

Del diagnóstico al cambio.  
Participación.  
Colaboración.  
Producción  
Personas en el sector primario. Economía. Colaboración.  
Sostenibilidad en la compra pública. Producción  
Garbiketa ez-toxikoa.  
Comedor colectivo. Alimentos cercanos.  
Alimentos ecológicos. Política  
Personas mayores. Comedor colectivo. Alimentos cercanos.  
Sostenible. Comedor colectivo. Alimentos cercanos.  
Hondakinen kudeaketa. Elikagaiak alferrik gaitzea. Garbiketa ez-toxikoa.  
Consciente. Sostenible. Comedor colectivo. Alimentos cercanos.  
ra-kultura. Hondakinen kudeaketa. Elikagaiak alferrik gaitzea. Garbiketa ez-toxikoa.

Kuaderno hau, 2021. urtean Asparreneko udalaren titulartasuneko den etxebizitza komunitario eta adinekoen zentroko sukaldea eta jantokia ardatz hartuta egin den prozesuaren atal bat da. Proiektu honek Daniel eta Nina Carasso Fundazioaren laguntza izan du.

Prozesu hau talde lana izan da, bertan Asparreneko udalak, Lautada Landa Garapen Elkarreak, sukalde lanaren esleipenduna den personak, eskualdeko elikagai ekoizleak, talde dinamizatzailea eta proiektura atxikitu diren beste zenbaitzuk hartu dute parte.

Este cuaderno es parte de un proceso llevado a cabo en el año 2021 entorno a la cocina y comedor del centro de mayores y vivienda comunitaria de Asparrena como muestra de comedor colectivo público, con la ayuda de la Fundación Daniel y Nina Carasso. En este proceso han participado colectivamente el Ayuntamiento de Asparrena, La Asociación de Desarrollo Rural Lautada, la persona adjudicataria de la cocina del centro, personas productoras de alimentos de la comarca y otras personas interesadas que se han adherido al proyecto.

Sukaldea eta jantokia era integral batean aztertu dira, analisiaren ondoren, aldaketarako helburuak eta horiek lortzeko moduak planteatu dira alor ezberdinetan:

**\*Kontsumitzen diren jakien jatorria**, ekoizleekin harreman berriak eginez kontsumitzen diren eskualdeko elikagai kopurua handitze bideari ekin zaio.

**\*Kontsumitzen diren elikagai fresku eta eraldatutakoak kopurua**, lehenak handitzeko eta bigarrenak gutxitzeko pausuak eman dira.

**\*Elikagai ekologikoei dagokionez**, sukaldean kontsumitzen diren jatorri ekologikoko elikagai kopurua handitzen hasi

**\*Ornikuntza eran lehenetsuna**: ekoizleengandik zuzenean, gertuko dendak edo bitartekariak medio.

**\*Jan hondakinei dagokienez apenas dagoela ikusi da**, erosketen kudeaketa ona eta egoilarren ezagutzaren ondorioz.

**\*Zabor kudeaketa**, hondakin guztien banaketa egiten da eta organikoekin konposta, hobekuntza plastiko murrizketatik lantzen hasi da

**\*Erabiltzen diren garbikariak**, produktu toxikoen ordezkatzea erraztuz persona eta ingurugiroaren mesedetan.

**\*Egindako analisia eta Lurraldekako Elikadura Sistema** bateruntz pausuak emateko egindako hobekuntza proposamenak islada izango dute Udaleko pleguetan.

Kuaderno honek hondakinen murrizketa eta garbikari ekologikoak direla eta proiektu honen barruan egindako ikastarotxoaren edukin zati bat jasotzen du.

## GARBIKETA EKOLOGIKOA ETXEAN SARRERA-TESTA

- 1.- Garbiketa-ohiturak eta errutina hobetu ditzakezula uste duzu?
- 2.- Ekologikoki gomendagarria ez den produkturen bat erabiltzen duzu?
- 3.- Ikuspegi ekologiko batetik nahikoa egiten duzula uste duzu?
- 4.- Zein produktu iruditzen zaizu ezinbestekoa zure etxea garbitzeko?

## ZER BOTATZEN DUGU KOMUNERA? KUTSADURA

Gaur egun, komuneko paper-enpresa guztiek paper ekologikoa egitera behartuta egon beharko lukete, eta zuritzailerik gabe. Guztiak.

Ikragarria da ikusten den plastiko guztia, baina are gehiago, ikusten ez diren toxiko guztiak, eta egunero botatzen ditugu gure etxeetako hustubideetatik. Lixiba, disolbatzaileak, petrolioak, koloratzaile artifizialak, xanpuak, leungarriak, krema babesleak, eta abar. Eta hori guztia elkartu egiten da, potaje toxiko eta kutsatzaile handia sortuz. Eta botatzen duguna, beti itzultzen da.

Kontsumorako elikagaiak ekoizten eta ureztatzen ditugun akuiferoak eta lur kutsatuak.

## GARBIKETA PRODUKTUETAN AURKITZEN DITUGUN GAI TOXIKOAK

### TENTSIOAKTIBOAK SURFAKTATZAILEAK (aparra sortzen dute)

Garbiketa-produktuetan aurkitutako tentsioaktiboak, konposatu horiekiko alergia-ohikoak dira eta ukipen-dermatitisa eragiten dute.

Izan ere, epidermisaren hesi-ahalmena ahultzen du, larruazalaren gantz babeslea ezabatzen baitu, dermisaren likido-galera areagotuz eta lodiera murriztuz.

Beste kontu bat da osasunean zeharkako kaltea dagoela, hau da, tentsioaktibo artifizialen hondakinek sortzen duten ingurumen-kutsadura. Tentsioaktibo naturalekiko alde da azken horiek leunak direla, landare-jatorrikoak, biodegradagarriak, eta gainera, ez dutela larruazalean hain eragin kaltegarriarik (Saponinak, shikakoiak, kalitatezko landare-xaboia, SCS, koko-batina, etab.). Gero eta gehiago dira kimikoei intolerantzia kasuak.

**Toxikotasun handiko elementuez ari gara, kontaktu bidez arnastu edo gure gorputzean sar daitezkeenez, eta, hala ere, erabiltzen ditugun garbiketa-produktuak aztertu ahal izango bagenitu, han aurkituko genituzke.**

Noski, ez dira ilegalak, legearen arabera kaltegarriak diren kantitateen azpitik daudelako, baina hainbeste produktutan daudenez, muga horiek onargarria baino askoz handiagoak dira.

### FTALATOAK

Ettxerako produktueta daude, esaterako, aire-freskagarrietan, detergenteetan, xaboieta eta baita komuneko paperean ere. Tuperrak, malguagoak izan daitezten, arropa,... Jabetza legeak direla eta, enpresek ez dute beren usainetan zer dagoen azaldu behar, beraz, etiketa batean ez duzu ftalatorik aurkituko, baina **“lurrin edo usain artifiziala”** esaten badu, ftalatoak izateko aukera dago.

Osasunerako arriskuak: disruptore endokrinoak ezagunak dira, eta, beraz, gizonengan espermatozoideak murrizten dituzte eta emakumeengan hainbat afekzio eragin ditzake. Larruazaletik xurgatzen dira, eta larruazalaz ezin duenez bereizi zerbait toxikoa den, produktu kimiko horiek zuzenean organoetara joaten dira.

Aukera osasungarriak: lurrinik gabeko produktu organikoak edo erabat naturalak aukeratzea, funtsezko olioak. Era berean, giroak garbitzeko modu egokia da landare gehiago izatea, landare horiek baitira airea berez desintoxikatzen dutenak. Aire-freskagarri gisa, esentzia-olioak, Armeniako papera... Kontuz ibili usaindun konpresekina eta komuneraiko pilulekin.

### PERKLOROETILENO Oa \*PERC\*

Lehorrean garbitzeko, orbanak kentzeko eta alfonbrak eta tapizeria garbitzeko soluzioetan dago. Zebra.

**Osasunerako arriskuak:** neurotoxina bat da eta “balizko kartzinogeno- kantzergenogoa” moduan dago sailkatuta. Espozizio-bidea arnastuta izaten da askotan: tindategitik itzultzen den arroparen usain salatzailea edo alfonbrak garbitu ondoren geratzen diren lurrinak.

**Aukera osasungarriak:** ziurtatu zure jantziak erabiltzen ez dituzten tindategietara eramaten dituzula. Orban bat kentzeko, ehunka teknika natural daude: gure amonen arropa garbitzeko xaboia, limoia, gatza edo buztin zuria, orbana berria bada.

### TRIKLOSANA

Detergente, ontzi-garbigailu likido eta apain-mahai xaboi gehienetan dago, eta “bakterioen aurkako” etiketa dute.

**Osasunerako arriskuak:** triklosa bakterioen aurkako agente oldarkorra da, farmakoeiiko erresistenteak diren bakterioen hazkunde susta dezakeena eta gure existentziarako mesedegarriak eta beharrezkoak diren bakterioen aurka egin dezakeena. Gainera, ibai eta erreketan kontzentratzen da eta kaltegarria da uretako ingurumenerako.

**Aukera osasungarriak:** detergenteak eta xaboi naturalak erabili eta etxean erabiltzeko triklosa duten bakterioen aurkako produktuak saihestu. EO(Esentzia Olio)ekin konbinatutako ozpina edo alkohola ordezkio onak dira.

### AMONIO KUATERNARIOAK

Arroparako leungarrietan eta etxeko garbitzaile gehienetan daude, eta “bakterioen aurkako” etiketa dute.

**Osasunerako arriskuak:** beste antimikrobiano mota bat denez, triklosaren arazo bera planteatzen dute, bakterioei antibiotikoei aurre egiten lagunduz. Bakterioen arteko oreka hausten dute, antibiotikoei bezala. Era berean, larruazalaren narritagarriak direnez, dermatitisa eragin dezakete, eta arnasketa-arazo batzuen kausetako bat dela susmatzen da.

