

essenziali

LA NATURA NEI GESTI QUOTIDIANI



Guida al *Bucato* ecologico ed efficace

Una guida da seguire per imparare a trattare bene
i tuoi panni, la tua lavatrice e l'ambiente

indice

Perché questa guida?	3
La lavatrice in salute: il cuore del tuo bucato	4
Preparare il bucato come un pro (green!)	5
Scegliere il detersivo ecologico giusto: amico dell'ambiente e della pelle.....	6
Il programma di lavaggio perfetto: un viaggio tra simboli e etichette.....	7
Il profumo del pulito (quello vero!).....	9
Ammorbidente, sì o no?	11
Igienizzare: quando serve davvero	12
Smacchiare con criterio: riconoscere e agire tempestivamente	13
Falsi miti, credenze e rimedi della nonna da sfatare	14
Trucchetti extra per un bucato perfetto!.....	15
Concludiamo in bellezza.....	16

Perché questa guida?

Ciao amici del bucato green! Per chi non mi conoscesse, sono Alice, e la mia missione è, attraverso il mio progetto, aiutarvi ogni giorno a vivere più in armonia con la natura e in modo più ecosostenibile. **Oggi parliamo di bucato!**

Ammettiamolo, da quando è arrivata la lavatrice nelle nostre vite (un'invenzione relativamente recente, pensate!), un po' tutti abbiamo preso l'abitudine di infilarci dentro qualsiasi cosa, aggiungere un po' di detersivo a caso, schiacciare un bottone e... magia! Dovrebbe uscire tutto splendente, no? Poi magari ci ritroviamo con i capi ancora macchiati, che puzzano o addirittura rovinati e ci chiediamo: **"Ma cosa è successo?"**

Ecco, diciamocelo chiaramente: **la lavatrice è una gran comodità, ma per farla lavorare al meglio e per rispettare i nostri vestiti, la nostra pelle e il nostro bellissimo pianeta, serve un pizzico di attenzione in più.** Vi siete mai chiesti davvero come funziona quella scatola magica? O cosa c'è dentro quei flaconi di detersivo? E soprattutto, **come possiamo fare per lavare i nostri capi in modo efficace, ma senza stressare troppo l'ambiente?**

Se vi siete fatti anche solo una di queste domande, siete nel posto giusto! Ho preparato questa guida proprio per voi, come una chiacchierata tra amici, **per darvi qualche dritta semplice e pratica per un bucato davvero green e che vi dia soddisfazione.** Perché prendersi cura dei nostri vestiti, di noi stessi e del mondo che ci circonda, inizia proprio dalle piccole cose, come **capire cosa stiamo facendo prima ancora di premere quel fatidico tasto "avvio".**



La lavatrice in salute il cuore del tuo bucato



Teniamocela stretta la nostra lavatrice! Se la coccoliamo un po', lei ci ripaga con bucati perfetti e starà con noi anche di più. Ecco qualche dritta facile facile:

1. Pulizia regolare del filtro: Sapete quel cestino magico che raccoglie tutti i pelucchi e le monetine dimenticate? È il filtro! Dategli un'occhiata e una pulitina almeno una volta al mese (o più spesso se avete amici pelosi in casa). Di solito il manuale della lavatrice vi dice esattamente dove trovarlo e come pulirlo.

2. Pulizia del cestello: Ogni tanto, facciamo fare una specie di "spa" alla nostra lavatrice! Una volta al mese, un bel lavaggio a vuoto ad alta temperatura (90°C) con un bicchiere di acido citrico o percarbonato di sodio direttamente nel cestello. (io consiglio di alternarli: un mese lavaggio con acido citrico, quello dopo con Percarbonato.) Vedrete sparire per magia ogni odore cattivo, incrostazioni di calcare e batteri che non vogliamo!

3. Pulizia della guarnizione e della vaschetta: Avete mai guardato nella gomma intorno all'oblò? A volte si nascondono lì dei brutti residui di muffa, detersivo, sporcizia e batteri. Spesso è proprio lì la causa del cattivo odore. Come pulirla? Un bel panno umido e uno sgrassatore ecologico. Ricorda di sciacquare bene. Stesso discorso vale per la vaschetta del detersivo.

