

# ONDERHOUDS- PRODUCTEN: NATUURLIJK SCHOON!

**RECEPTEN: GEZOND, ECONOMISCH,  
ECOLOGISCH EN DOELTREFFEND**



leefmilieu  
brussel  
.brussels 

[WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS](http://WWW.LEEFMILIEU.BRUSSELS)

# INHOUD

<b>INLEIDING</b> .....	1
<b>DE EERSTE TIPS</b> .....	2
<b>6 VOORZORGEN</b> .....	4
<b>L'EQUIPEMENT DE BASE</b> .....	5
<b>CUSTOMISE TON FLACON</b> .....	6
<b>DE BASISUITRUSTING ... POEPSIMPEL!</b> .....	7
Kit 1: de 2 onmisbare producten.....	7
Kit 2: de waardevolle producten.....	8
<b>RECEPTEN</b> .....	11
1. Ontsmetter- reiniger-ontkalker.....	12
2. Keuken - badkamer.....	14
3. Stoffen.....	15
4. Afwas met de hand.....	18
5. Leidingen.....	19

## INLEIDING

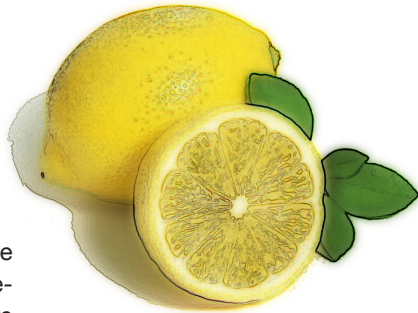
In goede gezondheid blijven, besparen en de natuurbeschermen... het zijn drie goede redenen om ons huishouden op een natuurlijkere wijze te onderhouden. Deze brochure laat u actie ondernemen!

### OP NAAR EEN NATUURLIJK HUISHOUDEN!

Poetsen... gevaarlijk voor de gezondheid? Het is een vraag die in heel wat nieuwe studies rijst. We zijn meer dan 12 uur per dag thuis, waar de lucht ons driemaal meer vergiftigt dan buiten. In onze thuisomgeving hangen tegenwoordig meer dan 900 chemische substanties (Association Santé Environnement France), een vervuiling die in het bijzonder te wijten is aan luchtverfrissers en huishoudproducten.

### LEVE BESPARINGEN!

De huishoudproducten die we kopen zijn duur. We worden gedwongen om verschillende producten voor elk oppervlak/gebruik te kopen. Maar zijn deze allemaal nodig? In deze brochure ontdekt u dat enkele eenvoudige ingrediënten zoals zout en azijn voldoende zijn om het huis proper en gezond te houden, en ze zijn bovendien minder duur! Soms heeft u om te poetsen zelfs helemaal geen producten nodig. En uw kasten en vuilnisemmers zullen minder uitpuielen ...



### EN DE PIANEET?

De chemische moleculen van onze huishoudproducten worden via de riolen verspreid en worden door de zuiveringsstations niet helemaal geëlimineerd, waardoor ze in de bodem en rivieren doordringen. Ze zijn giftig voor planten en dieren en verminderen zo de biodiversiteit. Verpakkingen liggen overigens aan de oorzaak van een grote afvalberg, die moeilijker te recycleren is want doordrongen met giftige elementen.

### GELEIDELIJK AAN OVERSCHAKELLEN

Wat betreft vervuiling zit het gevaar in onze reinigingsdoek! Een gevaar dat overigens makkelijk vermeden kan worden omdat er gezonde, natuurlijke en vooral doeltreffende alternatieven bestaan.

Ontdek de eerste eenvoudige maar essentiële tips (p. 2), maak kennis met de twee onmisbare producten uit kit 1 (p. 7) en word ten slotte een echte pro van de natuurlijke producten met kit 2 (p. 8). Deze brochure is een inleiding en wij bevelen u warm aan om alles zelf te testen! In de boeken en op internet vindt u talrijke andere recepten en ingrediënten.

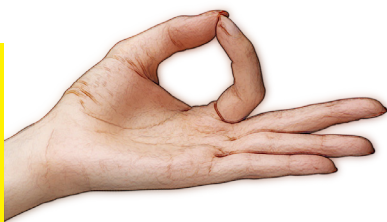
## DE EERSTE TIPS

*Enkele eenvoudige tips zullen het huis gezonder maken voor de hele familie, terwijl u er bovendien geld mee zal besparen én ze beter zijn voor onze planeet! U past ze toe met uw natuurlijke producten maar kunnen ook al aangewend worden met de klassieke producten die u nog over hebt.*

### VOORKOMEN EN SNEL REAGEREN

Wees in het algemeen preventief: doe uw schoenen uit, laat geen voeding of vuile afwas staan, scherm de afloop van leidingen (wasbak, douche, ...) af met filters, ... Zo vermijdt u dat u een beroep moet doen op de meest bijtende en giftige producten.

Vlekken? Gemorst? Schiet meteen in actie; op deze manier hebt u minder sterke producten nodig.



### DE GOEDE DOSIS VINDEN

Niet alle vuil behoeft dezelfde hoeveelheid product. In heel wat dagelijkse gevallen volstaat overigens een in water vochtig gemaakte doek. De huidige producten zijn vaak zeer (te) sterk geconcentreerd en de voorgeschreven dosissen zeer (te) rijkelijk. Wanneer u regelmatig poetst, hebt u niet zoveel nodig! Het gaat ook om respect voor het milieu, want de giftigheid van een product wordt gemeten met de concentratie aan schadelijke ingrediënten en de hoeveelheid hiervan.

