

# INHOUD

Inleiding	06	Tegelreiniger met citroen & pepermint	40
Onmisbare ingrediënten	08	Schoonmaakmiddel voor douchegordijn	42
Etherische oliën	10	Antiroestmiddel	44
Gebruik van azijn	12	Schoonmaakmiddel voor luchtrooster	46
Vlekken verwijderen voor de was	14	Middel voor verstopte badkamerafvoer	48
Schoonmaak-kit	16	Vloeibare handzeep	50
<b>Badkamer</b>	<b>18</b>	<b>Keuken</b>	<b>52</b>
Allesreiniger voor badkamer	20	Afasmiddel	54
Schimmeldodend middel	22	Ruitenreiniger	56
Krachtige wc-reiniger	24	Allesreiniger-spray	58
Wc-bruisballen met limoen & grapefruit	26	Onderhoudsmiddel voor rvs	60
Voegenreiniger	28	Afasmiddelen voor vaatwasser	62
Blekende voegenreiniger	30	Reiniger voor koelkast & vriezer	64
Krachtige reiniger voor bad & douche	32	Reiniger voor oven & kookplaat	66
Geurverfrisser voor badkamer	34	Magnetronreiniger	68
Schoonmaakmiddel voor douchekop	36	Middel voor verstopte gootsteenafvoer	70
Natuurlijke spiegel- & ruitenreiniger	38		



Reiniger voor snijplank	72	Doekjes voor de vloer	112
Vloeibare zeep met citrus & rozemarijn	74	Doekjes voor houten oppervlakken	114
Natuurlijke antibacteriële oplossing	76	Natuurproduct tegen krassen	116
Milde gootsteenreiniger	78	Doekjes voor leer	118
Marmereiniger	80	Doekjes voor ruiten & spiegels	120
Granietreiniger	82	Multireinigingsdoekjes	122
Schoonmaakmiddel voor messenblok	84	Antibacteriële doekjes	124
Schoonmaakmiddel voor koffiezetapparaat	86	Vlekverwijderaar voor stoffering	126
Schoonmaakmiddel voor ijsmachine	87	Beeldschermreiniger voor elektronica	128
Schoonmaakmiddel voor tafelzilver	88	Interieurspray	130
Reinigingsdoekjes voor kinderen	90	Bijkeuken	132
Doekjes voor handen & gezicht	92	Waspoeder	134
Slaap- & woonkamer	94	Vloeibaar wasmiddel	136
Geurverfrisser	96	Wasverzachter	138
Vlekverwijderaar voor vloerbedekking	98	Verfrissingsdoekjes voor in huis	140
Schoonmaakmiddel voor parket	100	Geurvretter voor schoenen	142
Meubelwas	102	Vlekverwijderaar voor wijnvlekken	144
Natuurlijke was voor hout	104	Wasmachinerreiniger	146
Natuurlijke laminaatreiniger	106	Bleekmiddel voor wasgoed	148
Reinigende spray voor vinylvloer	108	Vlekkenspray	150
Tegelreiniger	110	Vlekkenstick met tea tree	152
		Blekende waspasta met waterstofperoxide	154
		Kussenspray	156
		Register	158



# INLEIDING

Heb je er genoeg van om bijtende chemische middelen te gebruiken voor het schoonmaken van je huis? Ben je je bewust van de schadelijke effecten die ze op je gezondheid kunnen hebben? Wil je liever op een natuurlijke manier je interieur reinigen en je kleding en beddengoed wassen, zonder het milieu onnodig te belasten?

Dit boek bevat 68 recepten voor natuurlijke, gemakkelijk zelf te maken alternatieven voor de gangbare schoonmaak- en wasmiddelen uit de winkel. Elk hoofdstuk behandelt een ruimte in je huis en geeft suggesties voor unieke recepten die de kleinste hoekjes weer laten glanzen en je kleding en interieur helemaal opruimen – op een gezonde, groene én goedkope manier!

## Welke voordelen?

Je eigen schoonmaakmiddelen maken heeft veel voordelen. Je bespaart er geld mee en het is beter voor het milieu en voor je gezondheid. In dit boek lees je hoe je middelen voor dagelijks gebruik maakt, zoals een milde allesreiniger of een wasmiddel, en hoe je spullen kunt schoonmaken die je niet elke dag hoeft te reinigen, zoals kussens of tapijt. Je zult zien dat je zelfgemaakte producten heerlijk kunt parfumeren met etherische oliën, zodat je interieur en kleding een aangename geur krijgen.

## Werken natuurlijke schoonmaakmiddelen goed?

Je denkt misschien dat natuurlijke schoonmaakmiddelen minder goed werken dan die uit de winkel, die chemische stoffen, bleekwater en ammoniak bevatten. Maar je zult verrast constateren dat dit slechts een aanname is. Het lijkt misschien een beetje gek om je huis schoon te maken met dezelfde producten waarmee je ook je salade aanmaakt maar zodra je het hebt geprobeerd zul je overtuigd zijn en geen twijfels meer hebben!