4. Lasciare l'oblò aperto dopo il lavaggio: Un trucchetto semplicissimo ma super efficace! Lasciate l'oblò un po' aperto dopo aver finito. Così l'aria circola e non si formano muffa e i cattivi odori.

Preparare il bucato come un pro (Green!)

Una buona preparazione è fondamentale per un bucato efficace e per preservare i tessuti:

- 1. Non lasciare i panni sporchi troppo a lungo nel cesto:** L'umidità e i batteri possono favorire la formazione di cattivi odori e rendere le macchie più difficili da rimuovere.
- 2. Separare i capi per colore:** Capi bianchi con bianchi, colorati chiari con colorati chiari, colorati scuri con colorati scuri. Questo previene il trasferimento di colore.
- 3. Separare i tessuti:** Capi delicati (lana, seta) vanno lavati separatamente o con un programma specifico. Evita di lavare capi pesanti (jeans, asciugamani) insieme a capi leggeri.
- 4. Controllare le tasche:** Assicurati di aver svuotato le tasche per evitare danni alla lavatrice e ai capi.
- 5. Chiudere cerniere e ganci:** Questo previene che si impiglino in altri capi e li danneggino.
- 6. Pretrattare le macchie:** Intervenire sulle macchie prima del lavaggio aumenta le probabilità di rimuoverle completamente.



Scegliere il detersivo amico dell'ambiente e della pelle



Optare per un detersivo ecologico è un passo importante per ridurre l'impatto ambientale del bucato:

- 1. Verificare le certificazioni:** Cerca detersivi con certificazioni ambientali come Ecolabel UE, AIAB o ICEA. Queste certificazioni garantiscono che il prodotto abbia un basso impatto ambientale, sia biodegradabile e non contenga sostanze dannose.
- 2. Ingredienti da evitare:** Fai attenzione alla presenza di fosfati, tensioattivi non biodegradabili, sbiancanti ottici, profumi sintetici aggressivi e coloranti. Se vuoi stare tranquillo, affidati a professionisti che ti aiutino a scegliere.
- 3. Detersivi concentrati:** Sono più efficienti e riducono la quantità di imballaggio.
- 4. Detersivi alla spina:** In negozio trovi i detersivi alla spina, sono un'ottima opzione per ridurre ulteriormente i rifiuti di plastica.

Il consiglio di Alice ✨

In generale è bene avere in casa due detersivi, un liquido e una polvere. Consiglio di alternarli a seconda del tessuto e del tipo di programma, e posso darti una dritta semplice ma efficace per capire quando usarli: per i capi di tutti i giorni e per i delicati scegli il liquido. Per le lenzuola, gli asciugamani, gli stracci e tutto quello che lavi ad alte temperature (dai 40° in su), preferisci la polvere.

Il programma perfetto un viaggio tra simboli ed etichette

Scegliere il programma giusto non solo garantisce un bucato pulito, ma anche un risparmio di acqua ed energia e una maggiore durata dei tuoi vestiti:

1. Consultare l'etichetta dei capi: Le etichette forniscono indicazioni specifiche sulla temperatura massima di lavaggio, il tipo di lavaggio consigliato e se è possibile asciugare in asciugatrice. Ecco una breve guida ai simboli più comuni:

1. Simbolo della vaschetta con numero: indica la temperatura massima di lavaggio.
2. Simbolo della vaschetta con una o due linee sotto: indica un lavaggio delicato.
3. Simbolo della vaschetta barrata: indica che il capo non può essere lavato (portalo in lavanderia).
4. Simbolo della vaschetta con la mano: indica che il capo si può lavare solo a mano.
5. Simbolo del ferro da stiro con puntini: indica la temperatura massima di stiratura.
6. Simbolo del cerchio: indica che il capo può essere lavato a secco.
7. Simbolo del quadrato con un cerchio dentro: indica che il capo può essere asciugato in asciugatrice.
8. Simbolo del quadrato con un cerchio dentro e la X: indica che il capo NON può essere asciugato in asciugatrice.



Il programma perfetto un viaggio tra simboli ed etichette

2. Programmi alla giusta temperatura: Per il bucato quotidiano non eccessivamente sporco, scegli programmi a 30°C o anche a freddo. Risparmierai energia e preserverai i colori.

