, versate con molta attenzione 10/20 g di soda caustica in scaglie nell'acqua lisciviosa fredda messa da parte aggiungetela al composto caldo mescolando ancora un po'.**



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# Sapone fatto in casa (3)

Versare negli stampi (preferibilmente di plastica forati) ed aspettare che si asciughi per poterlo estrarre facilmente. Lasciare asciugare il sapone in un luogo fresco ed asciutto per almeno 2 mesi. Utilizzare utensili d'acciaio, di ceramica, di vetro o di plastica. Non utilizzare legno, rame, alluminio.

N.B. Il legame tra gli ingredienti dipende dal tipo di cenere e dal grasso utilizzato. Usando lo strutto occorreranno circa 700g di cenere. Dalla cenere più spumosa si ottiene la liscivia migliore. Dalla cenere del ciliegio e dell'ulivo si ottiene un'ottima cenere.



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# Sapone fatto in casa (4)

Oli essenziali o propoli si aggiungono quando il composto ha cominciato a legare bene.

## Oleolito

olio in cui hanno macerato per un ciclo lunare fiori come l'iperico o la calendula o bacche (rosa canina o erbe, etc.)

## Strutto equivalente all'oleolito

strutto unito alle erbe (ad es. calendula) e arrivato molto lentamente ad ebollizione.



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI





# Detergente gel per piatti

**Ingredienti: 3 limoni, 400 ml di acqua, 200 g di sale, 100 ml di aceto bianco**

**Preparazione: Tagliare i limoni senza semi in 4-5 pezzi e frullarli con acqua q.b. e il sale. Mettere il composto in pentola di acciaio insieme con la restante acqua e l'aceto e far bollire per circa 10 min senza far attaccare. Quando si è addensato e intiepidito, mettere in vaso di vetro.**

**Dose: 2 cucchiaini per lavastoviglie o a piacere per i piatti a mano**



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI



# Detergente spray per pulizia e disinfezione delle superfici

**Ingredienti: Alcool etilico, acqua, 10 gocce di olio essenziale, 8 gocce di detersivo liquido per piatti**

**Preparazione: miscelare gli ingredienti in un dosatore a spruzzo**

**Dose: 2-3 spruzzi su un panno**



SETTIMANA EUROPEA  
PER LA RIDUZIONE DEI RIFIUTI

