

NL
EDITIE

NANCY BIRTWHISTLE

SUNDAY TIMES BESTSELLER
100.000 EX
VERKOCHT
SUNDAY TIMES BESTSELLER



Clean & Green

101 ecologische
schoonmaaktips
voor een duurzaam
huishouden

NANCY BIRTWHISTLE

Clean & Green



101 ecologische schoonmaaktips
voor een duurzaam huishouden

NEDERLANDSE EDITIE

KOSM • S

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Inhoud

<i>Voorwoord</i>	13
<i>Over het boek</i>	19
DE WAS	29
De grote wasmachineschoonmaak!	33
Wasmiddel	36
Wasmiddel met klimop	42
Kastanjewasmiddel	43
Wasverzachter	45
Fluffy handdoeken zonder wasverzachter	48
Strijkspray	49
Verzorging en onderhoud van je strijkijzer – binnenkant	51
Verzorging en onderhoud van je strijkijzer – buitenkant	53
Regenwater: makkelijk strijken en lief voor je strijkijzer	54
Vlekken op kragen en manchetten	56
Bloedvlekken	57
Zo wordt vergeeld wit weer stralend wit	60
Doekjes wassen, ontsmetten en bleken	62
Stuifmeelvlekken in kleding, vloerbedekking en meubilair	65

Korte metten met nare geurtjes in kleding	67
Olie- en vetvlekken op kleding	68
Groente- en fruitvlekken	69
Vlekken van vruchtensap en wijn	71
Bespaar jezelf een ritje naar de stomerij!	72
Transpiratievlekken en lichaamsgeurtjes	73

KEUKEN	77
Een perfect bakkie!	80
Vaatwasmiddel en glansspoelmiddel	83
Schoonmaak- en opfrisbeurt voor je vaatwasser	87
Schone ovenroosters terwijl je slaapt	89
Oven- en barbecueroosters schoonmaken met gras	91
Grondige en effectieve ovenreiniging zonder schadelijke chemicaliën	92
Reinigingsmiddel voor inductie-, gas- en keramische kookplaten	96
Een schone magnetron	99
Houten lepels en planken van geurtjes ontdoen, schoonmaken en behandelen	100
Snijplanken van geurtjes ontdoen	102
Glazen potten recyclen zonder azijngeur	103
Regenwater tegen geurtjes in potten	105
Oude etiketten verwijderen	105
Je waterkoker ontkalken	107
Allesreiniger voor keuken en badkamer	109
Kalkaanslag op keukenkranen	111
Je gootsteen schoonmaken	112
De gootsteenafvoer	113
Help, roestvlekken in mijn spoelbak!	116

Je koelkast weer spic en span	117
Koelkastgeurtjes	120
Schimmel en meeldauw op deurstrips	121
Koperen pannen, braadpannen en ketels	122
Rabarberbladeren voor blinkende potten en pannen	126
Gietijzeren en geëmailleerde pannen en bakvormen	127

WOONKAMER

WOONKAMER	131
Ramen wassen	134
Kleine en grote messing voorwerpen	136
Zilver reinigen: sieraden, zilverwerk en fotolijstjes	141
Schoon zilver met een conservenblikje	145
Mijn meubelspray voor houten meubels	146
Walnoten voor krassen op hout	148
Nancy's verzorgende voeding voor leer	149
Vlekken en vegen op witte meubels (inclusief nagellak)	152
Plaatselijke vlekken op vloerbedekking	153
Thee, koffie en andere vloeistoffen op vloerbedekking en bekleding	156
Gemorst kaarsvet op vloerbedekking of bekleding	157
Opris- en reinigingsbeurt voor je vloerbedekking	160
Putten in je vloerbedekking door tafel- en stoelpoten	162
Vlekken, vingerafdrukken en vegen op schermen	163
Glanzend schone vazen en karaffen	165
Een poetsbeurt voor dof glaswerk	167
Allesreiniger voor vloeren	168
Olie met citroen of lavendel	171
Luchtverfrisser tijdens de schoonmaak	173
Waterkringen op textiel	174

Kamer- en textielspray tegen geurtjes	176
(Relatief) droge reiniging van meubilair en stoffering	179
Allerhande vegen en strepen	180

BADKAMER	183
Nancy's wc-wondermiddel	185
Een schone wc zonder bleekmiddel	187
Lelijke zwarte schimmel en vlekken op tegelvoegen	193
Roest op je douchekop	195
Plaatselijke kalkaanslag	197
Slow-motion-wastafel	199