**Aukera osasungarriak:** leungarriak ez dira beharrezkoak, eta arropa leuntzeko onena ozpin zuria da, xaboi-hondakinak ezabatzen baititu eta ez baita toxikoa. Te zahaitzaren olio bakterizida,

fungizida (onddoen kontrakoa) eta antiseptikoa (infekzioa eta usteltzea prebenitzeko) da, eta izpilikuaeren esentzia lurrin naturala da.

## BUTOXIETANOLA, EDO 2-BUTOXIETANOLA

Garbitzaile unibertsalean dago. Leiho garbitzaile askoren funtsezko osagaia da eta usain gozoa ematen die.

**Osasunerako arriskuak:** disolbatzaile eraginkorra da, eta legez ez du zertan etiketan agertu, baina leku itxietan erabiltzen bada, eztarriko mina eragin dezake arnasteagatik, zorabioak eragin ditzake, biriketako eta gibelko edema larria eta giltzurrunetako kaltea eragin dezake.

**Aukera osasungarriena:** garbitu ispi luak eta leihoak egunkari-paperarekin eta uretan diluitutako ozpinarekin.

## AMONIAKOA

Altzari, bitxigintza, eta kristal garbitzaileetan egoten da.

**Osasunerako arriskuak:** amoniakoa estimulatzaile indartsua da, asmatikoei eta biriketako eta arnasketako arazoak dituzten pertsonei eragiten die, eta bronkitis kronikoa garatzen lagun dezake. Lixibarekin nahastuta gas pozoitsua sortzen du. Kloraminak egoten da.

**Osasunerako arriskuak:** amoniakoa estimulat-

zaile indartsua da, asmatikoei eta biriketako eta arnasketako arazoak dituzten pertsonei eragiten die, eta bronkitis kronikoa garatzen lagundu dezaket. Lixibarekin nahastuta gas pozoitsua sortzen du. Kloraminak.

## KLOROA

Lixibetan, hauts urratzaileetan, komun-garbitzaileetan, lizun-garbitzaileetan eta iturriko uretan dago.

**Osasunerako arriskuak:** elementu arriskutsu horrekiko esposizioa etengabea da eta osasun-arazo kronikoak (arnasketakoak, giltzurrunetakoak, digestioakoak, etab.) eragin ditzake, tiroidearen disruptore larria izateaz gain.

Iturriko uretan kloroa murrizteko, onena iragazkiak instalatzea da.

## SODIO HIDROXIDOA

Labeen garbitzaileetan eta libragailuetan dago.

**Osasunerako arriskuak:** oso korrosiboa da, eta beraz, larruazala ukitzen badu edo begietan sartzen bada, erredura larriak eragin ditzake. Arnasteak eztarriko min handia eragiten du, eta egun batzuk irauten du. Esposizio luzeek mukosei eragin diezaiakete.

# KONBINAZIO ARRISKUTSUAK. KONBINAZIO ARRISKUTSUAK: LIXIBIA, ETA...

\* **Lixiba eta amoniakoa nahastean** (kristal-garbitzaileen eta etxeke beste garbiketa-produktu batzuen osagai komuna da, eta pixoihaletan eta katuentzako osasun-erretiluetan ere egoten da), kloraminak izeneko gas toxikoak sortzen dira. Esposizio-sintomak eztula eta arnasarik eza, pneumonia eta likidua biriketetan. Gas horiek birikak geldiaraz ditzakete.

\* **Lixiba baxerentzako xaboi batzuekin nahastean**, ziape-gasa sortzen da. Hau Lehen Mundu Gerran erabili zen gas bera da.

\* **Lixiba azido batekin nahastean** (adibidez, ozpina, kristal-garbitzaile batzuk, garbigailu eta ontzi-garbigailu automatikoetarako irakuzketak, komun-garbigailuak), kloro-gasa sortzen da. Gas hau oso toxikoa da gizakiarentzat, Lehen eta Bigarren Mundu Gerran arma kimiko gisa erabili baitzen. Kloro-gasaren eraginpean egoteak, baita maila baxuetan ere, ia beti mintza mukosak narritatzen ditu (begiak, eztarria eta sudurra) eta eztula, arnasketa-arazoak, begi negartiak eta sudur-jarioa eragiten ditu. Esposizio-maila altuagoek mina eragin dezakete bularrean,

arnasketa-arazo larriak, gorakoak, pneumonia eta likidua biriketetan. Oso maila altuek heriotza eragiten dute.

Produktu horiek guztiak oso arriskutsuak dira ingurumenerako, eta azpiproduktu toxiko gehiago sor ditzakete, hala nola dioxinak, furanoak eta beste organokloratu batzuk, beste elementu batzuekin erreakzionatzean.

Nahiz eta etxean zurrak izan eta nahasketa izugarri horiek ez egin, pentsatu hustubideetan dena nahasten dela.

## GARBIKETA EKOLOGIKOAN GEHIEN ERABILTZEN DIREN PRODUKTUAK

Sinestazten digute, publizitatearekin, etxeko zati bakoitza garbitzeko produktu espezifiko asko behar ditugula, kontsumoaren onurarako tranpa bat gehiago da. Gezurra da, beharrezkoak ez izateaz gain, arriskuak baino gehiago dira guretzat eta ingurunearentzat.

Diru asko xahutzera behartzeaz gain. Orain, klasearen ondoren, produktu toxiko horiek guztiak kentzeko orduan, kontu handiz ibili, produktu toxiko edo berezi gisa bota behar baitira.

Labe , manpara, harraska, hustubide, egur, metal, kristal, moketa garbitzaileak ... Gauza bakoitzerako produktu bat behar dugula sinestazten digute, eta ikusiko duzue 4 produktuekin dena erabat garbitu dezakezuela. Imaginatu zer espazio irabaziko duzuen zuen armairuetan, eta zenbat diru aurreztuko duzuen, zuen etxe txikian, etxean eta etxe nagusian, unibertsoan, lasaitasun eta segurtasuna edukitzeaz gain.

### LANDARE-XABOI NATURALA

Dagoeneko eginda aurki ditzakezue, nahiz eta hori ere egin daitekeen, eta erabilitako olio

aprobetatzeko beste modu bat da. Espazio ireki bat behar duzue, eta babestuta egin, erredura larriak gerta baitaitezke.

Nik trukeak egiten ditut, lagun batek xaboa egiten du eta nik xanpu solido bat egiten diot familia osoarentzat.

### Osagaiak

**L1 UR / GATZ ESKUKADA BAT / 135g SOSA / L1 OLIO GASA BATEZ IRAGAZITA**

- Jarri ura giro-tenperaturan Kubo altu batean eta disolbatu gatza (aukeran, xaboi-pastilla zuriago geratzen da)
- Sosa kontu handiz gehitu eta oso poliki nahastu. Nahastu tenperatura galtzen duen bitartean.
- Bota olio pixkanaka irabiatu bitartean.
- Mamitzen hasten denean, gainazal leun, Kubo karratu edo erretilu batera igaro behar da.
- 24 orduz atseden hartzen utzi.
- Moztu zatitan eta utzi gutxienez hilabete bat sendatzen.

Hobeto, irabiagailuarekin irabiatu.

Xaboa zatitan, birrinduta edo likidoa eginez erabil dezakezue.

### SODIO BIKARBONATOA - SODIO BIKARBONATO TEKNIKA

Bikarbonatoa garbitzaile eta koipegabetzaile indartsua da. Gainera, usainak neutralizatzen ditu, eta, beraz, ahalmen garbitzaile hori emateaz gain, ontzi-garbigailuaren usain txarrak saihesten eta/edo ezabatzen lagunduko digu. Litro bat ur bero x 4 goilarakada bikarbonato: Utzi gau osoan beratzen ile-eskuilak, edertasun-osagarriak... eta goizean argitu. Amoniakoa ordezkatzekoa. Ontzi-garbigailuan. hautseztatu bikarbonatoa baxeraren gainean. Usainak ezabatzen ditu. Kafe, te eta abarren orbanak kentzeko, igurtzi belaki heze bat, bikarbonatoan igurtzita, eta igurtzi orbana.

### Orbanak kentzeko...

jarri arropa uretan ur beroarekin eta bikarbonatoarekin.  
Garbitu moketak, alfonbrak, sofak, autoa... bikarbonato hautsez busti, igurtzi eskuila lehor batekin, eta gero xurgatu. Garbitu eta desinfektatu. Edo bikarbonato pixka bat duten kaiquak jarri usain txarrak kentzeko. Garbigailuaren danborrean 1 edo 2 giolara gehitu, usainak desagerrarazi, koloreak berpiztu eta, gainera, garbigailuaren karea deuseztuko du. Zoru garbitzailea, 2 goilarakada bikarbonato, 2 l uretan. Funtsezko olioren bat gehitu: Limoia, laranja, zedroa, eukalipto, zeure gustura. Lurzoru ilunetan, hobe da ozpina (zitrikoa) urarekin erabiltzea.

### Aitzariak eta pareta pintatuak garbitzeko...

20 g bikarbonato, 100 ml ozpin eta 500 ml ur bero nahastu. Ondoren, belaki heze batekin garbitu. **NAHASKETA MOLDAKORRA.**

### Metalak garbitzeko...

3 goilarakada bikarbonato eta ur pixka batekin ore bat egin. Orearekin igurtzi igurtzi eta jarduten utzi, ur beroarekin garbitu eta luzitu.

### Harraska, ebaketa-taula, parrilla...

bikarbonatozko ore batekin eta urarekin garbitu. Detergentea, xaboa edo xaboi beltza prestatu bikarbonatoarekin.

### Labe zikina garbitzeko...

Forma horietako bat sodio bikarbonatoa urarekin nahastea da. Hartu ontzi bat eta nahastu bi substantziak, igurtzi dezakezun ore bat lortu arte. Behin edukita, atera bastidoreak eta erretiluak labetik, eta jarri ore labearen alde guztietan, eskuak aurretik babestuz, eta utzi gau osoan pausatzen, gutxienez 12 orduz, ahal bada. Denbora hori igarotakoan, ilunago bihurtzen da. Hau garbitzen ari delako gertatzen da. Kentzeko, lehenik eta behin, oihal heze bat erabili, , eta ondoren, ozpinarekin kendu. Modurik erosoena espray motako dosifikatzaile batean ozpina jartzea da, askoz hobeto botatzeko. Ikusiko duzu bita egiten duela bikarbonatoarekin kontaktuan jartzean, eta horrek nahasketa gehiago hezetea eta erraz

kentzea ahalbidetuko du.