Per il bucato che ha bisogno invece di una pulizia profonda, preferisci il detersivo in polvere e le temperature più alte. I capi risulteranno più puliti e dovrai evitare di rilavarli. In più bloccherai la proliferazione batterica e addio asciugamani che puzzano!

3. Programmi eco/risparmio: Questi programmi sono progettati per consumare meno acqua ed energia, pur garantendo un buon lavaggio. Solitamente durano di più.

4. Programmi brevi: Ideali per rinfrescare capi poco sporchi.

5. Programmi specifici: Utilizza i programmi dedicati per capi delicati, lana, seta, sport.

6. Centrifuga: Utilizza una centrifuga non troppo elevata per i capi delicati per evitare di rovinarli.

Il consiglio di Alice ✧✧

Probabilmente non ci hai mai pensato, ma il **libretto di istruzioni della lavatrice** può esserti molto utile per imparare ad usarla in modo efficiente. So che spesso viene buttato o abbandonato in un cassetto, ma invece è una grande risorsa. Se non lo trovi più, cercalo online. Cerca il tuo modello di lavatrice e molto probabilmente potrai scaricarlo.



Il profumo del pulito (quello vero)



Parliamoci chiaro: chi non ama un bucato che profuma di fresco?

Però, c'è un piccolo segreto che forse non tutti sanno: profumo non sempre significa pulito! Anzi, **spesso quello che percepiamo come "odore di pulito" è solo un mix di profumi artificiali che cercano di mascherare odori sgradevoli che in realtà sono ancora lì, annidati nei tessuti.**

Pensateci un attimo: se un capo ha un cattivo odore e lo laviamo con un detersivo super profumato, all'inizio magari sentiremo solo il profumo del detersivo. Ma dopo un po', o quando il capo si scalda o si bagna, **ecco che l'odore sgradevole torna a farsi sentire. Questo succede perché non abbiamo eliminato la causa dell'odore, ma l'abbiamo solo "coperta".**

Allora, qual è il trucco per avere capi che profumano davvero di pulito, di fresco, di "niente"?

La chiave è eliminare gli odori alla radice, non mascherarli! E come si fa?

Il profumo del pulito (quello vero)

Lavaggi Adeguali: Usare il programma di lavaggio giusto per il tipo di tessuto e lo sporco aiuta a rimuovere efficacemente le impurità che causano i cattivi odori. Temperature adeguate e cicli di lavaggio completi sono fondamentali.

Asciugatura Corretta: Non lasciare i capi umidi nella lavatrice o in un ambiente chiuso per troppo tempo! L'umidità favorisce la formazione di batteri che causano cattivi odori. Stendere all'aria aperta è l'ideale, il sole è un ottimo alleato contro i batteri.

Meno Detersivo, Più Efficacia: Come abbiamo già detto, troppo detersivo può lasciare residui che intrappolano sporco e odori. Usiamo la giusta quantità!

IL VERO PULITO NON HA ODORE (O QUASI!)

Ecco il punto fondamentale da ricordare: **un capo veramente pulito non dovrebbe avere un odore forte, né di sporco né di profumo artificiale.** Dovrebbe avere un odore neutro, leggero, che sa semplicemente di "fresco" e di "pulito". **Quel profumo intenso che spesso associamo al bucato è più una trovata commerciale che un indicatore di reale pulizia.**

Quindi, la prossima volta che lavate i vostri capi, concentratevi sull'eliminare lo sporco e gli odori con le tecniche giuste.

Se poi volete aggiungere un leggero profumo, potete usare un profumatore per bucato ecologico (sconsiglio gli oli essenziali, perché sarebbe uno spreco) o semplicemente godervi quella meravigliosa sensazione di un bucato che sa... di niente! **E fidatevi, quel "niente" è il profumo più buono che ci sia!**

E ricordatevi che qualsiasi sostanza usiamo inutilmente, stiamo inquinando!

Il consiglio di Alice ✧✧

Il **percarbonato di sodio** (ne parliamo bene tra poche pagine) è un vero mago nell'eliminare gli odori, soprattutto quelli organici come sudore, cibo, muffa. Aggiungerne un paio di cucchiaini al lavaggio può fare una grande differenza.

Se ti interessa l'argomento, vai a pagina 12

Ammorbidente...

Si o No?



L'ammorbidente tradizionale spesso contiene sostanze sintetiche inquinanti e può lasciare residui sui tessuti e nella lavatrice.

1. Ammorbidenti ecologici: In commercio esistono ammorbidenti ecologici certificati, con formulazioni più rispettose dell'ambiente. In negozio potete trovare un ammorbidente a base di acido citrico e cere vegetali, con olio essenziale di lavanda.

2. A volte non è necessario: Spesso, utilizzando il detersivo giusto e asciugando i capi all'aria o in asciugatrice, non è necessario l'ammorbidente.

3. Attenzione ai tessuti tecnici, agli assorbenti e le mutande mestruali e ai pannolini lavabili: Evita l'ammorbidente sui capi particolari, in quanto può comprometterne le proprietà traspiranti o assorbenti.

Il consiglio di Alice ✧ ✧

L'acido citrico, alternativa ecologica: L'acido citrico è un'ottima alternativa naturale all'ammorbidente. Sciogli 150-200 grammi di acido citrico in 1 litro d'acqua demineralizzata (o distillata) e usane circa 50-100 ml nella vaschetta dell'ammorbidente. Aiuta a rendere i capi morbidi e a prevenire la formazione di calcare nella lavatrice.

Igienizzare quando serve davvero

Igienizzare significa pulire a fondo rimuovendo batteri e sostanze nocive, distinguendosi dalla disinfezione che elimina il 99.99% dei batteri nocivi e richiede l'uso di presidi medico chirurgici. **Per le persone sane in casa, non è necessario disinfettare completamente i tessuti. L'igiene è fondamentale per la prevenzione**, ma un'eccessiva pulizia e disinfezione domestica potrebbe essere controproducente, ed essere addirittura collegata a un aumento di allergie e malattie autoimmuni, poiché impedisce al corpo di sviluppare gli anticorpi necessari.

Resta il fatto che, ovviamente, per alcuni indumenti o capi, serve avere più attenzione nell'igiene. **L'alta temperatura (60°C o superiore) e un buon detersivo sono generalmente sufficienti per eliminare la maggior parte dei batteri.** Ma se vogliamo una mano in più, vi indico alcuni suggerimenti.

1. Percarbonato di sodio: Questo è un ottimo alleato per igienizzare il bucato bianco e colorato (verificare sempre l'etichetta). È un potente sbiancante ecologico che agisce già a basse temperature (40°C), ma è più efficace a temperature più elevate. Aggiungilo direttamente nel cestello insieme al detersivo.

2. Quando è necessario igienizzare di più: In caso di malattie infettive in famiglia, biancheria di persone immunodepresse o capi molto sporchi (es. indumenti da lavoro), può essere utile igienizzare a temperature più elevate o aggiungere percarbonato di sodio.

3. Evitare candeggina e altri disinfettanti aggressivi: Sono dannosi per l'ambiente e possono rovinare i tessuti.



Smacchiare con criterio: riconoscere e agire!



Intervenire subito sulla macchia è fondamentale per aumentare le probabilità di successo.

1. Agire tempestivamente: Tampona la macchia fresca con un panno pulito, senza strofinare per non farla penetrare nel tessuto.

2. Riconoscere il tipo di macchia: Ogni macchia richiede un approccio diverso.

• **Grasso-unto** (olio, alimenti grassi, rossetti e make-up, pastelli a cera)
Marsiglia, sgrassatore o detersivo piatti -> andiamo ad agire sui grassi

• **Macchie pigmentate/colorate** (Vino, caffè, pomodoro, erba, terra, frutta)
se necessario prima marsiglia/sgrassatore (esempio sugo di pomodoro con olio)
poi percarbonato di sodio in ammollo -> l'ossigeno che si libera con acqua calda andrà a smacchiare

• **Macchie di sangue**

Ammollo acqua fredda + Lavaggio (detersivo o sapone marsiglia)
e aggiunta eventuale di percarbonato di sodio per igienizzare e smacchiare.

3. Testare su una zona nascosta: Prima di applicare qualsiasi prodotto smacchiatore, testalo su una parte nascosta del capo per verificare che non scolorisca o danneggi il tessuto.