TUIN	201
Mijn eigengemaakte milieuvriendelijke gewasbeschermer	203
Afschrikmiddel voor honden en katten	206
Veldmuizen in je kas of schuur	208
Ongedierte-oplossing met rabarber en brandnetel	209
Echte meeldauw op rozen en eetbare planten	214
Eerste hulp bij slakken	215
Voeding voor snijbloemen	217
Onkruidbestrijding voor terrassen, paden en tegels	218
Een nieuw leven voor verwaarloosde houten tuinmeubelen	220

PERSOONLIJKE VERZORGING	223
(Lippen)balsem voor een schrale en droge huid	225
Gouden sieraden en ringen met stenen	227
Mijn parelketting	229
Beugels, gebitsbeschermers en kunstgebitten	230

Bad- en douchegeel	232
Geparfumeerd en gekleurd badzout	235
Een schone (zonne)bril	238
Opfrisbeurt voor haarborstels en kammen	239
Handige handreiniger	240
MIJN SCHOONMAAKSCHEMA	245
Een- of tweejaarlijkse grondige schoonmaak	249
Elke drie tot zes maanden	251
Elke maand	253
Elke week of twee weken	253
Elke dag	254
<i>Tien extra tips!</i>	255
<i>Bedankje</i>	271
<i>Dankwoord</i>	277
<i>Over de auteur</i>	281
<i>Register</i>	283

Over het boek

Als ik bedenk hoeveel arbeidsbesparende machines en apparaten er tegenwoordig bestaan in vergelijking met vijftig jaar geleden, verbaast het me dat ik niet meer tijd overheb. Vrouwen zijn niet meer op maandag de hele dag bezig met wassen, op dinsdag met schoonmaken en tussendoor met het bakken van brood en gebak en het maken van kleding. We hebben nu allemaal een hele reeks producten en apparaten waarmee we al die dingen sneller kunnen doen.

Maar het moderne leven begint zijn tol te eisen. Onze overmatige consumptie van plastic voor eenmalig gebruik, schadelijke chemicaliën en onze wegwerpcultuur in het algemeen dragen bij aan de opwarming van de aarde, de vervuiling van onze planeet en het niet-duurzame gebruik van grondstoffen.

WAAR TE BEGINNEN, EN WAAROM WILDE IK HET DOEN?

Ik geloof dat wij allemaal rekening kunnen houden met hoe ons gedrag de gezondheid en het welzijn van onze planeet beïnvloedt. En natuurlijk realiseer ik me dat als alleen ik mijn schoonmaakgewoonten probeer te veranderen, er bitter weinig zal gebeuren. Maar als de producten niet duur zijn, als de recep-

ten werken en als ze makkelijk zijn, ben ik ervan overtuigd dat veel meer mensen erop zullen overstappen.

Wanneer mensen mij vragen waarom ik dit wilde doen, ga ik terug naar die keer dat ik met mijn gezin rond de eettafel zat. Dat moment heeft, denk ik, bij mij de aanzet gegeven tot deze omslag. We hadden zitten praten over klimaatverandering in het algemeen en over hoe tastbaar de gevolgen daarvan inmiddels zijn. We hadden het over veranderingen in het weer, de slechte luchtkwaliteit, dat er te veel chemicaliën worden gebruikt, dat gewassen te veel worden besproeid en dat er te veel vliegtuigen rondvliegen, en we vroegen ons af: waar gaat het in hemelsnaam naartoe? Op dat moment kwam er een andere gedachte in me op. Ik keek zwijgend om me heen. Wat me het meest trof was de lachende, vrolijke onschuld op de gezichten van mijn jonge kleinkinderen. Ik besepte dat zij zich totaal niet bewust waren van de benarde situatie waarin onze planeet verkeert. Ik besepte ook dat zij de volwassenen zullen zijn die achterblijven met een hopeloos kwetsbare planeet als er niet snel iets verandert.

Ik wist al behoorlijk wat van alternatieve schoonmaakmethodes, omdat veel van de producten die tegenwoordig worden gebruikt in mijn jonge jaren nog niet eens waren uitgevonden. Ik besloot te gaan proberen om mijn schoonmaakwerkzaamheden volledig groen, effectief en betaalbaar te maken.