Pas ook met uw natuurlijke producten de dosissen aan: leng aan met water!

U kan een deel van het product apart bewaren voor hardnekkige vlekken. De doeltreffendheid van de detergents kan u met kleine trucs overigens versterken. Schud de producten die u verdunde bijvoorbeeld alvorens ze te gebruiken.

### LATEN INWERKEN

U kan voor heel wat materialen in plaats van een volledige productdosis een beetje van het middel op het te reinigen oppervlak verspreiden en laten inwerken: al na enkele minuten zal dit de actie van het product verhogen. Als de afwas bijvoorbeeld met vuil aangekoekt is, laat dan inwerken in zeepwater. In de meeste gevallen zal het vuil dan loskomen middels wat 'armwerk'.

### POETSEN, OPBLINKEN ...



Het is gezond op alle vlakken: minder producten meer beweging! Een ander voorbeeld: plaats voor een properdere wasballen of drie tennisballen in uw machine.

## VERLUCHTEN!

Verlucht elke ruimte regelmatig, idealiter 2 x 10 min. per dag. Sla meerdere vensters open om een tocht te creëren die de lucht zal vernieuwen. Uit energieoverwegen is dit beter dan de ramen meerdere uren lang op een kier te zetten.

## VERMIJD SYNTHETISCHE PARFUMS OF GEPARFUMEERDE PRODUCTEN

Natuurlijke producten verrassen vaak door hun neutrale geur. Maar synthetische parfums, die van nature vluchtig zijn, zijn zeer schadelijk (studie van het Institut national de l'environnement industriel et des risques). De actieve werkstoffen om de geuren te 'verbergen' vervuilen de binnenlucht zonder het huis properder te maken: vervang ze door natuurlijke alternatieven! Ontdek verder onze ideeën om het huis op een gezonde manier lekker te laten geuren. (zie p. 14).

## WEG MET BLEEKWATER

Wist u dit? Bleekwater (javel) wordt door heel wat gezinnen gebruikt, maar moet nochtans

We vergeten het vaak, maar  
'proper' ruiken, is eigenlijk  
**helemaal geen  
geur hebben.**

koste wat kost vermeden worden! Bleekwaterreinigers laten heel wat vervuulende stoffen achter. Meerdere studies tonen aan dat bleekwater ademziektes en allergieën bevordert, vooral bij kinderen (bijvoorbeeld «Utilisation ménagère d'eau de Javel et risques de maladies allergiques et respiratoires chez l'enfant»: Marc Nickmilder, Sylviane Carbonnelle en Alfred Bernard).

## KOOP GROTE FLACONS

U spaart geld uit en produceert minder verpakkingsafval. Informeer u, want soms is het mo-



gelijk om producten los te kopen of vullingen te vinden in de plaats van bij elke aankoop een nieuwe fles te kopen.

## 6 VOORZORGEN

*Het is niet omdat de producten natuurlijk zijn dat men ze mag inslikken! Deze aandachtspunten moeten voor alle recepten gerespecteerd worden.*

► Houd de producten **buiten het bereik van kinderen**.

► **Respecteer de aanbevolen mengelingen en doseringen**.

► **Gebruik handschoenen**, vooral voor natriumkristallen en essentiële oliën (de meeste zijn niet gemaakt om direct contact met de huid te maken!). Citroen en azijn kunnen in aanraking met wondes pikken, zout kan de handen uitdrogen.

► Als u een product voor het eerst gebruikt, **test dit dan altijd eerst op een klein oppervlak**. Gebruik de genoemde producten echter niet op andere oppervlakken dan aangeduid (dit geldt wederom vooral voor natriumkristallen, die met voorzorg gebruikt moeten worden).



► **Respecteer de voorschriften voor bewaring**. Natriumcarbonaat en azijn bijvoorbeeld veroorzaken samen een chemische reactie (zuur-basereactie). Laat de mengeling stabiliseren alvorens het deksel te sluiten als u het product wil bewaren.

► **Recupereer nooit flacons die iets anders dan voedingsstoffen hebben bevat**, want natuurlijke producten kunnen met de resten van chemische producten een reactie veroorzaken (zoals bleekwater). U kan er nooit zeker van zijn dat ze goed uitgekuist zijn. Soms is het dus beter om in een nieuwe flacon te investeren die nadien naar believen hergebruikt kan worden (bv. een spray).



## DE BASISUITRUSTING ... POEPSIMPEL!

*Gebruik objecten uit het dagelijkse leven en/of investeer in kwalitatief herbruikbaar materiaal.*

De vloer met doekjes reinigen is  
**15 maal duurder**

dan met een dweil en detergent.  
Deze doekjes produceren overigens  
enorm veel afval.