Garbiketa amaitzeko, labe osoa lehortzea komeni da. Pasta bera erabil dezakezu labeko leihoetarako, eta bertan azkarrago eragingo du, zikinKeria gutxiago izaten baitu.

Hau da, ziur aski, oso zikina dagoen labe bat garbitzeko trikimailurik onena, baina aldian-aldian hainbeste gantz ez piltatzeko moduko mantentze-lanak egiten badituzu, xaboi natural bat, ura eta xaboia barreiatzeko trapu bat eta gero kentzeko lehor bat erabiliz garbitu dezakezu. **\*TEKNIKOA**, Hobe teknikoak lortzen baduzue, giza kontsumorako egokia baino merkeagoa baita, eta garbiketarako nahikoa. Gaur egun oso erraza da aurkitzea, biodendetan, superretan eta drogeria txikietan edo Leroy Merlin motatako dendetan.

## ALKOHOL-OZPINA

Edozein dendatan topatuko duzue.

Ozpinak distira-emaile gisa jardungo du, baina koipea kentzen ere lagunduko du. Azido zitrikoa bezala, garbigailuak eta ontzi-garbigailuak barrutik garbitzeko ere erabiltzen da.

**Espartzu eta belaki zikinak**, litro bat ur eta litro bat ozpin. Utzi beratzen denbora batez, eta argitu

**Hozkailua garbitzeko...**

ozpinetan bustitako baieta bat.

**Kristal-garbitzaileak...**

3/4 ur x 1/4 ozpin, ontzi lurruneztatzaile batean. Garbitu egunkari-orriekin eta maskaraz

babestuta.

Zaborrontzia garbitzeko eta desinfektatzeko, irakin 1/2 l ur eta 1/2 l ozpin, eta garbitu nahasketa honekin.

**Komuna garbitzeko...**

ozpin 1, 3 x 2, 3 zati ur soluzio bat prestatu, esentzia-olioaren tanta batzuk gehitu, adibidez, zedroa, lurrundu, esku hartzen utzi eta eskobilarekin garbitu.

ZikinKeria jarraitzen badu, Komuneko Katiluan infusioa egingo dugu: ur-kazola bat irakin, ura Komunera bota eta, ondoren, bikarbonato eta ozpinarekin busti, estalkia itxi, eta infusionatzen eta jarduten utzi. Igurtzi ondo eskobilarekin, orbanak kendu arte. Irauten badute, eraso zuzenean sodio karbonatuarekin, garbitzaile ona da eta. Edo garbiketa-harriarekin garbitu. Arropa garbitzeko orduan, ozpin pixka bat bota leungarriaren kutxatxoan, kolorerik distiratsuenak mantentzen ditu, eta arropa leuntzen du. Gure gustuko lurrin bat gehi dakioke.

**Kendu dutxan edo txorrotetan pila daitekeen karea...**

Kendu txorrotak eta sartu bi orduz ura eta ozpina duen ontzi batean. Denborarekin irakingailu elektrikoetan, teontzietan edo kafe-makinaren ur-andean agertu ohi diren kare-orbanak kentzeko. Ozpinak txorrotak distiratsua egoteko ere balio du. Kasu horretan, urez bustitako oihal bat eta ozpin tanta batzuk

pasa behar dituzu.

## LIMOIA

**Zartaginen garbiketa...**

Zure zartagina garbitzeko, irakiten dagoen ur zorrotada bat botako dugu lehenik, eta, gero, limoi-oskolekin edo beste edozein zitrikorekin garbituko dugu barrualdea.

**Limoi-garbitzailea...**

Limoi-zukua ere oso erabilgarria eta eraginikorra da, eta usain bikaina uzten du. Ozpinarekin, alkohola pixka batekin eta urarekin nahastu dezakezu BIO garbiketa-produktu oso interesgarria egiteko. Are gehiago, azaleko garbiketarako egiteko limoi-esentzia-olioa ere erabil dezakezu, urarekin nahastuta, besterik gabe. Edo limoi-oskolak eta beste zitriko batzuen hondakinak ozpinetan beratu, gero garbitzeko erabiliko dugu.

**Distira-emailea...**

Limoi erdia ebaki eta gainetik gatza edo bikarbonatoa bota. Igurtzi garbitu eta distirarazi nahi duzun altzairuzko objektuaren gainazala. **AZIDO ZITRIKOA** Erabili betaurrekoak, eskularruak eta maskara. Azido zitrikoa garbitzaile eta koipegabetzaile indartsua da. Berez, barrutik garbigailuak eta ontzi-garbigailuak garbitzeko ere erabiltzen da. Gainera, hodietan metatutako karea ezabatzen du.

Algak, likenak, bakterioak eta onddoak kentzen ditu.

Oxidoa kentzen du, % 10 azido zitriko uretan disolbatu. Utzi beratzen herdoildutako pieza gau batean, garbitu eta ondo lehortu.

## BALIAGARRI DIREN PRODUKTU GEHIAGO

### XABOI BELTZA

Landare-oliadun xaboi beltza erabilera askotarako da, edozertarako balio duen xaboi. Zatitan edo likidotan.

Zoru eta azulejuen garbiketa...

Oliba-olio ugari duen konposizioari esker, **xaboi beltzak zoruak garbitzen, elikatzen eta argizatzen ditu** (azulejuak, baldosak, terrakota, argizaria, estaldura ijeztuak, marmola, zurezko zoruak, etab.).

Erabiltzeko modua: xaboi beltzaren 2 koilarakada 5 litro ur berotan diluitu. Garbitu, ez da beharrezkoa argitzea.

**Aholkua:** xaboi hau erabiltzeak **aukera ematen du haurrak lurrean segurtasunez ibiltzeko**, izan ere, xaboiak ez du produktu kimikorik. **Gainazalak garbitzeko...**

Gainazalak, gainaldeak eta labeak garbitzeko oso produktu erabilgarria da, oso koipegabetzaile baita. Xaboi beltzak gantz orbanak garbitzen eta ezabatzen ditu berogailuetan, sukaldeko

plaketan, kanpaietan, labeetan, gainaldeetan, harrasketan.

**Erabiltzeko modua:** jarri xaboi beltz pixka bat espartzuan. Garbitu eta uretan pasatu ur epelarekin.

**Consejo:** cuando el horno está caliente, aplicar jabón en las partes sucias. Dejar actuar durante toda la noche, al día siguiente limpiar y enjuagar.

### Baxera garbitzeko...

Baxera, zartaginak eta frijigailuak garbitzeko. Altzairu herdoilgaitzeko lanabesak hain distiratsuak uzten ditu, non berriak diruditen.

**Erabiltzeko modua:** jarri xaboi beltz pixka bat espartzuan. Garbitu eta uretan pasatu ur epelarekin.

### Arropa garbitzeko...

Oheko arropa, mahai-zapiak, eskuoihalak, sukaldeko trapuak... garbitzeko. Eskuz edo makinaz. Xaboi beltza orban zailak kentzeko erabiltzen da. Baita garbitoki profesionaletan ere. Nola erabili? Makinan: bota 3-4 goilarakada xaboi kaxan.

Garbiketa baino lehen: orbanak baditu, xaboi likidoa orbanaren gainean utzi. 15 minutuz utzi, eta, gero makinara (orban zailetarako, utzi xaboiarekin hainbat egun, ahalik eta gehien garbitu arte). Bere kolore iluna dela eta, arropa zuria pixka bat tindatu dezakezu. Kontuz.

### Kobrea eta zilarra garbitzeko...

**Instrukzioak:** Ur beroa duen ontzi batean xaboi beltzeko 3-4 koilarakada diluitu. Artikuluak busti 5-10 minutuz. Ez dago argitu beharrik. Xukatu eta lehortu.

### Leihoak garbitzeko...

Instrukzioak: Xaboi beltz koilarakada bat 2 litro ur berotan diluitu. Pasatu belakia leihoen gainetik, garbitu gomazko eskobila batekin eta lehortu mikrofibra garbitzeko zapi batekin. Ez argitu.

### Larrua garbitzeko...

Oliba-olio ugariko konposizioari esker, larrua garbitu, zaindu eta elikatzen du (sofak, autoen besaulkiak, larruzko jakak, tapizeriak...) Instrukzioak: Xaboi beltz pixka bat zapi baten gainean bota, igurtzi eta ur epelarekin garbitu. Larruak distira berreskuratzen du eta malgu mantentzen da.

## ARROPAKO ORBANAK

### OLIOA ETA KOIPEA

Olio, saltsak edo substantzia koipetsuak kentzeko orban zailenetako batzuk dira. Horiek kentzeko gakoa ahalik eta lasterren jardutea da. Hainbat BIO trikimailu daude, olio-orban espezifikoak ezabatzen lagun diezazutenak. Orbana gatz ez estali eta minutu batzuetan jardun, ondo igurtzi, eta, ondoren, beratzen jarri. Limoa ere erabili dezakezu: igurtzi orbanaren

gainean edo zukuarekin busti. Beste aukera bat orbana ozpin zuriz bustitzea, 30 minutu bertan utzia. Buztin zuria.

### Ardo beltza

Ardo beltza kentzea bereziki zaila da. Orbana berria bada, egin dezakezun onena gatz ez estaltzea da. Gatzak ardoa xurgatuko du, eta, gero, Kendu eta arropa garbitu besterik ez duzu egin behar. Orbana lehor badago, beratu esne beroarekin desagertu dela ikusi arte.