Waarom zou je die moeite doen, vraag je je misschien af. Er zijn genoeg organisaties die zich daarmee bezighouden. Er komen voortdurend nieuwe groene, milieuvriendelijke schoonmaakproducten op de markt. Ze zijn goed, ze doen hun werk, ze zijn vaak aantrekkelijk verpakt... en ze zijn vaak duur! Dit boek is voor mensen die willen veranderen, maar die het ook betaalbaar willen houden. Niemand hoeft meer uit te geven aan schoonmaakmid-

delen dan die nu doet. Sterker nog, ik geef nu minder uit! Ik heb een lijst gemaakt van de ingrediënten die nodig zijn om elk recept in dit boek te maken. Ik koop mijn hoofdingrediënten tegenwoordig in het groot in – aan een zakje bakingsoda (zuiveringszout) van 15 gram heb ik niets meer. Ik koop nu een kuip van 5 kilo, en dat is bijna tien keer goedkoper dan wanneer ik het in zakjes koop. Er zijn ook kleinere dozen van 500 gram verkrijgbaar, die zijn nog steeds ongeveer zes keer goedkoper dan de zakjes.

Ik doe je de ups en downs uit de doeken van mijn missie om Clean & Green te worden. Ik heb de overstap gemaakt – misschien ga jij dat ook doen! De meeste tips zijn toepasbaar op meerdere gebieden, zo laten mijn volgers zien. Deel het vooral online als je een andere toepassing hebt gevonden voor een van mijn recepten of methodes!

LIJST MET INGREDIËNTEN EN BENODIGDHEDEN

Hier vind je een lijst met ingrediënten en benodigdheden die niet meer weg te denken zijn uit mijn schoonmaakkast. Elke keer als ik een recept of tip had uitgewerkt, noteerde ik de gebruikte ingrediënten en benodigdheden. Ik ben ervan overtuigd dat jij puur met de producten en hulpmiddelen op deze lijst je eigen schone, groene huishouden kunt creëren, je eigen recepten kunt maken volgens mijn instructies en alle oplossingen die ik in dit boek beschrijf kunt uitvoeren.

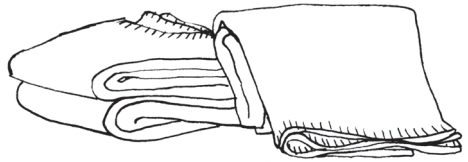
Mijn volgers op sociale media geven af en toe commentaar op het feit dat ik in mijn video's geen rubberen handschoenen draag. Dit is enkel en alleen omdat ik mijn telefoon niet kan bedienen als ik ze aan heb!

Basisbenodigdheden

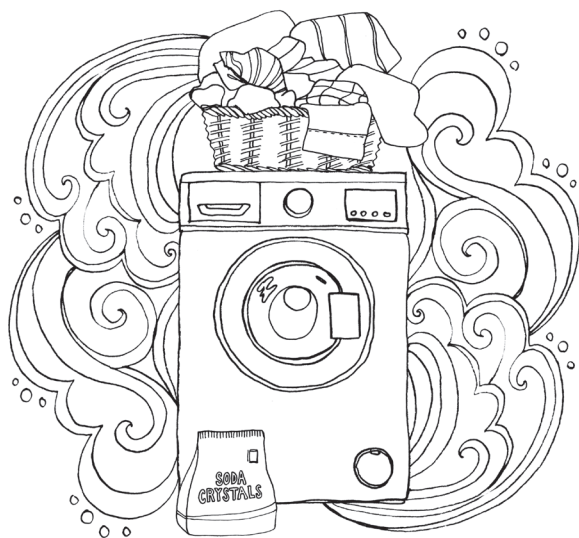
bruin papier
een digitale weegschaal
maatlepels
een plastic deegschrapper
rubberen handschoenen
een kleine plastic trechter
een kleine garde
een houten lepel

Flessen/potten, doeken en borstels

badkamerdoekjes – roze voor de wastafel en blauw voor de wc!
vaatdoekjes
stofdoeken
fijne staalwol
schoonmaak- of
 reinigingsdoeken
een afwasborstel met lange
 steel
een oude tandenborstel
herbruikbare glazen flessen (met schroefdoppen en
 spuitopzetstukken, de mijne hebben een inhoud van 300 ml)
of, in eerste instantie nog, plastic schoonmaakspuitflessen,
 omgewassen en vrij van etiketten
herbruikbare wattenschijfjes
sponzen
een flessenborsteltje
een toiletborstel



DE WAS





De moderne wasmachine, waarschijnlijk het meestgebruikte arbeidsbesparende apparaat in huis, maakt al heel lang deel uit van ons dagelijks leven. We laden hem, zetten hem aan, laten hem zijn werk doen en halen de inhoud eruit – in mijn geval bijna elke dag van de week. Vroeger stond ik zelden stil bij wat er in mijn machine ging, niet bij het wasmiddel en niet bij de wasverzachter. Ik vroeg me niet af of die schadelijk waren voor mijn kleding, de machine of het milieu.