- ▶ Noodzakelijk: **rubberen** handschoenen.
- ▶ **Krantenpapier** voor de vensters.
- ▶ Een **oude tandenborstel** voor de voegen en het koper.
- ▶ Een gewone en **schuurspons**. Als je er van elk één hebt, gaan ze veel langer mee!
- ▶ Zachte sponzen **met 'fleece'** vlakken (die in het algemeen van warme kleren afkomstig zijn). Deze stof is zeer absorberend.
- ▶ Lappen **oude witte en propere katoenen kleren** (oude T-shirts, ondergoed of lakens). Zo spaart u keukenpapier uit.
- ▶ Snijd **oude panty's** in stukken; deze zijn handig om het stof af te doen.
- ▶ **Microvezeldoeken**. Deze zijn meer dan honderd keer herbruikbaar en machinewasbaar. In bepaalde gevallen zijn ze bovendien doeltreffend zonder product.
- ▶

# DE FLACONS PERSONALISEREN

*Goede flacons zijn essentieel om de producten goed te bewaren en praktisch van gebruik. Zie hier enkele tips ...*

## RECUPEREREN VAN FLACONS

Het recupereren van flacons draagt bij tot het verminderen van verpakkingsafval. U spaart ruimte door uit in uw kasten en door losse producten of in grote hoeveelheden te kopen ook geld. Aangepaste flacons (geperforeerd deksel, spray) zijn praktisch en dragen in grote mate bij tot de doeltreffendheid van de huisgemaakte producten.



- ▶ Hergebruik enkel flacons die gebruikt werden voor voedsel.
- ▶ Reinig ze met witte azijn, vervolgens met water en laat goed drogen.
- ▶ De aanbevolen flacons worden voor elk recept aangeduid (zie gedeelte recept).
- ▶ Nieuwe sprays in deco- of doe-het-zelfzaken zijn zeer makkelijk te vinden. Er bestaan er in alle kleuren en originele vormen.

## OVER DE ETIKETTEN

- ▶ Verwijder de oude etiketten door ze ongeveer tien minuten in warm water te laten weken (indien nodig met azijn of essentiële oliën verwijderen zoals tea tree bijvoorbeeld).
- ▶ Neem tijd om volledige etiketten te maken: naam, gebruiktype oppervlak, ingrediënten (belangrijk om het recept te reproduceren), datum van samenstelling.
- ▶ Gebruik het model hieronder ter inspiratie.

maart 2016

### Wasproduct voor elke soort was



x 4 ongeveer per machine

Ingrediënten : Marseillezeep,  
natriumkristallen, natriumbicarbonaat,  
essentiële lavendelolie



# INDEX VAN DE BASISPRODUCTEN

TIP: al deze producten worden in bepaalde winkels los verkocht. Deze zijn dan van 20 tot 50% goedkoper dan de prijzen die hier aangegeven zijn!

## KIT 1: DE 2 ONMISBARE PRODUCTEN

2 magische producten: makkelijk te vinden, supervoordelig, ultra-doeltreffend ... en zonder gevaar aangezien ze eetbaar zijn. Perfect om mee te beginnen!



Het is een echt wondermiddel dat voor tal van gebruiken aangewend kan worden. Het ziet eruit als een wit poeder, dat per pak of in potten verkocht wordt.



Het is licht alkalisch, reinigt, lost vet op, werkt als luchtverfrisser, kan gebruikt worden als schrobmiddel, polijst (schuurt), ontvlekt. Wit en verzacht de was, verzacht het water, anti-mijten.



± 4 €/kilo



in de afdeling voeding of wasproducten (minder duur).



niet giftig. Veroorzaakt een chemische reactie met zure producten (bv. azijn), wat schuim maakt. Wachten tot de mengeling stabiliseert alvorens het deksel te sluiten! Voorzorgen voor bepaalde gevoelige oppervlakken (marmer en aluminium).

**Bewaring** : quasi onbepikt. Te bewaren in een droge, gesloten zak, anders zou het zijn actieve werking kunnen verliezen.



Dit reinigingsproduct, ook alcoholazijn genoemd, wordt al eeuwen gebruikt. Licht zuur product: 6 tot 8% afhankelijk van het product. Degeur kan ontradend werken, maar geen zorgen: lost op in +/- 15 min.



Veelzijdig gebruik: ontkalker, lost vet op, doet glanzen, ontgeurt en werkt als luchtverfrisser. Wit en verzacht de was, fixeert kleuren, verwijdert zweet.



± 0,30 €/liter



bevindt zich in de afdeling voeding



niet giftig. kan irritatie op wonden veroorzaken (zuur). Nooit mengen met bleekwater of chloor! Voorzorgen voor bepaalde zeer gevoelige oppervlakken (marmer, aluminium).

**Bewaring** : quasi onbepikt (dankzij het zuur). Uit het licht en op kamertemperatuur bewaren.

## KIT 2: DE WAARDEVOLLE PRODUCTEN

Deze 7 producten vervolledigen kit 1 voor het dagelijkse onderhoud. Ze zijn soms wat moeilijker te vinden of duurder, maar blijven voor iedereen toegankelijk ...

### PURE ZEEP





### NATRIUMKRISTALLEN




Bestaat in verschillende vormen. Pure Marseillezeep (minstens 72% olijfolie, zonder glycerine) is het gebruikelijkst om te raspen of in schilfers. En ook zwarte huishoudzeep (pasta), Aleppozeep, Castillezeep, ... Kies 100% natuurlijke zeep of zelfs bio-zeep.


Natriumcarbonaat - de chemische benaming - is het element waaruit natriumbicarbonaat gemaakt wordt. Het is krachtiger en dus zeer handig om zeer hardnekkige vlekken te verwijderen.

 basis voor crèmes voor veelzijdig gebruik, reinigt de vaatwasser, de spoelbak, bakplaten, tegels, het werkblad.

 lost allerhande vlekken op zoals vet, rode wijn, gras, bloed, thee, koffie, hardnekkig vuil. Reinigt de bakplaat, oven, grill, het toilet, de vloer, het douchegordijn.


 vanaf 6,5 €/kg ...