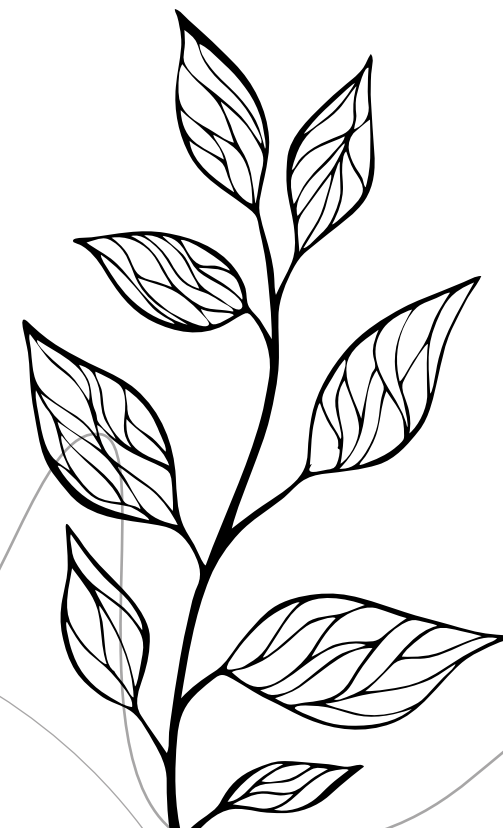
### Frutos rojos

Marrubi, mugurdi eta beste fruitu gorri batzuek orban oso biziak uzten dituzte arropetan. Beste kasu batzuetan bezala, funtsezkoa da lehenbailehen jardutea. Ez garbitu jantzia oso ur beroarekin, ehunari lotuko baitzaio. Esnea da fruta gorriaren orban espezifikoak kentzeko BIO trikimailuetako bat. Nahastu limo-zukua eta esnea eta igurtzi orbana zapi batekin. Gero, garbitu zure ohiko BIO detergentearekin. Beste aukera bat da ozpin zorrotada eta detergentehasketa batean 15-30 minutuz sartu, orbana igurti eta detergentearekin garbitu.

### Buztina eta Kafea:

ORBAN ZAILAK  
Buztinezko orbana berria bada, ez igurtzi gehiago zabalduko litzatekeelako, detergentez beratzen jarzea da onena. Lokatza lehorra badago, hondakinak eskuila batekin ezabatu u eta orbanean sodio eta ur bikarbonatoz

eginda ore bat aplikatu, eta ondoren igurtzi. Kafe-orban espezifikoak kentzeko, berria bada, gatz ez estali eta ondoren argitu. Lehor badago, jarri arropa beratzen ozpin zuria zati batean eta bi ur zatitan. Odol-orbanak kentzeko, ur gazi hotzean sartu u ordubetez. Edo orbana ozpinarekin busti eta gero ur hotzarekin garbitu. Tinta-orbanetarako, arropa zuria bada, esnea BIO trikimailurik onena da.





Se han analizado de una forma integral la cocina y el comedor y se han puesto en marcha mejoras en cuanto a personas productoras de alimentos de la comarca y otras personas interesadas que se han adherido al proyecto.

**\*Procedencia de los alimentos que se consumen,** estableciendo nuevas relaciones con personas productoras e incrementando el número de alimentos producidos en la comarca

**\*Alimentos frescos y no procesados** que se emplean en la elaboración de menús para un incremento de alimentos frescos y disminución de los procesados

**\*Alimentos ecológicos,** implementando mejoras en el número de alimentos de origen ecológico presentes en la cocina

**\*Forma de abastecimiento:** directamente de personas productoras, comercio de proximidad o mediante distribuidoras.

**\*Desperdicio de alimentos,** constatando una muy buena gestión de compras y un desperdicio casi nulo.

**\*Gestión de residuos,** continuando con la separativa de residuos y la elaboración de compost y mejoras en cuanto a disminución de residuos plásticos y tóxicos

**\*Productos de limpieza empleados en el espacio,** facilitando la sustitución de productos tóxicos para mayor seguridad de personas y medioambiente.

**\*El análisis y las propuestas de mejora realizadas para caminar hacia Sistemas Alimentarios Territorializados** se verán reflejados en una normativa municipal.

El presente cuaderno recoge parte de los contenidos del curso de reducción de residuos y limpieza ecológica impartido en el marco de este proyecto.

## LIMPIEZA ECOLÓGICA EN EL HOGAR

### TEST INTRODUCCIÓN

- 1.- ¿Piensas que puedes mejorar los hábitos y rutina de limpieza?
- 2.- ¿Utilizas algún producto ecológicamente poco recomendable?
- 3.- ¿Crees que desde un punto de vista ecológico haces lo suficiente?
- 4.- ¿Que producto te parece indispensable en la limpieza de tu hogar?

## QUÉ ECHAMOS POR EL WC? CONTAMINACIÓN

Hoy en día todas las empresas de papel de wc deberían de estar obligadas a hacer papel ecológico, y sin bloqueantes. Todas.

Últimamente estamos viendo muchas imágenes del mar de plástico, es terrible todo el plástico que se ve, pero más aún, todos los tóxicos que no se ven y a diario echamos por los desagües de nuestras casas. Lejía, disolventes, petróleo, colorantes artificiales, champús, suavizantes, cremas protectoras, etc. Y todo esto termina juntándose creando un gran potaje tóxico y contaminante. Y lo que echamos, siempre vuelve.

Acuíferos y tierras contaminadas con la que producimos y regamos alimentos para consumo.

# PRODUCTOS TÓXICOS

¿CONOCES LOS TÓXICOS QUE ENCONTRAMOS EN LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA?

## TENSIOACTIVOS SURFACTANTES

(Producen espuma)

Los tensioactivos encontrados en los productos de limpieza, en los que las alergias a estos compuestos no son raras y suelen producir dermatitis de contacto.

Esto es debido a que debilita la capacidad de barrera de la epidermis ya que elimina la grasa protectora de la piel, aumentando la pérdida de líquido de la dermis disminuyendo su grosor. Otra cuestión es que existe un perjuicio indirecto para la salud que es el de la contaminación ambiental que producen los desechos de los tensioactivos artificiales. La diferencia con los tensioactivos naturales es que estos últimos son suaves, de origen vegetal, biodegradables y además no afectan tan negativamente a la piel (Saponinas, shiKakai, jabón vegetal de calidad, SCS, Bataina de coco, etc.). Cada vez hay más casos de intolerancias a químicos.

**“Hablamos de elementos de alta toxicidad que pueden inhalarse o ingresar en nuestro cuerpo por contacto y que, sin embargo, si nos fuera posible analizar los productos de limpieza que**

**empleamos, allí los encontraremos.”**

Claro, no son ilegales, ya que están por debajo de cantidades dañinas según la ley, pero al encontrarse en tantos productos, esos límites están muy por encima de lo tolerable.

## LOS FTALATOS

Se encuentran en los productos para el hogar con fragancias como los ambientadores, detergentes, jabones e incluso en el papel higiénico. Tapers, para que sean más flexibles, ropa, ...Debido a las leyes de propiedad, las empresas no tienen que revelar lo que hay en sus olores, por lo que no encontrarás ftalatos en una etiqueta, pero si dice **“perfume o aroma artificial”**, hay una buena probabilidad de que contenga ftalatos.

Riesgos para la salud: son conocidos los disruptores endocrinos, por lo que reducen los espermatozoides en los hombres y puede provocar diversas afecciones en las mujeres. Se absorben por vía cutánea y como la piel no puede discriminar si algo es tóxico, estos productos químicos van directamente a los órganos.

**Opciones saludables:** elegir productos orgánicos

sin perfume o totalmente naturales, Aceites Esenciales. También es una buena forma de limpiar los ambientes, tener más cantidad de plantas ya que éstas son las que desintoxican naturalmente el aire. Como ambientadores los aceites esenciales, Papel de Armenia, ...

Mucho cuidado con las compresas con olor y las pastillas para WC.

## EL PERCLOROETILENO O \*PERC\*

Se encuentra en soluciones para limpieza en seco, quitamanchas y limpiadores de alfombras y tapicería. Cebralin.

**Riesgos para la salud:** es una neurotoxina y está clasificada “posible carcinógeno- cancerígeno”. La vía de exposición es a menudo por inhalación: ese olor delator de la ropa que vuelve de la tintorería o los vapores que permanecen tras la limpieza de las alfombras.

**Opciones saludables:** asegúrate de llevar tus prendas a tintorerías que no usen “perc”. Para quitar una mancha hay cientos de técnicas naturales, desde el jabón de lavar la ropa de nuestras abuelas, pasando por el limón, la sal o la arcilla blanca si la mancha es reciente.

## EL TRICLOSÁN

Se encuentra en la mayoría de los detergentes, lavavajillas líquidos y jabones de tocador etique-

tados como “antibacterianos”.

**Riesgos para la salud:** El triclosán es un agente antibacteriano agresivo que puede promover el crecimiento de bacterias resistentes a los fármacos y combatir a las que son favorables y necesarias para nuestra existencia. Además, se concentra en ríos y arroyos y resulta perjudicial para el medio ambiente acuático.

**Opciones saludables:** usa detergentes y jabones naturales y evita los productos antibacterianos con triclosán para uso doméstico. Vinagre combinado con AE(Aceites Esenciales) o incluso alcohol son un buen sustituto.

## LOS AMONIOS CUATERNARIOS

Se encuentran en suavizantes para ropa y en la mayoría de los limpiadores domésticos etiquetados como “antibacterianos”.

**Riesgos para la salud:** al ser otro tipo de antimicrobianos plantean el mismo problema que el triclosán, ayudando a las bacterias a resistir a los antibióticos. Rompen el equilibrio entre las bacterias, como los antibióticos. Son también irritantes de la piel por lo que pueden producir dermatitis y se sospecha que es una de las causas de ciertos problemas respiratorios.

**Opciones saludables:** los suavizantes no son necesarios y el mejor suavizante para la ropa es el vinagre blanco ya que elimina los residuos

de jabón y no es tóxico. El aceite del árbol del té es bactericida, fungicida (combate hongos) y antiséptico (prevenir infección y putrefacción) y la esencia de lavanda un perfume natural.

### BUTOXIETANOL, O TAMBIÉN CONOCIDO COMO 2-BUTOXIETANOL

Se encuentra en los limpiadores universales. Es el ingrediente clave en muchos limpiadores de ventanas y les da su característico olor dulce.

**Riesgos para la salud:** Es un eficaz disolvente que por ley no tiene por qué figurar en la etiqueta, pero si se utiliza en sitios cerrados puede causar dolores de garganta por inhalación, contribuir a mareos, al edema pulmonar y hepático severo y al daño renal. Opción más saludable: limpie los espejos y ventanas con papel de periódico y vinagre diluido en agua.

### EL AMONIACO

Se encuentra en agentes limpiadores para baños, para joyería y en los limpia cristales. Riesgos para la salud: el amoniaco es un poderoso estimulante que afecta a los asmáticos y a personas con problemas pulmonares y respiratorios y puede ayudar a que se desarrolle bronquitis crónica. Mezclado con lejía produce un gas venenoso. Cloraminas.

### EL CLORO

Se encuentra en lejías, polvos abrasivos, limpiadores de inodoros, limpiadores de moho, agua del grifo.

**Riesgos para la salud:** La exposición a este peligroso elemento es constante y puede provocar problemas de salud crónicos (respiratorios, renales, digestivos, etc.), además de ser un disruptor grave de la tiroides.

Para reducir el cloro en el agua del grifo lo mejor es instalar filtros.

### EL HIDROXIDO DE SODIO

Se encuentra en limpiadores de hornos y desatascadores.

**Riesgos para la salud:** es extremadamente corrosivo por lo que si toca la piel o entra en los ojos puede causar quemaduras graves. Su inhalación ocasiona un fuerte dolor de garganta que dura varios días. Exposiciones prolongadas pueden afectar seriamente las mucosas.

## COMBINACIONES PELIGROSAS COMO: LA LEJIA, Y...

**\*Al mezclar lejía con amoniaco** (un ingrediente común en limpiacristales y otros productos de limpieza de hogar, y también se encuentra en los pañales y en las bandejas sanitarias para gatos) se producen gases tóxicos llamados cloraminas. Los síntomas de exposición oscilan desde tos y falta de aliento hasta neumonía y líquido en los pulmones. Estos gases pueden paralizar los pulmones.

**\*Al mezclar lejía con algunos jabones para vajillas**, se produce gas mostaza. Este es el mismo gas que fue utilizado durante la Primera Guerra Mundial.

**\*Al mezclar lejía con un ácido** (como por ejemplo vinagre, algunos limpiacristales, detergentes y enjuagues para lavavajillas automáticas, limpiadores de inodoros) se produce gas de cloro. Este gas es tan sumamente tóxico para el ser humano que fue utilizado durante la Primera y Segunda Guerra Mundial como arma química. La exposición al gas de cloro, incluso a bajos niveles, casi siempre irrita las membranas mucosas (ojos, garganta y nariz) y causa tos, problemas respiratorios, ojos llorosos y con ardor y goteo nasal.

Niveles más altos de exposición pueden causar dolor en el pecho, problemas respiratorios graves, vómitos, neumonía y líquido en los pulmones. Niveles muy altos causan la muerte.

Todos estos productos son altamente peligrosos para el medioambiente y pueden formar más subproductos tóxicos tales como dioxinas, furanos y otros organoclorados al reaccionar con otros elementos.

Aunque en casa seamos precavidos y no se realicen estas terribles mezclas, pensar que en los desagües acaba mezclándose todo.

## PRODUCTOS MÁS UTILIZADOS EN LIMPIEZA ECOLÓGICA

Nos hacen creer, con la publicidad, que necesitamos un montón de productos específicos para limpiar cada parte del hogar, es una trampa más en beneficio del consumo. Es mentira, además de innecesarios, son más que peligrosos para nosotros y el medio ambiente, además de hacernos gastar mucho dinero.

Limpiador para horno, mampara, fregadero, desagüe, madera, metal cristales, moqueta, ... nos hacen creer que necesitamos un producto para cada cosa, y veréis que con 5 productos podéis limpiarlo absolutamente todo. Imaginar el espacio que vais a ganar en vuestros armarios, y el dinerito que os vais a ahorrar, además de tranquilidad y seguridad en vuestro hogar menor, vuestra casa y vuestro hogar mayor, el universo.

### JABÓN VEGETAL NATURAL

Podéis encontrarlos ya hechos, aunque también se puede hacer, y es otra manera de aprovechamiento para el aceite usado. Necesitáis un espacio abierto, y realizarlo con protección, ya que se pueden producir quemaduras graves.

### Ingredientes

**1l DE AGUA / 1 PUÑADO DE SAL / 135g SOSA /**

### 1l ACEITE FILTRADO CON GASA

- Poner el agua a temperatura ambiente en un cubo alto y disolver la sal (opcional, la pastilla de jabón queda más blanca)
- Añadir la sosa con mucho cuidado y mezclar muy suavemente. Mezclar mientras pierde temperatura.
- Añadir el aceite muy poco a poco mientras batimos.
- Cuando empiece a cuajar pasar a una superficie lisa, cubo cuadrado o bandeja.
- Reposar 24h
- Cortar en porciones y dejar curar al menos un mes.

El jabón lo podéis utilizar en trozo, rallado, o hacerlo líquido.

### BICARBONATO DE SODIO (TÉCNICO)\*

El bicarbonato es un potente limpiador y desengrasante. Además neutraliza los olores, por lo que no sólo nos dará ese poder limpiador, sino que además colaborará a evitar y/o eliminar los malos olores del lavavajillas.

**1 litro de agua caliente x 4 c.s. de bicarbonato:**

Dejar a remojo toda la noche cepillos de pelo, accesorios de belleza, ... y a la mañana aclarar. Sustituir Amoniaco.

**Espolvorear** bicarbonato sobre la vajilla en el lavavajillas. Elimina olores.

### Para quitar manchas...

de café, te, etc. frotar una esponja húmeda, untada en bicarbonato, y frotar la mancha. Quita manchas, poner la prenda **a remojo** con agua caliente y bicarbonato.

Limpiar moquetas, alfombras, sofás, coche, **...rociar con bicarbonato en polvo**, frotar con un cepillo seco, y luego aspirar. Limpia y desinfecta. O colocar cuencos con un poco de bicarbonato para eliminar malos olores.

Añadir 1 o 2 c.s. en el **tambor de la lavadora**, elimina olores, reviva los colores y además elimina la cal de la lavadora.

### Friegasuelos...

2 cs de bicarbonato en 2 l de agua. Añadir algún aceite esencial. Limón, naranja, cedro, eucalipto, al gusto. En suelos oscuros mejor utilizar vinagre (cítrico) con agua.

### Limpiar muebles y paredes pintadas...

20g de bicarbonato, 100ml de vinagre y 500ml de agua caliente. Después limpiar con una esponja húmeda. **MEZCLA VERSÁTIL**

### Limpiar metales...

hacer una pasta 3 c.c. de bicarbonato y algo de

agua. Frotar con la pasta y dejar actuar, aclarar con agua caliente y lucir.

### Limpiar fregadero...

tabla de corte, parrilla, con una pasta de bicarbonato y agua. Preparar detergente, jabón en trozo o jabón negro, con bicarbonato.

### Limpiar horno sucio

Una de estas formas es recurrir a una mezcla de bicarbonato de sodio con agua. Coge un recipiente y mezcla ambas sustancias hasta conseguir una pasta que puedas untar. Una vez la tengas, saca los bastidores y bandejas del horno y pon la pasta por todas las zonas del horno protegiendo tus manos previamente y déjala reposar toda la noche, al menos 12 horas si es posible. Al pasar ese tiempo verás que se vuelve más oscura de color. Esto es porque va haciendo efecto.

Para retirarlo, en primer lugar, utiliza un paño húmedo apurando todo lo posible, y a continuación termina de quitarlo con vinagre. La manera más cómoda es poner vinagre en un dosificador tipo spray, que permite echarlo mucho mejor. Verás que hace espuma al entrar en contacto con el bicarbonato lo que permitirá humedecer más la mezcla y retirarla fácilmente. Para terminar la limpieza es conveniente secar todo el horno. Puedes utilizar la misma pasta para las ventanas del horno donde hará efecto más rápido porque generalmente tiene menos suciedad.

Éste es seguramente el mejor truco para limpiar un horno que esté muy sucio, pero si llevas un

mantenimiento periódico de modo que no se acumule tanta grasa, puedes limpiarlo utilizando simplemente un jabón natural, agua y un trapo para esparcir el jabón y otro seco para retirarlo después.

**\*TÉCNICO**, mejor si conseguís el técnico, ya que es más económico que el apto para consumo humano, y para limpieza es suficiente. Hoy en día es muy fácil de encontrar, biotiempos, superes y droguerías pequeñas o tipo Leroy Merlin.

### VINAGRE DE ALCOHOL

Lo encontráis en cualquier tienda o súper. El vinagre actuará como abrillantador, pero también colaborará en eliminar la grasa. Al igual que el ácido cítrico, se suele utilizar también para limpiar las lavadoras y lavavajillas por dentro. **Estropajos y esponjas sucias**, 1 litro de agua y 1/4 de vinagre. Dejar a remojo por un tiempo, y aclarar.

**Para limpiar el frigorífico...**  
una bayeta humedecida en vinagre.

### Limpiacristales...

3/4 de agua x 1/4 de vinagre, en un envase vaporizador. Limpiar con hojas de periódico y protegidos con mascarilla. Desinfectar y limpiar el cubo de la basura, hervir 1/2 l de agua y 1/2 l de vinagre, limpiar con esta mezcla.

### Limpiar WC...

preparar una solución de 1/3 de vinagre x 2/3 partes de agua, añadir unas gotas de aceites esenciales, por ejemplo, cedro, vaporizar, dejar actuar y eliminar con la escobilla. Si persiste la suciedad, en la taza del W.C. haremos una INFUSIÓN hervir un buen perol de agua, echar el agua al W.C. y seguidamente rociar bicarbonato y vinagre, cerrar la tapa, y dejar infusionar, dejar actuar. Frotar bien con la escobilla hasta eliminar las manchas. Si perduran, atacar directamente con carbonato de sodio, desincrusta. Ropa, un poco de vinagre, en el cajetín del suavizante, mantiene los colores más brillantes, y suaviza la ropa. Se le puede añadir AE de un aroma a nuestro gusto.

### Elimina la cal...

que puede acumularse en la ducha o en los grifos. Quitar los grifos y sumergirlos durante dos horas en un recipiente con agua y vinagre. Para eliminar las manchas de cal que suelen aparecer con el tiempo en hervidores eléctricos, teteras, o en el depósito de agua de la máquina del café. El vinagre también sirve para que los grifos estén más relucientes. En ese caso solo tienes que pasar un paño humedecido con agua y unas gotas de vinagre.

### LIMÓN

#### Limpeza de sartenes...

Para dejar tu sartén como nueva, primero

tiramos un buen chorro de agua hirviendo y luego fregamos el interior de esta con cáscaras de limón o cualquier otro cítrico.

### Limpiador al limón...

También es muy útil y eficaz el zumo de limón, que además deja un olor magnífico. Puedes mezclarlo con vinagre, un poco de alcohol y agua para realizar un producto de limpieza BIO muy interesante. Incluso, para las limpiezas más superficiales puedes utilizar también el aceite esencial de limón mezclado con agua simplemente. O macerar cáscaras y desechos de limón y otros cítricos en vinagre que utilizaremos después en limpieza.

### Abrillantador...

Corta medio limón y espolvorea por encima sal o bicarbonato. Frota la superficie de acero inoxidable que quieras limpiar y abrillantar.

### Ácido Cítrico...

Manipular con gafas, guantes y máscara. El Ácido Cítrico es un potente limpiador y desengrasante. Por sí sólo, se suele utilizar también para limpiar por dentro tanto lavadoras, como lavavajillas. Además elimina la cal acumulada en los conductos.

**Desincrusta algas**, líquenes, bacterias y hongos. **Elimina óxido**, 10% ácido cítrico disuelto en agua. Dejar a remojo la pieza oxidada una noche, enjuagar y secar bien.

## MÁS PRODUCTOS APTOS

### JABÓN NEGRO

**Jabón negro** al aceite vegetal es un auténtico multiusos, un jabón que sirve para todo. En trozo o líquido.

#### Limpeza de suelos y azulejos

Gracias a su composición rica en aceite de oliva, **el jabón negro limpia, purifica, nutre e ilumina los suelos** (azulejos, baldosas, terracota, cerámica, revestimientos laminados, mármol, pisos de madera, etc.)

Modo de empleo: diluir 2 cucharadas de jabón negro en 5 litros de agua caliente. Lavar, no es necesario aclarado.

**Consejo:** El uso de jabón **permite que los bebés gateen por el suelo con seguridad** ya que éste jabón no tiene ningún producto químico.

#### Limpeza de superficies...

Para la limpieza de las superficies, encimeras, hornos es un producto muy útil ya que es altamente desengrasante. El jabón negro limpia y elimina las manchas de grasa en estufas, placas de cocina, campanas, hornos, encimeras, fregaderos.

Modo de empleo: pon un poco de jabón negro en el estropajo. Lavar y enjuaga con agua tibia.

### Limpieza de la vajilla...

Para la limpieza de la vajilla, sartenes, freidoras. **Deja los utensilios de acero inoxidable tan brillantes que parecen nuevos.**

Modo de empleo: pon un poco de jabón negro en el estropajo. Lavar y enjuaga con agua tibia.

### Limpieza de la ropa...

Para lavar la ropa de cama, manteles, toallas, paños de cocina ... Ya sea a mano o a máquina, **el jabón negro** se utiliza para eliminar manchas difíciles. Incluso en lavanderías profesionales. Instrucciones: máquina, vierta 3-4 cucharadas de jabón líquido por el cajetín. Antes del lavado: si hay manchas, dejar el jabón líquido sobre la mancha. Dejar durante 15 minutos y luego a la máquina (para las manchas difíciles, dejar con el jabón varios días, hasta el próximo lavado). Debido a su color oscuro, puede teñir ligeramente la ropa blanca. Cuidado.

### Para limpiar el cobre y la plata...

**Instrucciones:** diluir 3-4 cucharadas de jabón negro en un recipiente con agua caliente. Remojar sus artículos durante 5 a 10 minutos. No es necesario aclarar. Escurrir y secar.

### Limpieza de las ventanas...

**Instrucciones:** diluir 1 cucharadita de jabón negro en 2 litros de agua caliente. Pasar la esponja sobre las ventanas, limpie con una escobilla de goma y secar con un paño de limpieza de microfibra. No aclarar.

### Limpieza del cuero...

Limpia, cuida y nutre el cuero (sofás, sillones de coches, chaquetas de cuero, tapicerías ...), gracias a su composición rica en aceite de oliva.

Instrucciones: un poco de jabón negro sobre un paño, frote y enjuague con agua tibia. El cuero recupera su brillo y se mantiene flexible.

## MANCHAS ROPA

### Aceite y grasa

Otras de las manchas más complicadas de eliminar son las de aceite, salsas o sustancias grasientas. La clave para deshacerte de ellas es actuar lo antes posible. Además hay varios trucos BIO que pueden ayudarte a eliminar manchas específicas de aceite. Cubre la mancha con sal y déjala actuar unos minutos, frota bien, y a continuación pon la prenda a remojo. También puedes usar limón: frota una rodaja sobre la mancha o aplica una buena cantidad de jugo. Otra opción es impregnar la mancha con vinagre blanco durante 30 minutos. Arcilla blanca.

### Vino tinto

El vino tinto es especialmente complicado de quitar. Si la mancha es reciente, lo mejor que puedes hacer es cubrirla con sal. La sal absorberá el vino, y luego solo tienes que eliminarla y lavar la prenda de forma habitual. Si la mancha está ya seca, déjala en remojo con leche caliente hasta que veas que ha desaparecido.

### Frutos rojos

Las fresas, frambuesas y otros frutos rojos dejan manchas muy intensas en la ropa. Como en otros casos, actuar lo antes posible es fundamental. Además, debes evitar lavar la prenda con agua muy caliente porque se fijaría al tejido. Uno de los trucos BIO para eliminar manchas específicas de fruta roja es la leche. Mezcla zumo de limón y leche y frota con un paño la mancha. Luego lava la prenda con tu detergente BIO habitual. Otra opción es sumergir la prenda en una mezcla de detergente con un chorro de vinagre blanco durante 15-30 minutos, frotar la mancha y después lavarla con el detergente.

### Barro café y manchas difíciles

Si la mancha de barro es reciente, no la frotes porque se extenderá más, lo mejor es ponerla a remojo con detergente. Si el barro está seco, elimina los restos con un cepillo y aplica en la mancha una pasta a base de bicarbonato de sodio y agua, y frota después. Para eliminar manchas específicas de café, si es reciente cúbreala de sal y aclara a continuación. Si está seca, pon la prenda a remojo en una solución de una parte de vinagre blanco y dos de agua. Para quitar las manchas de sangre, sumerge la prenda en agua salada fría durante una hora. O impregna la mancha con vinagre y después lava la prenda con agua fría. Para las manchas de tinta, si se trata de ropa blanca, la leche es el mejor truco BIO.



Lautadan Lan populasionen %13a nekararitzara dedikatzen da ...

*Zugandik gertu elikagai ekorzeak daude jarri horremanetan, kontsumitu gertukoa*



*Ekologia ez da moda bat, bizimodua da, eta gure garbitzeko, kontsumitzeko,*

*baliabideak eta energia arrazteko modua aldatzen du...*

Considera si realmente necesitas lo que vas a comprar o si hay alternativas.

Kantian ison erosi behar duzuna benetan behar duzun edo alternatibarik dauden.

*En la Llanada el 13% de la población laboral se dedica a la agricultura..*

*Labetu zaitoz, egiten duzun ekintza orok ondorio bat du*

*Toma conciencia. Mentalizate de que toda acción que realizas tiene una consecuencia.*

*Tramos residuos por todas partes contaminando acuíferos, mares, y en consecuencia*

*la tierra, que es de donde nos alimentamos todos.*

*Da la máxima vida a tus cosas. Repara lo que se te estropee antes de tener que tirarlo*

*Eman bizitzarik handiena zure gauzei. Konpondu hondakien zuzurra bata baino lehen.*

*Camina, pedalea, utiliza el transporte público. ¿De verdad tienes necesidad de coger el coche?*

*Ibili, pedalei eman, garraio publikoa erabili. Benetan horitu behar duzu autoa?*

*Recicla lo que puedas y recicla. Berrabilki ahal duguna eta birziklatu. Ez erosi batatzekoak.*



Ahorra energia. Hay electrodomesticos y bombillas led que gastan menos y duran más.

Ahorra energía. Energia arrizteko etzetrasa elektrikoak eta LED bombillak egokiak daude, gutxiago gastatu eta gehiago irabazten dituzte.

*Evita productos desechables de un solo uso.*

*y trabaja para reducirlos o mejor aún evitarlos.*

*Ahorra agua. Un grifo goteando tira cincuenta litros de agua en una semana.*

*Chia aurrezti. Txerriota batek tantako berzaghe eta hamar litro ur botatzen ditu asteberan.*

*Los envases más habituales, botes de yogur, bandejas de plástico y embalajes plásticos,*

*están muy ligados a un tipo de comida preelaborada o rápida.*

Empoderate como consumidor@, niegate a consumir productos de difícil reciclaje,

productos super envueltos, productos que producen muchísimo residuo,

Elege bien el espacio donde quieras realizar las compras. Cuanto más cercanos sean el lugar

y los productos, mejor. Agricultores ecológicos de la zona, productos artesanos de la zona, generativos de consumo,

generativos de consumo,

*El tipo de comercio donde se adquieren los productos*

*marcaría una gran diferencia en nuestra bolsa de basura.*

*Har ezkomunitate, y realiza trueques.*

*Egin komunitatea eta egin truekeak.*

*Elikagaien hondakinak murrizten ditu.*

*Reduce el desperdicio alimentario.*



*Aprovecha todo lo que hay en casa antes de realizar compras.*

*Erosketak egin aurretik etxean dagoen guztia araztebatu.*

*Sustituye el papel absorbente de cocina, buscando alternativas a cada necesidad,*

*trapos de cocina, azúcleros, servilletas con servilleteros.*

*Sustituye el papel de cocina blanqueado que contiene cloro por el papel de cocina*

*ecológico sin blanquear que se puede desechar en el orgánico.*

*Sustituye el papel film, que produce mucho residuo plástico y el papel de plata por tapas*

*reutilizables de silicona, telas enceradas, tapas metálicas o de vidrio, papel de horno sin blanquear.*

*Si dejamos de comprar productos tóxicos dejarán de fabricarlos*

*Produktu toxikoak erosteari uzten badiogu, ekoizteari utziko diote*

*Recuerda que tu basura lleva tu nombre, hazte responsable de tus residuos.*

*Erroretatik zure zaboriak zure izena duela, izan zaitzez zure hondakin arduradun.*

Plastikoaren ondoren sortzen duen film-paperaren eta zilarrizko paperaren ordez, silikonazko tona

bermerabilgarriak, orgazaria emandako ahalak, metalizko edo beirazko lurrenak eta yunitu gabeko labo-papera

erabilizten ariku.

*Hondakinak murriztu. Bilgari gutxiago ongi handiak aukeratu.*

*Opotako bakoitzak iritzi hamar aldi ekoizten duzu gure misia zaborratan.*



Comparte coche. Si no hay más remedio que ir en coche, comparte.

Partekatu autoa. Autoan joatea beste orremediorik ez bada, partekatu.

*Canino, nedalear, utiliza el transporte público. ¿De verdad tienes necesidad de coger el coche?*

*Ibili, nedalear eman, garratso publikoa erabili. Benetan haritu behar duzue autoa?*

*La tierra es nuestro piso compartido con otras especies,*

*y nosotros somos el inquilino más sucio y maleducado que existe.*

*Ama lurra beste espezie batzuekin partekatzen dugun*

*etsebetza da, eta gu gara maizterrik zikin eta gizagabeena.*

*Tramos residuos por todas partes contaminando acuíferos, mares, y*

*en consecuencia la tierra, que es de donde nos alimentamos todos.*

*Hondakinak botatzen ditugu nonchi akuzeroak eta itsasoak kutsatuz,*

*eta ondorioz, lurra, guztiok elikatzen gaituena.*

# ERREZETA ERRAZAK

## GARIGAILUETARAKO XABOI LIKIDOA

### *Xaboi naturala ezkatetan*

Xaboi natural bat egiteko modu azkar eta eroso da. Ezkatetan xaboirik ez badugu, kalitate handiko xaboi bat birrindu. Hobe etxekoa bada. Arau orokor gisa, ur litro batean 45 g xaboi disolbatu eta garbigailuan 150 ml xaboi likido erabili. Bikarbonatoa edota perkarbonatoa ere gehi dezakegu. 60-65 gramo bikarbonato sodiko. 60-65 gramo perkarbonato. Pertsonalki nahiago dut Koilarakada bat bota garbigailura beharrezkoa bada.

Etxeke xaboi-garbitzailea \* Gainazal zikinak garbitzeko xaboi kontzentratuago bat nahi badugu, orduan. 100 g gehiago litroko gehitu.

## GARBIGAILURAKO LEUNGARRIA

Katilu bat ozpin-alkohola / goilarakada bat erromero edo izpiliku-alkohola / Katilu bat ur destilatua / 12 tanta EO. Nahasketa honen koilarakada da bat bota garbigailura.

## BAKTERIOEN AURKAKO ERABILERA ANITZEKO GARBITZAILEA

Eraman poltsan eta garbitu komunak eseri ahal izateko. Oso praktikoa haurrekin Komunak eta sukaldeak garbitzeko, balio aniztekoa da.

### *Osagaiak:*

- % 20 ozpina
- % 30 96ko alkohola
- % 50% ur destilatua (txorroteko ur egosia izan daiteke).
- 20 tanta limoi edo te-zuhaitzaren esentzia-olioa.

Dena nahasten dugu eta spray botila batean jartzen dugu eta listo, urarekin diluitu daiteke beharrezkoa bada, oso eraginkorra da.

### *Bakterizida-ahalmen handiena duten esentzia-olioak*

Te-zuhaitz, limoi, izpiliku, ezkaia, zedroa eta erromeroaren esentzia-olioa.

## KRISTAL GARBITZAILEA

### *KRistal oso zikinak*

Kristal eta ispiluak distiratsu uztea erraza da kristal natural indartsu honekin.

Etxeke xaboi-garbitzaile ekologikoaren koilarakada 1 (\*ikusi errezeta). • Ozpin koilarakada bat.

Gainazala garbitu baieta batekin nahasketa erabiliz, eta gero lehortu periodiko paperarekin.

Kristalak (beirak) erraz garbitzeko.

Spray botila batean, zati erdi ur eta erdi ozpin zuri nahastu, beira busti eta periodikoarekin lehortu.

Maskara erabili (erromero eta izpiliku alkohola gehi daiteke)

## ZORUAK GARBITZEKO

Normalean, nahikoa izaten da ozpin zuri on bat botatzea lanbasaren ontzira eta ur epelera. Gure gustura lurrindu.

### *Lurzoru zikinagoetarako:*

- Litro 1/2 ur. Hasieran ikusi genuen xaboi-garbitzailearen 3 koilarakada\*.
- 5 koilarakada ozpin zuri.
- Esentzia-olioaren 30 tanta.

Jarri nahasketa hau lanbasaren ontzian eta garbitu beti bezala.

## GARBITZAILE DESINFEKTATZAILEA

### *Gainazal guztien desinfektatzailea*

Bakterioak, birusak edo onddoak akatzeko txikoik gabe honakoak nahastu:

- Hasierako erabilera anitzeko garbitzailearen 2 koilarakada
- 2 koilarakada xaboi beltz

Espartzu batekin (belakia) gainazala ondo garbituko dugu, gero urarekin garbitu eta baietarekin lehortuko dugu.

## ONTZI-GARBIGAILU LIKIDOA EDO BITORAKO KREMA

Limoi 1/ 100 ml ozpin zuri / 100 ml ur (hobeto destilatua) / 75g gatz / 250ml xaboi likido kontzentratua (100 g/l) / edo xaboi beltza (edo aparra behar izanez gero, erositako xaboi bat).

### *Elaborazioa*

- Limo moztua xerretan eta gainerako osagaiak irakiten jarri.
- Irakiten ari denean, su txikian Jarri eta 10 minutuz eduki.

- Txikitu eta ontziratu.
- Erromero, menda, labanda eta abarren esentzia gehi dezakegu.

Ez du aparrik ateratzen.

## NOLA EGIN ONTZI-GARBIGAILURAKO PASTILLAK

### *Osagaiak 32 pastilla egiteko 150ml-ko katilu batekin.*

- 2 neurri bikarbonatoko
- 2 perkarbonato
- 1/2 azido zitrikoa
- 1/2 gatza
- 1/2 ozpin-alkohola
- 10 tanta (menda eta limoia)

**Elaborazioa** ( gomazko eskularruak eta egurrezko koilara erabili)

- Ondo nahastu.
- Ondoren esentzia-olioak ozpinera gehitu, eta poliki-poliki gainerakoekin nahasten dugu, dena batera mugituz.
- Dena ondo nahasten dugu eta atseden hartzen uzten dugu gogortzen hasi arte. Silikonazko kubitera batean sartu.

Eskuekin presio egiten dugu pilulak ondo trinko gera daitezten. Hezetasunaren arabera atseden hartzen uzten dugu ondo lehortu arte, eta pilulak desmolda ditzakegu puskatu gabe. Hezetasunetik ondo babestuta gorde.

Gure pilulak erabilgarri daude ontzi-garbigailurako.

# AUKERA GEHIAGO

## KOMUNERAKO GARBITZAILE

### DESINFECTATZAILEAREN ERREZETA:

Nahastu 2/3 litro xaboi likido naturala 1/3 litro ozpin zuriarekin eta gehitu 30 tanta eukalikto edo te-zuhaitz esentzia-olioa.

## KOMUN ONTZIA

Ez bota ezer komun ontzitik

Ez erosi komuneko papera koloreekin, marrazkiekin edo zuritzaile kimikoekin zurituta. Papera kutsatzen du, baita haren fabrikazioa ere. Komun adesinfektatzeko produktuak. Barrurako pastillak oso arriskutsuak dira. Batez ere, emakumeentzat, baginako eremua asko ahultzen eta sensibilizatzen du, eta ondoak eta infekzioetarako joera sor ditzake.

Detergente desinfektatzaileak, absurdua. Eskuoi-halean germen gehiago egon daitezke ontzian baino, eta noiz desinfektatuko ditugu? erabilera bakoitzaren ondoren?

## MANPARA

Ozpinean blaitutako zapia.

## INOX ETA ERREGAILUAK

Bikarbonatozko orea urarekin. Labea ere bai.

## ERRATZAK

Ur gazia estreinatuta aurretik, lehortu.

## METALAK

Bikarbonatoa

## BAIETA BERRI ERRESISTENTEAK:

Lehenengo aldiz erabili aurretik, jarri ur berotan. Horregatik, uzkurtu egiten dira, eta gogorrago geratzen dira.

## ZUMEA

Ur bero gazia, ondoren limoi-esentzia duen brotxa bat pasatu

## TAPIZATUTAKO ALTZARIAK

Kolpatzeak xurgatzeak baino gehiago ezabatzen du. Baita bikarbonato lehorra ere.

## LARRUA

Xaboi-ur leuna edo krema.

## LARRU BIRATUA

Ezabatze goma erabili eta hondakina xurgatu. TRAPUAK ETA MANOPLAK EGIN

Arropa, manta eta eskuoihal zaharrekin tratamendu desberdinak egiteko.

## ETXEKO EGUR GARBITZAILEA

15g argizari / 70g soja olioia edo beste landare olioia. esentzia-olioarekin aromatiza daiteke.

Egur iluna / linazi-olio beroa / zur argia  
España-zuria, diluitua. Altzari maratuak igurtzi fruitu lehor batekin (intxaur erdia), trapu bat pasa eta leundu.

## OLEOAK GARBITZEKO

Patata gordin erdia, olio duen zapia eta ilusarik gabeko zapiarekin lehortzea.

## WEBGRAFIA-BIBLIOGRAFIA-INGRED

Garbiketara ekologikorako produktuak merkaturatzen dituen marka. (salmenta Frantziako eta iparraldeko biodendetan, BIO COP)

## ON LINE erosketak:

Planeta huerto, ekologikoak, naturitas.es, vida naturalia.

Komuneko papera plastikorik gabe erosteko:

[www.everuseshop.com](http://www.everuseshop.com)

## EROSKETA JASANGARRIAK:

[www.ceroresiduo.com](http://www.ceroresiduo.com)

## WEBGRAFIA

[ECOINVENTOS.com](http://ECOINVENTOS.com)

Birziklatzeko moduari buruzko orri interesgarria.

Gadget ekologikoak.

## BLOG BEA JONHSON

[www.zerowastehome.com](http://www.zerowastehome.com)

LINDSAY MILES [treadingmyownpath.com](http://treadingmyownpath.com)

## BIBLIOGRAFIA

La droguerie écologique .

Erabilerak eta errezetak.

Trucos ecológicos para el hogar de la a la Z. Emmanuela Düsseldorf

Residuo 0 en casa. Bea Johnson

El botiquín de las hadas. Clara Castellotti. TIKAL.



# RECETAS FÁCILES

## JABÓN LÍQUIDO PARA LA LAVADORA

### *Jabón natural en escamas*

Es una manera rápida y cómoda de hacer un jabón líquido natural. Si no tenemos un jabón en escamas, rallar un jabón de alta calidad. Mejor si el jabón es casero.

Como norma general disolver 45g de jabón en 1 litro de agua, y utilizar 150ml de este jabón líquido en la lavadora.

Se le puede añadir bicarbonato y/o percarbonato. 60-65 gramos de bicarbonato sódico. 60-65 gramos de percarbonato. Personalmente prefiero añadir una c.s. a cada lavado en el tambor si es necesario.

Limpiador jabonoso casero \*Si queremos un jabón más concentrado para limpiar superficies sucias, añadiríamos más jabón. 100g por litro.

## SUAVIZANTE PARA LA LAVADORA

1 taza vinagre de alcohol / 1cs alcohol de romero y/o lavanda / 1 taza agua destilada / 12 gotas AE  
Añadir una cs de esta mezcla en el cajetín del suavizante.

## LIMPIADOR MULTIUSO ANTIBACTERIANO -A

Llevar en el bolso y limpiar con él los baños para poder sentarnos. Muy práctico con niños.  
Sirve para todo cocina, baño, un verdadero multiusos.

Ingredientes:

20% de vinagre

30% de alcohol 96

50% de agua destilada (puede ser agua del grifo hervida).

20 gotas de aceite esencial de limón o árbol de te. Mezclamos todo y ponemos en una botella con spray y listo, se puede diluir con agua si es necesario, es muy efectivo.

### *Aceites esenciales con mayor poder bactericida*

A.E. De árbol de te, Limón, Lavanda, tomillo, cedro y Romero.

## LIMPIACRISTALES

### *Cristal muy sucio*

Dejar brillantes cristales y espejos es fácil con este poderoso limpia cristales natural.  
1 cucharada del limpiador ecológico jabonoso casero (\*ver receta).

1 cucharada de vinagre.

Limpia la superficie con una bayeta o estropajo usando la mezcla y luego secar con papel periódico.

Limpieza de cristales (vidrios) fácil.

En una botella de spray, mitad de agua y mitad vinagre blanco, rociamos el vidrio y secamos con papel periódico. Usar máscara. (se puede añadir alcohol de romero y lavanda para perfumar).

## LIMPIADOR DE SUELOS

Normalmente basta con echar un buen chorro de vinagre blanco al cubo de la fregona y agua tibia. Perfumar a nuestro gusto.

### *Para suelos más sucios:*

- 1/2 litro de agua.
- 3 cucharadas del limpiador jabonoso 5 cucharadas de vinagre blanco.
- 30 gotas de aceite esencial de árbol de té.

Poner esta mezcla en el cubo de la fregona y limpiar igual que siempre.

## LIMPIADOR DESINFECTANTE

### *Desinfectante todas las superficies*

Para eliminar bacterias, virus o hongos sin necesidad de tóxicos simplemente mezclar:

- 2 cucharadas del limpiador multiuso
- 2 c.s. de jabón negro líquido

Con un estropajo (esponja) vamos a lavar bien la superficie de la encimera luego simplemente aclaramos con agua y secamos con bayeta.

## LAVAVAJILLAS LÍQUIDO O CREMA PARA LA VITRO

1 limón / 100ml de vinagre blanco / 100ml de agua (mejor destilada) / 75g de sal / 250ml de jabón líquido concentrado 100g/L, o jabón negro (o un jabón comprado apto si necesitamos espuma).

### *Elaboración*

- Poner a hervir el limón cortado en rodajas con piel y el resto de ingredientes.
- Cuando hierva, bajar al mínimo y dejar 10 minutos más.

- Triturar, y envasar.
- Se le puede añadir aroma con A.Esencial de romero, menta, lavanda.

No saca espuma.

## PASTILLAS PARA EL LAVAVAJILLAS

*Ingredientes 32 pastillas con una taza de 150ml.*

- 2 medidas de bicarbonato
- 2 de percarbonato
- 1/2 ácido cítrico
- 1/2 sal
- 1/2 vinagre de alcohol
- 10 gotas AE (menta y limón)

**Elaboración** (Utilizar siempre guantes de goma y cucharas de madera)

- Mezclamos bien el ácido cítrico, la sal el bicarbonato y el percarbonato
- Seguidamente añadimos los aceites esenciales al vinagre, y poco a poco mezclamos con el resto, removiendo todo conjuntamente.
- Lo mezclamos todo bien y dejamos reposar hasta que empiece a endurecer. Enmoldamos en una cubitera de silicona.

Presionamos bien con las manos para que queden bien compactas las pastillas. Dejamos reposar, según humedad, hasta que se sequen bien y ya podemos desmoldar las pastillas sin que se rompan. Guardarlas bien protegidas de la humedad. Ya podemos utilizar nuestras pastillas para el lavavajillas.

# MÁS POSIBILIDADES

## BANOS

Mezcla 2/3 de litro de jabón natural líquido con 1/3 de litro de vinagre blanco y añade 30 gotas de aceite esencial de eucalipto o de árbol de té.

## TAZA WC

No tirar nada por el WC.

No comprar papel wc con colores, dibujos o blanqueado con blanqueantes químicos. Contamina el papel y también su fabricación.

Productos desinfectantes wc. Pastillas interiores muy peligrosas. Sobre todo, para las mujeres, debilita y sensibiliza mucho la zona vaginal y puede generar hongos y tendencia para infecciones.

Detergentes desinfectantes, absurdo. Puede haber más germen en la toalla que, en la taza, y además que desinfectáramos ¿después de cada uso?

## MAMPARA

Trapo empapado en vinagre.

## INOX Y QUEMADORES

Pasta de bicarbonato con agua. También horno.

## ESCOBAS

Agua salada antes de estrenar, secar.

## METALES

Bicarbonato

## BAYETAS NUEVAS RESISTENTES

Antes del primer uso ponerlas en agua muy caliente. Por ello encogen, quedan más tupidas y resistentes.

## MIMBRE

agua caliente salada, después pasar una brocha con esencia de limón

## MUEBLES TAPIZADOS

Golpear elimina más que aspirar. También bicarbonato en seco.

## CUERO

Agua jabonosa suave o crema.

## PIEL VUELTA

Goma de borrar y aspirar residuo.

## MADERA LIMPIADOR TRATANTE CASERO

15g cera / 70g aceite de soja u otro aceite vegetal.

Se puede aromatizar con aceite esencial.

Madera oscura / aceite de linaza caliente/  
madera clara blanco de españa diluido. Muebles rayados frotar con un fruto seco (media nuez), pasar un trapo y pulir.

## LIMPIAR OLEOS

Media patata cruda, paño con aceite y secar con un paño sin pelusa.

## WEBGRAFIA-BIBLIOGRAFIA-INGRED

Marca que comercializa productos para limpieza ecológica La droguerie ecologique (venta en biotiemas de Francia e iparralde, BIO COP)

## Compra ON LINE:

Planeta huerto, ekologikoak naturitas.es, vida naturalia.

Compra papel wc sin plástico:

[www.everusheshop.com](http://www.everusheshop.com)

## COMPRAS SOSTENIBLES:

[www.ceroresiduo.com](http://www.ceroresiduo.com)

## WEBGRAFÍA:

[ECOINVENTOS.com](http://ECOINVENTOS.com)

Página interesante sobre como reciclar. Gadgets ecológicos.

## BLOG BEA JONHSON

[www.zerowastehome.com](http://www.zerowastehome.com)

LINDSAY MILES [treadingmyownpath.com](http://treadingmyownpath.com)

## BIBLIOGRAFÍA

La droguerie écologique .

Erabilera eta errezetak.

Trucos ecológicos para el hogar de la a la z.

Emmanuela Düsseldorf

Residuo 0 en casa.

Bea johnson

El botiquín de las hadas.

Clara castellotti. TIKAL.

Ekin iraultzari!... eta orain, hasierako testa errepasatzera  
Empezar vuestra pequeña revolución...y ahora, repasar el test inicial

 Itziar Bandres Saldias  
itziarbubble@hotmail.com

---

**ADR LAUTADA LGE**  
Senda Langarika Enp.4, behea.  
e-mail: adrlautada@hotmail.com

**ASPARRENEKO UDALA**  
Herriko Enp. 1. Araia, Asparrena.  
e-mail: aasparrena.inaki@ayto.alava.net  
Telefonoa: 945 304006

**Fundación DANIEL Y NINA CARASSO**  
Impact Hub - Calle Piamonte 23 - 28004 Madrid  
e-mail: contacto@fundacioncarasso.org  
www.fundacioncarasso.org