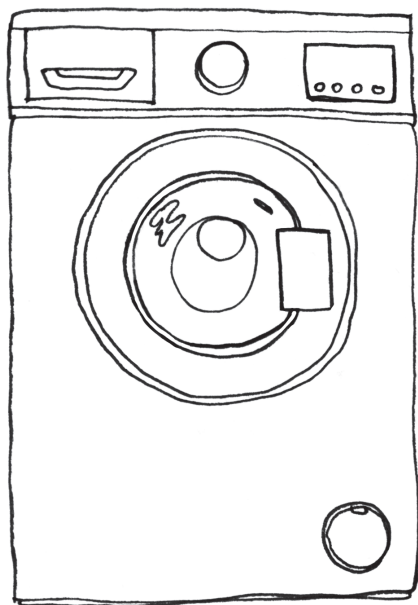
Ik probeerde regelmatig een ander geparfumeerd product en zwichtte vaak voor gekleurde plastic flessen die me de geur van wilde bloemenweides of een frisse lentebries beloofden. Ik liet me vrolijk verleiden door de marketingmagie op de schappen van de supermarkt.

Maar omdat ik in een gebied woon met hard water (dat kreeg altijd de schuld) gingen mijn wasmachines meestal niet langer dan een jaar of vijf mee. Er werd mij verteld dat je van een moderne wasmachine niet meer kunt verwachten, vooral omdat kalkaanslag zo'n groot probleem is.

Destijds, een paar jaar geleden inmiddels, verkeerde mijn wasmachine in een erbarmelijke staat. De rubberen afdichting rond de deur bevatte verborgen krochten met grijs zeepschuim dat zich vastzette op mijn witte lakens als ik ze uit de trommel

haalde. De zeeplade was beschimmeld en als ik hem uit de machine trok, zag de behuizing er ronduit beschamend uit. In elke hoek groeide schimmel en de gaatjes voor de watertoevoer zaten verstopt. Een voorjaarsschoonmaak voor mijn wasmachine vond ik echt niet te doen, of niet de moeite waard.

Het was dus tijd voor actie. Achteraf bleek dit het startpunt van mijn ecovriendelijke groene en schone (maar niet dubbel zo dure) overstap naar een duurzame manier van leven zonder schadelijke chemicaliën.



DE GROTE WASMACHINESCHOONMAAK!

Voordat je zelf begint aan de weg naar groenere, schonere was (en ik beloof je, het wordt verslavend), moet je eens naar de afvoer van je wasmachine kijken. Vroeger accepteerde ik dat er altijd een grijsblauwe aanslag op het rooster zat. Had ik er maar een foto van genomen! Toen ik mijn wasmachine eenmaal had schoongemaakt en op alternatieve schoonmaakmiddelen was overgestapt, bleek de afvoerslang schoon en vrij van aanslag – en dat is-ie nog steeds.

Hoe vaak moet je je wasmachine schoonmaken?

Dit is iets eenmaligs. Als je machine er echt slecht aan toe is, zoals de mijne, duurt deze schoonmaakbeurt waarschijnlijk een paar uur. Zet muziek op en geniet ervan, want als je eenmaal bent overgestapt op milieuvriendelijk wasmiddel en wasverzacher, zal je wasmachine er nooit meer zo aan toe zijn!

Dit heb je nodig

- een afwasteiltje met heet water
- een kleine handzame kom met heet water en 1 el milieuvriendelijk afwasmiddel
- 375 g soda, 250 g om de zeeplade schoon te maken en 125 g voor een verfrissende wasbeurt
- witte azijn in een spuitfles
- 125 ml witte azijn voor een laatste wasbeurt
- rubberen handschoenen
- schoonmaakdoeken
- een oude tandenborstel

Los allereerst 250 g soda op in een kom met heet water. Zorg dat alle kristallen verdwenen zijn. Ik heb gemerkt dat het beter werkt om eerst de soda in de kom te doen en dan het hete water eroverheen te gieten dan om de soda aan het water toe te voegen.

Haal de zeeplade uit je wasmachine. Het vakje voor de wasverzachter heeft meestal een apart klepje – verwijder dat ook. Leg de zeeplade en het aparte wasverzachterdekseltje in de afwasteil en laat minstens een uur weken.