± 2 €/kilo

 in de drogisterij, op het internet, in bio-winkels, in bepaalde supermarkten

 supermarkten, drogisterij, ...

 irriteert bij contact met de ogen


 niet gebruiken op gelakte of gepolijste oppervlakken of op aluminium. Irriteert de handen, het gezicht en de ogen: gebruik handschoenen bij gebruik van het pure product. Niet schadelijk voor het milieu maar niet-bio-afbreekbaar. Niet te verwarren met natriumhydroxide, wat zeer giftig is!

**Bewaring** : Uit het licht, eventueel in een licht vochtige ruimte om de soepelheid te bewaren. Wanneer men de zeep niet gebruikt kan men ze in linnen stoppen voor een lekkere geur.

**Bewaring** : quasi onbeperkt. Bewaren in een hermetisch afgesloten zakje/recipient (in papier of plastic), weg van vocht en op kamertemperatuur.



Deze basisvrucht is ook... een basispoetsmiddel.

 het citroenzuur lost vet op, ontkalkt en ontgeurt. Het heeft ook een antibacteriële en zacht wittende actieve werking. Snijd de citroen of limoen in tweeën en gebruik de helft als spons voor heel wat oppervlakken.



± 2,5 €/kg ... of gratis als je de schillen recupereert



alle voedingswinkels



niet gevaarlijk maar kan prikken bij aanraking met wonden (zuur)

**Bewaring** : 20-30 dagen in de koelkast. U kan de resten van uw geperste citroenen in een hoekje van de koelkast bewaren en deze op het gepaste moment als spons gebruiken.



Een mirakelproduct voor het lichaam en planten, maar ook voor het huis. Apart of in combinatie met een beetje olie te gebruiken of aan uw bereidingen toe te voegen om de werking te versterken.



de korrels zijn uitstekende ontvetters en ontgeurders: afwas, zeer vuile of onwelriekende handen, vette bakplaten, koelkast, ...



gratis want u recupereert de resten van de koffie



alle voedingswinkels




niet inslikken


**Bewaring** : koffie maken, het koffiedik recupereren en aan de slag! Voor de bewaring laat u het koffiedik enkele dagen alvorens u het in een gesloten doos plaatst vrij drogen (bijvoorbeeld in een kom). Zo niet zal het koffiedik binnen enkele dagen schimmelen.




Plantenextracten (vruchten, bladeren, bloemen, hars). Deze staan bekend om hun geneeskundige eigenschappen maar zijn ook zeer handig voor het huishouden. Niet opwarmen zodat de eigenschappen bewaard blijven. Kies om te beginnen de essentiële oliën van citrusvruchten (citroen, sinaasappel), lavendel, lavandin (base) of tea tree.

**Bewaring** : Uit het licht bewaren, niet in om te parfumeren. Giet bijvoorbeeld enkele druppels direct op een poreuze steen om kleine ruimtes lekker te laten geuren. Ze worden ook erkend voor hun antibacteriële, antischimmellende en antiseptische eigenschappen, specifiek voor elke essentiële olie.

 vanaf 3€/10ml... duur, maar enkele druppels per gebruik volstaan


 bio-winkels, apothekers, drogerijen, bepaalde supermarkten, internet

 voorzichtig: giftig in grote dosissen; de meeste oliën mogen niet ingeslikt of op de huid toegepast worden. Kunnen allergieën veroorzaken.

contact laten komen met rubber of plastic want ze zijn bijtend.



Dit is water en koolstofdioxide.

 dankzij de bruisende eigenschap is het een zeer goede ontvlekker die tot in de mazen van de stof doordringt. Het is ook een anti-roestmiddel.


 ± 0,19 €/liter


 overal

**Bewaring** : Bewaar de fles alvorens ze te openen koel en uit de zon.


## ZOUT



 dankzij zijn absorbeer capaciteit is het een doeltreffende ontvlekker. De korrels hebben een schurende werking. Het verzacht ten slotte water met een hoog kalkgehalte.

 ± 0,25 €/kilo

 alle voedingswinkels.

 niet gevaarlijk maar kan irriteren of uitdrogen.

**Bewaring** : Droog bewaren.

## RECEPTEN

*We stellen u meerdere geteste en doeltreffende recepten voor die aangepast zijn aan onze kits (kit 1 of 2 aangeduid bij elk recept). U zal zien, vaak is het heel eenvoudig: meerdere producten zijn meteen aan te brengen of eenvoudigweg te verdunnen in water. Wij bevelen u aan om de texturen, de basisproducten uit te proberen die u verkiest en in functie van uw aankoopgewoonten de recepten aan te passen. Ieder zijn favoriet!*

### INDEX VAN DE MATEN



theelepel (1 = ± 5 ml)



eetlepel (1 = ± 15 ml)



gewoon glas (1 = ± 125 ml)



fles (1 = 1 liter)



druppel essentiële olie (10 = 0,2 g)

De recepten zijn geschikt voor de meeste materialen die gebruikt worden voor deze verschillende oppervlakken. Controleer voor zeer specifieke materies de voorzorgen in de lijst van basisproducten. Test het product steeds op een klein oppervlak en/of raadpleeg het internet.

### VOORNAAMSTE TE REINIGEN OPPERVLAKKEN:



keuken



afwas



badkamer



raam, spiegel



wc



harde vloer



hout



stoffen, kledij, tapijten

# 1. VEELZIJDIG GEBRUIK



## 1.1 ONTSMETTER- REINIGER-ONTKALKER

Quasi overal doeltreffend, niet-agressief, ontgeurend en zonder spoelen. Voor alle dagelijkse taken (keuken, tafels, vloer, hout, ...). De geur van azijn lost na ongeveer 15 min. op. Verluchten om de geur sneller te verzachten.

### Compatibele oppervlakken

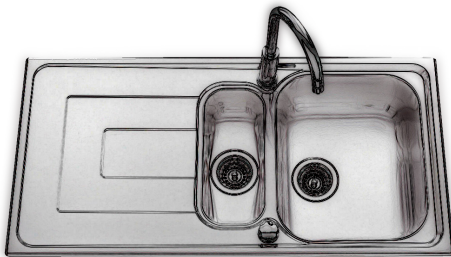


### Ingrediënten **KIT 1**

- 1/2 l. **witte azijn**
- 1/2 l. **water**

### Geurtip

Laat 1 tot 2 weken vooraf de schillen van citrusvruchten (sinaasappels of citroenen bijvoorbeeld) in uw fles met pure azijn marinieren. Gebruik de schillen van bio-vruchten die u goed spoelde met warm water en een borstel.



**Bereiding :** ① Giet de ingrediënten in gelijke hoeveelheden in de **spray**. De bereiding heeft verwarmd nog een actievere werking.

**Variante :** gebruik voor massief hout (behoeft minder water) of oppervlakken met veel kalkaanslag **pure azijn**. Voor geboend hout: om te vermijden dat de boenlaag verdwijnt, lengt u de azijn aan in 10 dosissen water en reinigt u minder frequent.

**Gebruik :** ① Schud de spray en verstuij direct op het oppervlak. ② Laten inwerken. ③ Vervolgens schrobben. Gebruik voor de vensters **krantenpapier**. ④ Verlucht (geur). ⌚ Laat ten minste 5 min. inwerken of langer voor meer doeltreffendheid. Om te ontkalken minstens 30 min. Opgelet: als u het product meerdere uren laat inwerken en het product door de kalklaag is gedrongen, kan de azijn het oppervlak beschadigen.

**Variant :** voor waterkokers, wasmachines, afwasmachines, koffiezet, ... ① Laat het toestel elke maand tot 2 maanden volledig leeg draaien met azijn in de plaats van het product:

 x /2 tot 2 in functie van de grootte van het toestel, aangelengd met water.



## 1.2 ELEMENTAIR ZACHT SCHUURMIDDEL

Apart of in combinatie met recept 1.1 is het een superdoeltreffend zacht schuurmiddel (zie ook recept 2.3 tegen geurtjes).

### Compatibele oppervlakken



### Ingrediënten **KIT 1**

- natriumbicarbonaat

#### Tip

Giet het poeder in een zuivere kruidenpot.

**Gebruik :** ① Bestrooi het vuile oppervlak licht bevochtigd met water of nog beter met **recept 1.1** (er verschijnt schuim). ② Laten inwerken. ③ Schrob goed en verwijder de resten met uw vochtige **spons**.

⌚ Laat minstens 5-10 min. inwerken voor het toilet of de kookplaten. Laat 1 uur tot 1 nacht inwerken voor aangebrande kookpotten, de oven of alle andere zeer vuile oppervlakken.



## 1.3 REINIGER VOOR VEELZIJDIG GEBRUIK

Variante van recept 1.1: verhoogt de actieve werking tegen hardnekkige vlekken. Maar in tegenstelling tot zijn broertje heeft dit product een spoelbeurt nodig.


### Compatibele oppervlakken




### Ingrediënten **KIT 2**

-  el x3 **pure zeep** in schilfers of vloeistof (Marseillezeep, zwarte zeep, ...)



-  l. x1 **kokend water**

Facultatief: voeg  x10 essentiële oliën toe aan het koud geworden mengsel voor de geur en de antibacteriële kracht.

**Bereiding** ① Meng de ingrediënten in een recipiënt. ② Meng veelvuldig om een romige mengeling te bekomen.

**Variant:** ① Voeg  el x5 **natriumbicarbonaat** toe aan de mengeling voor een bijtend effect. ② Voor meer doeltreffendheid, vervang 1/2 water door **witte azijn**.

**Gebruik:** ① Ga met een vochtige spons over uw hard geworden bereiding en schrob de te reinigen oppervlakken. ② Goed spoelen.

 Voor de afwas, verdun  el x1 in een kom warm water (afwas) of voor de vloer 1 dosis voor 10 l warm water (100 ml voor 1 l water)

...

## 2. KEUKEN - BADKAMER



### 2.1 NATUURLIJKE DESINFECTERENDE SPONS

#### Compatibele oppervlakken



#### Ingrediënten **KIT 2**

- 1/2 **citroen** (rest van geperste citroen)

**Gebruik :** ① Wrijf de 1/2 citroen over de oppervlakken die opgeblonken moeten worden alsof hij een spons was. ② Spoel zacht en veeg droog met een doek voor nog meer schittering.

**Variant :** Voeg bij veel kalkaanslag **zout** toe aan de citroen om er een schuurmiddel van te maken. Het is mogelijk om enkel **zout** te gebruiken (bij af zonder krassen te maken).




### 2.2 KRACHTIG SCHUURMIDDEL



Natriumkristallen, de grote broetjes van natriumbicarbonaat, zijn aan te wenden voor hardnekkig vuil in de keuken of badkamer.

#### Compatibele oppervlakken




 Gebruik bij het aanwenden van natriumkristallen **handschoenen**. Niet gebruiken op aluminium noch op gevoelige houtsoorten.

#### Ingrediënten **KIT 2**

-  tl x1 **natriumkristallen**
-  1/2 l. **warm water**

**Bereiding :** ① meng de kristallen met warm water en laat oplossen. ② Giet de mengeling in een spray.

**Gebruik :** te gebruiken voor de vloer, oven, spoelbak en zeer vuile toiletten.

 Laat 10 minuten inwerken, schrob en spoel. Gebruik de reiniger-desinfecteermiddel met azijn om de natriumkristallen te neutraliseren.

**Variant :** u kan aan de variant van recept 1.3 (pure zeep, azijn en natriumbicarbonaat) een theelepel natriumkristallen toevoegen. Het product wordt er krachtiger door.






## 2.3 LUCHTVERFRISSEER

Natriumbicarbonaat is een zeer goede luchtverfrisser voor dagelijks gebruik.

### Ingrediënten **KIT 1**


-  tl x3 **natriumbicarbonaat**

**Bereiding :** Giet het natriumcarbonaat in een **kleine kom**.

 Meng niet met water om de doeltreffendheid te bewaren.

**Gebruik :** ❶ Plaats het kommetje in de koelkast, de diepvriezer, de wc, een kast. Of giet het bicarbonaat direct in de asbak ... ❷ Ververs het natriumbicarbonaat om de twee weken.

**Variant :** Voor stoffen/tapijten die doordrongen zijn van een slechte geur (sigaretten, muff, enz.): ❶ Strooi het bicarbonaat rijkelijk over de stof. ❷ Laten inwerken. ❸ Stofzuigen

 24 uur (indien mogelijk de toegang versperren voor kinderen en huisdieren).

## 3. STOFFEN



### 3.1 ONTVLEKKERS

Toepassen alvorens in de wasmachine te steken voor uitgesproken vlekken. Er bestaan talrijke andere recepten en manieren om de basisproducten te gebruiken om te ontvleken. Raadpleeg het internet en specificeer de vuile oppervlakken.

### Ingrediënten **KIT 1** of **KIT 2**

- **Zout of natriumbicarbonaat of bruisend water of witte azijn of Castillee zeep of ossengalzeep, ...**


**Gebruik :** ❶ Bestrooi de vlek met zout (olie, zweet) of met bicarbonaat (zweet, koffie, thee). ❷ Laat ongeveer 30 min. inwerken. ❸ Schrob goed met een vochtige doek. Het bruisend water kan ook op de vlek toegepast worden (thee, rode wijn, urine, ...). Voor smeerolie- of blauwbessenvlekken is ossengalzeep doeltreffend.




### 3.2 EXTREME ONTVLEKKER

Toe te passen alvorens in de machine te steken. Voor hardnekkige uitgesproken vlekken of om de was te witten (voor andere witmakers, zie recept 6.3).

### Ingrediënten **KIT 2**

- 1 teiltje **warm water**
-  el x2 **natriumkristallen**


**Gebruik :** ❶ Laat uw vuile of witte was in de mengeling weken (teiltje, spoelbak). ❷ Laten inwerken. ❸ Steek de was in de machine.  3 uur tot een nacht



### 3.3 WITTEND PRODUCT EN ONTVLEKKER

Aanschouw de mirakeltruc om uw was witter dan wit te houden, altijd delicaat, zelfs met industriële was. We hebben het over **natriumpercarbonaat**, een nog efficiëntere variant dan natriumkristallen. Te verkrijgen in de drogisterij.

#### Ingrediënten

-  el x1 tot 2 (grote vlekken) natriumpercarbonaat (niet in de brochure)

 Gebruik handschoenen.



**Gebruik :** ① Voeg **natriumpercarbonaat** toe in de trommel van de machine. Opgelet: enkel te gebruiken met witte was en in geen enkel geval met was die afkleurt!



### 3.4 EXPRESS-WAS

Met dit recept is het niet nodig om uw product op voorhand voor te bereiden: plaats eenvoudigweg de ingrediënten in de trommel.

#### Ingrediënten **KIT 2**

-  el x2 **schilfers Marseillezeep**
-  el x1 **natriumbicarbonaat**
-  el x1 **natriumkristallen**
-  el x1 **witte azijn**

Facultatief :  x2 **essentiële oliën**





**Bereiding :** ① MSteek de Marseillezeep in een **lennzakje** (bijvoorbeeld voor ondergoed) en plaats het direct in de trommel. Dankzij deze techniek wordt de gesmolten Marseillezeep gefilterd. . ② Plaats ook de andere ingrediënten in de trommel. ③ Steek nu de was in de machine. Voor donkere kledij moet u absoluut gebruik maken van het zakje om witte strepen te vermijden.



### 3.5 GEWONE WAS

Dit recept zorgt voor een was die nauw aanleunt bij de textuur van de industriële was die we gewoon zijn. Bereid er meerdere liters per keer van. Dit recept is voor een bidon van iets meer dan 2 liter.

#### Ingrediënten **KIT 2**


-  l. x2 **kokend water**
-  el x10 **geraspte Marseillezeep** of in schilfers, zo puur mogelijk
-  el x 9 **natriumkristallen**
-  el x6 **natriumbicarbonaat**

Facultatief :  tl x1 of 2 **essentiële oliën**

#### Tip

Plaats 3 was- of tennisballen in de machine voor zeer vuile was, voor een doeltreffender resultaat. Niet gebruiken voor delicate was. Mix de bereiding zodat deze vervolgens niet hard wordt.

**Bereiding :** ① Meng het water en de geraspte zeep in een grote kookpot met een houten lepel totdat de zeep gesmolten is. ② Voeg vervolgens de natriumkristallen toe en meng tot deze opgelost zijn. ③ Voeg ten slotte het natriumbicarbonaat toe. ④ Meng gedurende enkele minuten met een **mixer**. De kleur kan licht wijzigen. ⑤ Laten afkoelen en af en toe mixen. ⑥ Voeg de essentiële oliën toe en mix een laatste keer. ⑦ Giet alles in een bidon van 3 liter over om de bereiding te kunnen schudden. Laat minstens 24 uur rusten.

**Gebruik :** ① giet het wasproduct direct in de trommel.  el x1 **natriumkristallen** in de trommel.



### 3.6 WASVERZACHTER

Maakt het waspoeder efficiënter omdat deze producten de kalk in het water oplossen.

#### Ingrediënten **KIT 1** of **KIT 2**

- 1/2  **witte azijn**

**Gebruik :** ① Plaats de wasverzachter in de trommel van de machine direct op de vuile was. ② U kan ook dezelfde dosis azijn in het waspoedercompartiment gieten op het moment van de laatste speelbeurt.

## 4. AFWAS MET DE HAND






### 4.1 AANGELENGD AFWASMIDDEL

Dit economische recept heeft als principe om een bio-afwaszeep aan te lengen: van 1 aangekochte dosis tot 5!

#### Compatibele oppervlakken



#### Ingrediënten **KIT 1**

- 1 **vloeibaar bio-afwasmiddel** van 500 ml
-  l. x 0,4 **water**
-  tl x1 **natriumbicarbonaat**
-  el x1 **witte azijn**








### 4.2 ZACHTE AFWASZEEP

Dit recept is zeer doeltreffend, ook al schuimt het minder. Met deze hoeveelheden kan u de afwas een aantal maanden lang doen.

#### Compatibele oppervlakken



#### Ingrediënten **KIT 2**

-  el x6 **pure zeep** (zonder glycerine, anders laat het strepen na)
-  l. x 0,6 à 1 **kokend water**
-  el x2 **witte azijn**
-  el x2 **natriumbicarbonaat**
-  el x2 **natriumkristallen**

**Bereiding :** ① Giet 4/5 vloeibaar bio-afwasmiddel in 1 lege waterfles. ② Plaats een etiket op deze fles en bewaar ze voor een volgende bereiding.

③ Giet het natriumbicarbonaat in een kom, vervolgens zachtjes de azijn en wacht tot de bereiding niet meer schuimt. ④ VGiet deze mengeling in de 1/5 vloeibaar afwasmiddel dat in het oorspronkelijke flacon overblijft. ⑤ Vul vervolgens zachtjes met water. Klaar!

**Gebruik :** Gebruik dezelfde hoeveelheden als met een klassiek product. Het ontvet even goed ook al schuimt het minder!

**Bereiding :** ① Doe de zeep, die u voorafgaand raspte indien nodig, smelten in een kookpot. ② Voeg in deze volgorde toe en meng goed tussen elke stap: natriumbicarbonaat, azijn en natriumkristallen. ③ Mix de bereiding.

④ Wacht tot de mengeling afkoelt. ⑤ Voeg de essentiële oliën toe en mix opnieuw indien nodig. ⑥ Verdeel in meerdere **glazen bokalen** en sluit de deksels goed. De bereiding zal hard worden.

**Gebruik :** Ga met een vochtige spons over uw hard geworden bereiding en schrob de te reinigen oppervlakken. Economischer: verdun de mengeling in een kom warm water of direct in de volle wasbak.

# 5. LEIDINGEN





## 5.1 EXPRESS ONTSTOPPER



### Compatibele oppervlakken






### Ingrediënten **KIT 1**

-  x1 **natriumbicarbonaat**
-  x1 **witte azijn**

Facultatief :  x1 **zout**

**Gebruik :** **1** Doe alle ingrediënten in de afvoer. **2**  Laat een nacht werken. **3** Spoel met kokend water. **4** Gebruik eventueel een zuignap  een nacht.

**Variant :** **1** Vervang het natriumbicarbonaat door  $\frac{1}{2}$   natriumkristallen. Voeg geen zout toe. **2**  Verlaat de ruimte tijdens de reactie met het azijn. Vermijd de dampen. **3** Laten inwerken. **4** Spoel met kokend water.  10-20 min.



## 5.2 ONDERHOUD

Ziehier enkele tips om te voorkomen in plaats van te ontstoppen! Neutraliseert ook geurtjes.

### Compatibele oppervlakken



### Ingrediënten **KIT 2**

- $\frac{1}{4}$   **natriumbicarbonaat**

**Variant :**  x1 **witte azijn**

ou  el x1 **koffiedik**

**Gebruik :** **1** Giet een van de 3 ingrediënten in de leidingen (spoelbak, toilet). **2** Voeg warm water toe voor het koffiedik. **3** Herhaal afwisselend 1 tot 2 maal per maand.





# Klassieke onderhoudsproducten zijn gevaarlijk voor de gezondheid en het milieu

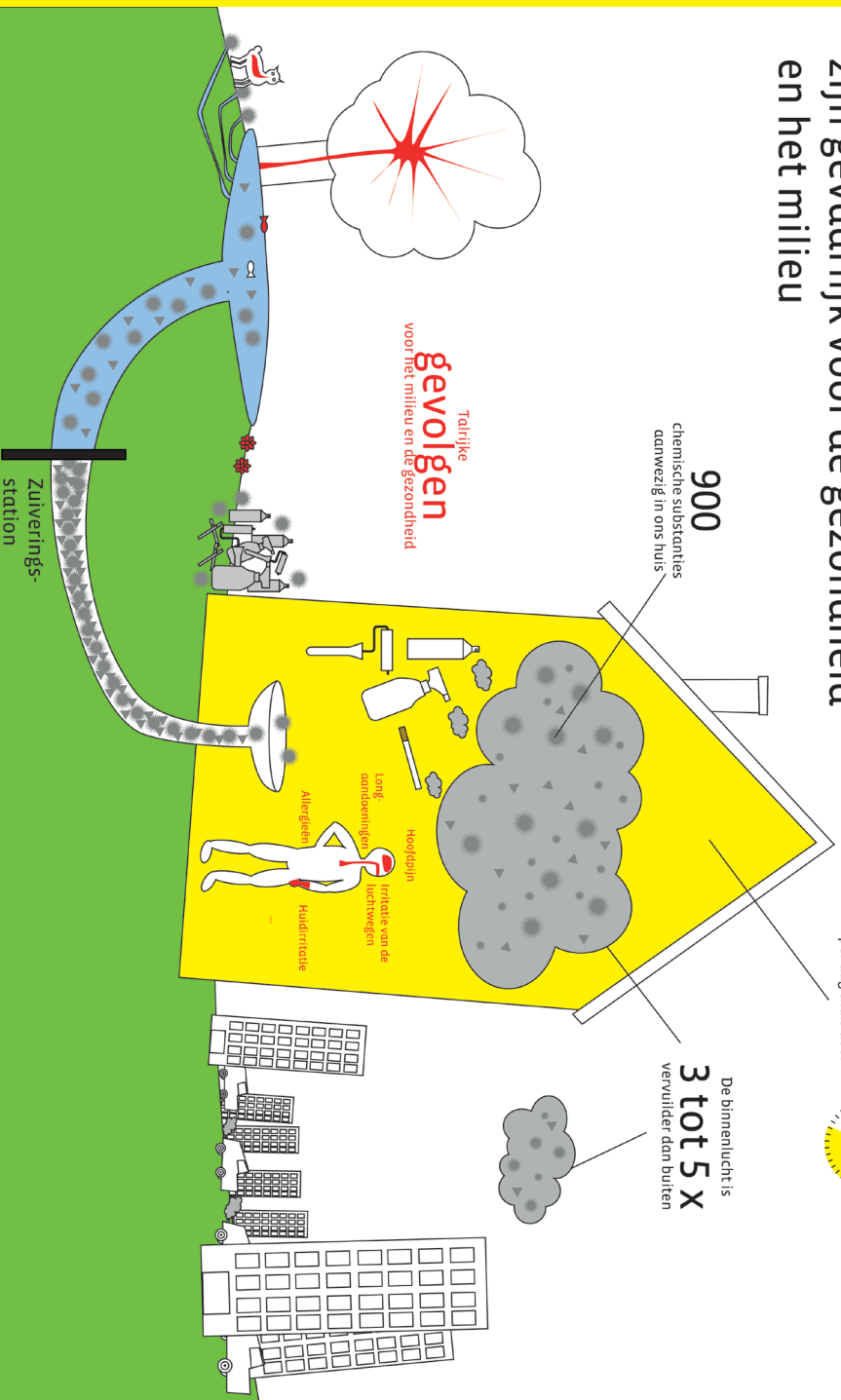
We brengen gemiddeld **14 uur** per dag thuis door



**900** chemische substanties aanwezig in ons huis

De binnenlucht is **3 tot 5 x** vervuiler dan buiten

Taaijke **gevolgen** voor het milieu en de gezondheid



*Deze brochure werd opgemaakt in het kader van een pilootexperiment, gerealiseerd door ERU voor Leefmilieu Brussel: van maart tot september 2016 worden er 30 workshops gegeven die het gebruik van natuurlijke onderhoudsproducten promoten voor diverse groepen uit het Brusselse Gewestterritorium.*

*De administratie wenst het produceren van natuurlijke onderhoudsproducten - die ecologischer (aard van de producten en hoeveelheid verpakkingen), goedkoper en beter voor de gezondheid zijn - bij het publiek promoten.*

*Zijn eigen producten produceren is vrij eenvoudig, en ze zijn bovendien even doeltreffend als industriële producten.*

*Om deze ecologische reflexen aan te leren reiken de workshops de deelnemers hieromtrent daller belangrijkste info aan zodat ze concreet de handen uit de mouwen kunnen steken. We worden immers het best overtuigd door het daadwerkelijk te doen!*

*Deze brochure is onderworpen aan wijzigingen.*

ERU srl-fs voor Leefmilieu Brussel  
Redactie: Elsa Coslado, Marie Demanet, Catherine De Zuttere, Adèle Jacot  
Grafisch design en illustraties: Adèle Jacot

Leescomité BIM: Anja Van Campenhout en Cécile Riffont

Afgedrukt op gerecycleerd papier  
© Leefmilieu Brussel - BIM - mei 2016