4. Evitare l'asciugatrice se la macchia non è scomparsa: Il calore dell'asciugatrice potrebbe fissare la macchia in modo permanente.

Falsi miti e rimedi della nonna da sfatare

Alcuni rimedi tradizionali non sono sempre efficaci o addirittura possono essere dannosi:

Aceto nel bucato: L'aceto può aiutare a fissare i colori, ma non è un vero e proprio ammorbidente e a lungo andare può rovinare la lavatrice. Meglio l'acido citrico.

Bicarbonato: se cerchiamo online sembra la panacea di tutti i mali, ma in realtà... Non igienizza, non sbianca, non elimina il calcare! Famosissimo, economico e facilmente reperibile, ma spesso usato a sproposito.

Viene consigliato erroneamente attribuendogli proprietà che chimicamente non ha.

Più profumo e schiuma = più pulito: È una falsa credenza. La quantità di profumo e schiuma non sono indicatori di pulizia. Anzi, troppa schiuma può lasciare residui sui capi e nella lavatrice.

Il limone sbianca: Il limone ha un leggero potere sbiancante, ma può essere aggressivo sui tessuti delicati e se esposto al sole può ingiallire i capi bianchi. Il percarbonato è più efficace e sicuro.



Trucchetti Extra per un bucato perfetto!



Ecco alcuni consigli extra per rendere il tuo bucato ancora più sostenibile ed efficace:

- 1. Utilizzare la pallina dosatrice:** Inserire il detersivo direttamente nel cestello con una pallina dosatrice evita sprechi e assicura che venga utilizzato al meglio.
- 2. Riempire il cestello in modo ottimale:** Evita di fare lavatrici con pochi capi (spreco di acqua ed energia). Cerca di riempire il cestello per circa 3/4 della sua capacità.
- 3. Asciugare all'aria aperta:** Quando possibile, stendi i panni all'aria aperta. È il modo più ecologico ed economico per asciugare e rende i capi più profumati. Evita l'asciugatrice, che consuma molta energia.
- 4. Sfruttare il sole:** Il sole è un rimedio naturale ed efficace per rimuovere macchie ostinate come quelle di sugo, pupù e sangue dai tessuti. Questo avviene grazie alla fotochimica: i raggi ultravioletti del sole degradano i pigmenti responsabili del colore delle macchie, come il licopene nel pomodoro e la bilirubina nelle feci. Sfruttare il sole per pulire è un metodo ecologico ed economico per igienizzare e sbiancare i capi.
- 5. Considerare l'acquisto di una lavatrice efficiente:** Se devi sostituire la tua lavatrice, scegli un modello con una buona classe energetica (A+++ o superiore).

Concludiamo in bellezza

E così, siamo giunti alla fine di questa nostra chiacchierata sul bucato green! Spero che questi consigli vi siano stati utili e che vi abbiano fatto venire voglia di sperimentare un modo di lavare i panni più amico dell'ambiente (e anche delle nostre tasche, diciamocelo!).

Ricordatevi, **non dobbiamo diventare dei guru del bucato eco-friendly dall'oggi al domani. Ogni piccolo passo conta!** Iniziare a scegliere un detersivo più sostenibile, provare l'acido citrico al posto dell'ammorbidente tradizionale, stendere i panni al sole quando possibile... sono tutti gesti semplici che, sommati, fanno una grande differenza.

Quindi, armatevi di buona volontà, di un pizzico di curiosità e magari di questa guida a portata di mano per i primi lavaggi. E se avete dubbi o volete condividere i vostri successi (o anche i vostri piccoli disastri iniziali, siamo qui per sostenerci!), non esitate a farvi sentire.

Continuiamo insieme questo percorso verso un bucato più green e un mondo più pulito, un lavaggio alla volta!

*Un abbraccio profumato
(ma di pulito vero!),
dalla vostra Alice*



essenzi^{ali}

LA NATURA NEI GESTI QUOTIDIANI

Se la guida ti è piaciuta, passa
a trovarmi in negozio o sul sito.
Troverai tanti prodotti e consigli per la
tua vita più in armonia con la Natura!



Gavirate (VA)



www.essenzi-ali.it