Begin ondertussen, terwijl de soda zijn wonderbaarlijke werk doet, met de behuizing van de zeeplade. Dit is een gestaag en nogal lastig karwei, maar enorm bevredigend. Trek handschoenen aan en spuit met een spuitfles witte azijn in de lade. Schrob hem vervolgens met een oude tandenborstel en veeg af en toe af met een vochtige doek. Als je je eenmaal flink hebt uitgeleefd met de azijn, zijn de schimmelplekken, kalkvlekken en elk klontje onopgelost wasmiddel verdwenen en is het compartiment in zijn oude glorie hersteld.

Maak de rest van de machine schoon met het handzame kommetje met warm zeepwater en een doekje. Spoel het doekje regelmatig uit en schroom niet om aan de rubberen afdichting te trekken, zodat je in alle plooien rond de deur kunt komen. Ontdek je weleens vieze vlekken en strepen op witte lakens die je uit de wasmachine haalt? Dit komt door de zeepaanslag rond de rubberen deurafdichting.

Als je elke plooi van de deurafdichting met je doekje hebt bewerkt, besproei je de rubberen rand tot in de kleinste hoekjes met de azijn. Spoel het doekje uit in het zeepwater en ga de afdichting nog een keer rond – de azijn lost eventuele zeepresten op. Spoel en wring je doekje regelmatig uit als er nog veel zeepaanslag vanaf komt.

Aan de onderkant van de machine zit waarschijnlijk een filter. Haal ook dat eruit en maak het schoon – misschien vind je nog een paar knoopjes tussen de grijze drab. Het filter van mijn machine zit net hoog genoeg om er een kom onder te kunnen zetten – er komt wat water uit als je het eruit trekt.

=====

Weet je waarom een vriendin van mij ooit een nieuwe wasmachine kocht? Op mijn vraag wat er mis was geweest met de oude, antwoordde ze dat ze haar kleren niet meer goed schoon kreeg en dat haar 'schone' kleren met vieze vlekken uit de machine kwamen. Ik vond het niet leuk om haar te vertellen dat ze alleen maar de rubberen afdichting van de deur had hoeven schoonmaken.

=====

De make-over van je wasmachine is nu bijna klaar en het is tijd om terug te keren naar de zeeplade die je in de week hebt gelegd. Als jouw wasmachine er net zo slecht aan toe was als die van mij en je er langer mee bezig bent geweest dan verwacht, zal die lade waarschijnlijk meer dan een uur hebben liggen weken – misschien zelfs wel twee! Hij is nu makkelijk schoon te krijgen – schimmel en resten onopgelost wasmiddel en wasverzachter zijn zacht geworden door de soda. Een doekje over de lade, een lichte schrobbeurt met de tandenborstel in de moeilijke hoekjes en daarna even afspoelen onder de kraan moeten voldoende zijn. Een laatste veeg met een droge doek en de lade kan weer op zijn plaats. Als je in een gebied met hard water woont, kun je nog ruwe kalkaanslag aantreffen op je schone zeeplade. Besproei met de azijn en laat ongeveer 15 minuten inwerken. Veeg daarna schoon met een droge doek.

Groen, goedkoop en gemakkelijk schoonmaken!

We houden allemaal van een schoon en fris huis, maar hoe maak je schoonmaken makkelijker én duurzamer? Nancy Birtwhistle – winnaar van *The Great British Bake Off* 2014 – weet hoe de bezem in de steel zit. In *Clean & Green* deelt ze slimme en milieuvriendelijke schoonmaaktips waarmee je hardnekkige vlekken verwijderd, ovenroosters schoonmaakt terwijl je slaapt en je badkamer laat stralen als nooit tevoren – zonder schadelijke chemicaliën. Dankzij Nancy's slimme methodes wordt schoonmaken een fluitje van een cent!

- ✦ **101 slimme, duurzame lifehacks** voor huis, tuin en keuken.
- ✦ **Goedkoper, effectiever en eenvoudiger** dan traditionele producten.
- ✦ **Natuurlijke schoonmaakmiddelen** zonder schadelijke chemicaliën.
- ✦ **Heldere uitleg, handige schoonmaakschema's** en prachtige illustraties.



OOK VAN DEZE AUTEUR

In *De groene budgetgids* deelt Nancy Birtwhistle 101 slimme tips, ideeën en recepten die goed zijn voor je portemonnee én de planeet. Van handige keukenrecepten tot herbruikbare make-uppads – Nancy's lifehacks helpen je om minder te verspillen en meer te besparen.



**KOS
MOS**

NUR 400/450
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen