

## BUCATO ECOLOGICO

Il bucato.

Per anni ho pensato che per fare il bucato fosse indispensabile un certo detersivo di una marca particolare, adesso so che non è vero, non c'è nessuna differenza tra il bucato di allora e quello che faccio adesso senza detersivo, anzi volendo essere proprio precisi il bucato che faccio adesso è migliore, prima mi capitava di sentire odori stirando (soprattutto gli strofinacci da cucina) per non parlare delle macchie che il detersivo non eliminava e neppure lo sbiancante tanto pubblicizzato, mentre adesso sono riuscita a sbiancare strofinacci davvero messi male con il metodo naturale e semplice descritto sotto.

Oltre al fatto ovvio che il bucato naturale è più sano per me e per l'ambiente.

Una cosa invece che non ho mai potuto sopportare sono gli ammorbidenti, che non ho mai usato, e solo ora ho capito perchè non mi piacevano. Altro luogo comunque è l'anticalcare per la lavatrice, le famose pastiglie che costano un occhio. Non sono indispensabili neppure loro.

I tessuti lavati con detersivi, ammorbidenti e porcherie varie mantengono dei residui anche dopo la sciacquatura che possono irritare la pelle, dare allergie, soprattutto non usiamo mai detersivi per lavare gli strofinacci da cucina che poi usiamo per fare lievitare il pane!

C'è anche un grande risparmio economico nel passare alle pulizie ecologiche e al bucato ecologico, certo se usiamo i detersivi ecologici che si trovano in commercio con la stessa mentalità consumistica con cui usavamo i detersivi "normali" che costavano meno spenderemo di più. Ma se cambiamo mentalità e metodo e impariamo a sprecare meno e a sfruttare cose che abbiamo a disposizione a poco prezzo (sempre le stesse, acqua calda, aceto, limone, bicarbonato, soda solvay, alcol) il risparmio sarà notevole.

### LAVAGGIO NORMALE

Partiamo dalla cosa più semplice, un bucato non troppo sporco, magari colorato, senza macchie particolari. Bastano le noci lavatutto, che contengono saponina naturale (quella roba appiccicosa), si mettono nel sacchetto di stoffa nel cestello e lavano in modo non troppo aggressivo, l'acqua calda fa il resto. Se le noci non vi convincono usate pochissimo detersivo ecologico (se ne trova ormai dappertutto con il marchio ecolabel, costa ma ne va usato davvero poco. Abbiamo l'abitudine di usare tantissimo detersivo, provate cominciando a diminuire la dose di detersivo abituale, poi passate ad un detersivo ecologico, sempre in piccole dosi e poi provate a eliminarlo del tutto, potreste scoprire l'acqua calda.

Si può aggiungere a quel pochissimo detersivo che si usa o alle noci del bicarbonato oppure della soda solvay, aumentano il potere pulente del detersivo e aiutano a rimuovere i cattivi odori. Sono anche entrambi anticalcare per cui proteggono la lavatrice, e si possono aggiungere sempre, ad ogni lavaggio. Un cucchiaino dell'uno o dell'altro è sufficiente per la lavatrice (meglio il bicarbonato se non ci sono problemi di macchie particolari che è meno aggressivo).

Per profumare il bucato si possono usare gli oli essenziali, lavanda per esempio, o tea tree, o limone, o arancia, si usano a gocce e ne esistono di vario tipo, da quelli puri che si possono usare anche in cucina a quelli meno puri fino ad arrivare a quelli che non hanno niente di naturale e che di solito costano pochissimo, secondo me da evitare.

### PRELAVAGGIO

Un buon metodo è anche quello antico, sapone di marsiglia puro (in fondo al post trovate lo stesso box del post precedente sul sapone di marsiglia coi link dove comprarlo) da passare sulle parti più sporche, per esempio sul collo delle camicie, prima di mettere i capi in lavatrice.

Oppure altro buon metodo che non richiede poi sto gran disagio è mettere i panni a mollo per alcune ore, fare cioè un prelavaggio. Si può usare sapone di marsiglia, rinforzato con bicarbonato o soda solvay (la soda solvay è più aggressiva ed è meglio usarla in caso di macchie persistenti), o anche con sale che oltre a rinforzare i colori, smacchia, ammorbidisce e toglie gli odori.

A questo punto si può fare un lavaggio con le noci o con poco detersivo ecologico o si può anche solo sciacquare e centrifugare. Io faccio così per esempio con le fodere del divano che sono solo impolverate e non hanno macchie, le metto a mollo nella vasca da bagno con sapone di marsiglia e poi le sciacquo e centrifugo in lavatrice (visto che devo fare 3 lavatrici per fare tutto il divano in questo modo evito di metterci un sacco di tempo e spreco molta meno energia).

## FISSARE IL COLORE

Per i tessuti che tendono a scolorirsi si può fare un ammollo con sale e aceto, che fissano i colori, in acqua fredda. Spesso è l'eccesso di detersivo che fa sbiadire i tessuti, per cui meno ne usiamo meglio è. In ogni caso per preservare i colori, anche senza prelavaggio si può semplicemente aggiungere un cucchiaino di sale al detersivo ad ogni lavaggio e nel cestello dell'ammorbidente aceto e acqua.

## AMMORBIDENTE

A proposito di questo io sempre, ma proprio sempre, tutte le volte che uso la lavatrice, metto nel cestello dell'ammorbidente dell'aceto bianco puro, in realtà ho letto di usare una parte di aceto bianco e una parte di acqua, ma io lo uso puro e non succede niente di irreparabile. E' un anticalcare molto efficace, oltre che antiodorante, e ammorbidisce benissimo i tessuti, ma senza lasciare patine come l'ammorbidente chimico. Tenete conto che sui panni che da anni lavate con detersivi e ammorbidenti queste patine e sostanze ci metteranno un po' di lavaggi a scomparire. Dopo che sarete passati ai lavaggi naturali, a poco a poco si ripuliranno e prenderanno la loro normale morbidezza.

In questi giorni mi sono letta questo libro molto interessante: Cosmesi naturale pratica di Francesca Marotta. <http://www.stampalternativa.it/liberacultura/?p=164>

E' disponibile sia come libro cartaceo acquistabile in internet sia come pdf liberamente scaricabile con licenza creative commons.

Tra le altre cose (consigli sull'alimentazione, informazioni sui principali ingredienti presenti nei cosmetici industriali, consigli pratici e ricette sia alimentari che per fare creme, saponi, di tutto) spiega bene come funzionano gli ammorbidenti e perchè non si devono usare:

*"Per asciugare bene la pelle e i capelli bisogna usare asciugamani che asciugano. Sembra un'ovvietà, ma non lo è poi tanto. Il problema sono gli ammorbidenti: usati in aggiunta al detersivo per rendere più morbida la biancheria, contengono un particolare tipo di tensioattivi (i tensioattivi cationici) che si depositano sulle fibre avvolgendole in un velo lubrificante che resiste al risciacquo.*

*Questa "patinatura" ha diversi effetti: allunga i tempi di asciugatura del bucato, cosa che potrebbe favorire lo sviluppo di muffe e funghi; limita le normali proprietà igroscopiche del cotone, rendendolo molto meno assorbente; rende gli indumenti meno traspiranti e più simili a tessuti sintetici, facilitando una più rapida formazione degli odori corporei; inoltre gli asciugamani trattati con l'ammorbidente "attirano" più facilmente lo sporco e la polvere dall'ambiente. In pratica un asciugamano trattato con l'ammorbidente non è realmente "pulito" se per pulizia si intende l'assenza di depositi sul tessuto. Un asciugamano realmente pulito in invece assorbe rapidamente l'acqua dalla pelle e dai capelli, e insieme all'acqua "cattura" anche gli ultimi residui di sporco, di detergente e di cellule desquamate che possono essere rimasti sulla pelle dopo il lavaggio. Asciugarsi bene con l'asciugamano è importante; se la pelle rimane umida e termina di asciugarsi all'aria può tendere alla secchezza e all'arrossamento; mentre per quanto riguarda i capelli una buona asciugatura iniziale riduce il tempo di utilizzo dell'asciugacapelli, a tutto vantaggio della bellezza e della forza dei capelli."*

## ANTICALCARE

Sarebbe anche utile ogni tanto (una volta al mese o ogni due o tre mesi, dipende da quanto usate la lavatrice) fare un lavaggio a vuoto con un litro d'aceto messo direttamente nel cestello. Senza centrifuga.

## SMACCHIARE E SBIANCARE

Per sbiancare i tessuti ingialliti o macchiati si può usare acqua ossigenata da un minimo di 36V (la trovate in farmacia) o del succo di limone salato (2 limoni per 1 litro d'acqua più 3 cucchiaini di sale fino) ma se la zona è piccola si può usare del succo di limone puro senza aggiunta di acqua più 1 cucchiaino di sale fino. Il limone è un acido potente, non usatelo puro su tessuti delicati.

I capi prima di essere smacchiati, è meglio siano lavati con sapone di marsiglia.

Una cosa che aiuta molto la sbiancatura è il sole per cui se possibile si può mettere il capo impregnato di sbiancante dentro ad un sacchetto di plastica, o dentro ad una bacinella coperta con della pellicola e lasciarlo sotto il sole.

Poi lo si può lavare normalmente.

Altra coppia vincente per sbiancare i tessuti è il sale con la soda solvay. Con questo sistema sono riuscita a smacchiare degli strofinacci da cucina che ormai pensavo di dover buttare.  
2 cucchiaini di soda solvay e 2 cucchiaini di sale grosso per ogni litro d'acqua calda, con un po' di sapone di marsiglia, per l'ammollo. Oppure si può fare una pappetta con sale fino e soda solvay e un po' d'acqua e passarla sulle macchie.

Non usate la candeggina! Ingiallisce i tessuti, fissa le macchie soprattutto di pomodoro invece di toglierle, ha un odore schifoso, e inquina.

E non usate neppure gli sbiancanti chimici, che quasi sempre sono sbiancanti ottici, cioè coprono la macchia invece di toglierla, per questo dopo un po' le macchie ricompaiono.

Oltre al limone o all'acqua ossigenata, sia in ammollo che aggiunto in lavatrice, si può usare il percarbonato di sodio (da non confondere col perborato che è una cosa inquinante da evitare), lo si trova in polvere nei negozi bio o nei siti specializzati, alcuni sono qui <http://stelladisale.blogspot.com/2009/02/comprare-biologico.html>. Io l'ho preso al naturasi, e visto che ultimamente c'è venuta la mania del risparmio a tutti quanti vi dico anche il prezzo: tre euro e quarantacinque il barattolo da 450 grammi. Credo che mi durerà almeno un anno, l'ho preso più che altro per curiosità.

Per i capi da sbiancare si può alzare la temperatura del lavaggio, cioè anziché a 40 gradi, si può lavare a 60. Normalmente per un bucato non macchiato 40 gradi sono più che sufficienti.

\* Purtroppo in giro con la denominazione "di marsiglia" si trova di tutto, il **vero sapone di marsiglia** non dovrebbe contenere grassi animali, profumi, conservanti, coloranti, parabeni e altre sostanze chimiche, dovrebbe essere al 100% biodegradabile e dovrebbe essere fatto con olio d'oliva al 100% o con olio d'oliva e olio di cocco e di palma (possibilmente bio o equosolidale).

Se non trovate il sapone di marsiglia puro in erboristerie o negozi bio lo potete acquistare in internet: qui <http://www.lasaponaria.com/> (diversi tipi prodotti artigianalmente ordinabili tramite e-mail) e in questi due siti di e-commerce: <http://www.mondevert.it/eco-bio/rampal-latour/sapone-di-marsiglia-olio-di-oliva-600-grammi.html> [http://www.officinaturae.com/\\_sapone\\_marsiglia.php](http://www.officinaturae.com/_sapone_marsiglia.php) (in entrambi i siti trovate anche percarbonato e detersivi ecologici).

Per chiarirsi le idee sui vari saponi "di marsiglia" presenti sul mercato: <http://forum.saicosatispalmi.org/viewtopic.php?t=4064>