## En hoe zit het met veiligheid?

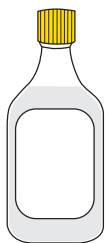
Schoonmaakproducten uit de winkel bestaan vooral uit water, chemische stoffen en parfums. Sommige van die chemische producten kunnen allergieën en huidproblemen verergeren en je loopt het risico dat kinderen of huisdieren erdoor vergiftigd worden. Het inademen van de dampen van deze middelen kan ook schadelijk zijn voor de gezondheid. Soms staat er zelfs op de verpakking dat je een mondkapje moet dragen of goed moet luchten tijdens het gebruik.

Wil je die middelen dan eigenlijk nog wel gebruiken in je huis? Lees de etiketten van de middelen die je in het keukenkastje hebt staan maar eens goed. Er staan waarschuwingen op als 'kan schadelijk zijn voor mensen en dieren' of 'kan tijdelijk ernstig oogletsel veroorzaken'. De 'parfums' die erin zitten kunnen ook schadelijk zijn voor mensen die een allergie of astma hebben. Natuurlijke zelfgemaakte producten zijn dé manier om allergische of overgevoelighedsreacties te voorkomen. Bovendien weet je straks precies wat erin zit.



# ONMISBARE INGREDIËNTEN

De meeste natuurlijke producten in dit boek bestaan uit dezelfde basisingrediënten. Sommige zijn in de supermarkt te vinden, andere online of bij de drogist, apotheek of natuurvoedingswinkel. Bewaar ze allemaal op een koele, droge plek.



## Natuurazijn

Dit basisingrediënt uit je keukenkastje heeft antibacteriële, ontvettende en reinigende eigenschappen. Het is een mild natuurlijk zuur en als zodanig biologisch afbreekbaar. Het is gemakkelijk te gebruiken en te doseren. Azijn is relatief niet-toxisch en duurzaam en laat weinig schadelijke residuen achter. Als desinfecterend middel is azijn efficiënt in te zetten tegen talloze bacteriën en schimmels, door ze te vernietigen of verminderen.



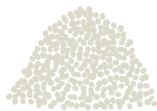
## Zuiveringszout

Zeer efficiënt middel om geurtjes op te nemen en om zijn schurende werking. Te koop bij drogist of apotheek of als 'baking soda' bij de supermarkt.



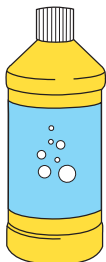
## Fijne soda

Gemengd met water is dit een krachtiger middel dan zuiveringszout. Het wordt gebruikt om een schoonmaakmiddel te versterken, geurtjes te verminderen of vlekken op te lossen.



## Borax

Borax is een mineraal dat van nature aanwezig is in zoutwatermeren of drooggevallen kustgebieden. Gebruik het met beleid, want de veiligheid is controversieel, vooral bij inademing of inname. Houd het buiten bereik van kinderen en huisdieren en spoel de oppervlakken waarvoor je het gebruikt zorgvuldig na. Adem de dampen niet in.



## Marseillezeep – als blok & vloeibaar

Marseillezeep (*savon de Marseille*) is een zeer milde zeep op basis van plantaardige ingrediënten. Dankzij het mengsel van plantaardige oliën als kokos- en olijfolie is deze zeep een uitstekend reinigend en ontvettend middel.



## Citroen(sap)

Citroen is een krachtig reinigend, antibacterieel ingrediënt met een frisse geur.

## Zout – bitter- en zeezout

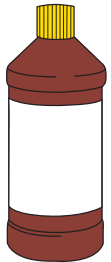


Bitterzout, ook wel Epsomzout genoemd (magnesiumsulfaat), kan worden ingenomen tegen bepaalde aandoeningen of gebruikt in baden tegen spierpijn en om water te ontharden. Het is goed te verwerken in reinigende bruisballen en is te koop bij de drogist. Zeezout is een licht schurend middel. Meng met citroensap voor een natuurlijk, antibacterieel schuurmiddel.



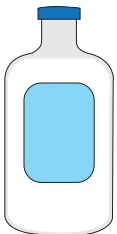
## Oliën – amandel, olijf, kokos en vitamine E

Het is nuttig om enkele van deze oliën binnen handbereik te hebben. Ze zijn vooral geschikt als onderhoudsmiddel voor houten oppervlakken. Vermengd met zeep voeden ze de huid.



## Waterstofperoxide

Dit wordt verkocht in flesjes bij de drogist en apotheek. Het is een natuurlijk reinigend en desinfecterend middel, waarmee je zelfs je tandenborstel kunt desinfecteren! Waterstofperoxide is ongeparfumeerd en kan het best bewaard worden in een ondoorzichtige flesje. Je kunt het na de afwas over je keukensnijplanken verstuiwen.



## Alcohol – gedenatureerde alcohol & wodka

Gedenatureerde alcohol (70%) wordt verkocht bij drogist, apotheek en supermarkt. Het is een antiseptisch middel. Wodka heeft een zachtere geur en doodt eveneens bacteriën en schimmels.

## Aloë vera-gel

Aloë vera-gel wordt om zijn kalmerende eigenschappen vaak gebruikt in cosmetische producten. De geleïachtige textuur van het sap in de bladeren van de plant is ideaal om brandwonden te verzachten en handen te desinfecteren.



# ETHERISCHE OLIËN

## Wat is etherische olie?

Etherische oliën zijn geen echte oliën. Ze bevatten geen vetzuren, de hoofdbestanddelen van andere (drager)oliën. Het zijn zeer geconcentreerde bestanddelen van planten, die sterke geneeskrachtige en cosmetische eigenschappen bezitten. Koop pure etherische oliën van goede kwaliteit om optimaal te profiteren van de planteneigenschappen. Ze worden door middel van stoomdestillatie of koude persing onttrokken aan kruiden, bladeren en/of bloemen. Dat verklaart hun sterke geur en talloze gunstige eigenschappen. De goede stoffen zitten na destillatie gevangen in minuscule druppeltjes, die in flesjes worden bewaard. De oliën zijn zeer krachtig en geconcentreerd en moeten daarom worden verdund. Ze mogen niet rechtstreeks worden aangebracht op de huid (ze kunnen een huidreactie veroorzaken).

## Etherische oliën kopen

We raden je aan om voor etherische oliën naar een natuurvoedingswinkel te gaan en je daar goed te laten informeren over de kwaliteit van de verschillende merken. Koop als het even kan biologisch geproduceerde etherische oliën en check op het etiket of het product 100% puur is. Je bent er dan zeker van dat het geen synthetisch product betreft, of dat de olie gemengd is met andere ingrediënten. Controleer altijd de lijst met ingrediënten. Koop geen etherische oliën gemengd met geparfumeerde (synthetische) oliën. Etherische oliën zijn onmisbaar bij het zelf maken van schoonmaakmiddelen. Niet alleen om hun heerlijke geur, maar ook om hun krachtige antibacteriële en vaak ook schimmel- en virusdodende werking. Gebruik ze in je (af)wasmiddel, om je keuken schoon te maken en om schimmels in de badkamer te lijf te gaan. De heerlijke geur frist elke ruimte op!

## Etherische oliën mengen

Probeer verschillende combinaties van oliën uit om te zien wat je bevalt.

## De populairste mengsels:

Bergamot, citroen & groene munt  
(*Mentha spicata*)  
Rozemarijn, citroen & vanille  
Basilicum, citroen & limoen  
Limoen & lavendel  
Lavendel, rozemarijn & eucalyptus  
Eucalyptus, pepermunt (*Mentha x piperita*) & tea tree  
Geranium, sandalwood & mandarijn  
Vanille & lavendel  
Vanille & pepermunt  
Kaneel, kruidnagel & sinaasappel

# ETHERISCHE OLIËN, GEBRUIK EN MENGSELS

Hier vind je een tabel met aanbevelingen voor het gebruik en goede combinaties.

Etherische oliën	Gebruik	Mengsels
Citroengras	Insectenwerend	Pepermunt
Kruidnagel	Geurverdrijvend	Sinaasappel
Eucalyptus	Infectiewerend, geurverdrijvend	
Grapefruit	Geurverdrijvend, antiseptisch	Lavendel, citroen, limoen en sinaasappel
Lavendel	Schimmeldodend, antiseptisch, infectiewerend	Bergamot, pepermunt, cederhout, citroengras, grapefruit, limoen, sinaasappel, rozemarijn, ylangylang & scharlei
Citroen	Schimmeldodend, antiseptisch, infectiewerend, virusdodend	Basilicum, bergamot, vanille, ylangylang, rozemarijn, pepermunt, sinaasappel & grapefruit
Limoen	Geurverdrijvend	Sinaasappel, grapefruit & citroen
Sinaasappel	Geurverdrijvend	Citroen, bergamot, grapefruit, limoen & kruidnagel
Pepermunt	Antibacterieel, schimmeldodend, antiseptisch, virusdodend	Lavendel & citroengras
Rozemarijn	Antibacterieel, schimmeldodend, infectiewerend, antimicrobieel, antiseptisch	Bergamot, tijm, grapefruit, citroen & lavendel
Tea tree	Antibacterieel, Schimmeldodend, antimicrobieel, antiseptisch, virusdodend	Bergamot, scharlei, kruidnagel, eucalyptus, lavendel, pepermunt, geranium & rozemarijn



# GEBRUIK VAN AZIJN

Zure schoonmaakmiddelen zijn heel handig bij schoonmaken. Een mild zuur als azijn is vaak voldoende. Azijn ontstaat door de alcoholische gisting van fruit en granen. Het bestaat uit circa 5% azijnzuur en 95% water. Deze verhoudingen kunnen variëren. Speciale 'schoonmaakazijn' bevat vaak veel meer azijnzuur, en dat is niet de azijn die we in dit boek aanbevelen; wij gebruiken natuurazijn ofwel 'blanke azijn' (4-5%).

Dankzij zijn desinfecterende eigenschappen, die samenhangen met de pH van rond de 2 en het gehalte azijnzuur, vormt azijn een ongestuurd milieu voor talloze micro-organismen.

## Waarom geparfumeerde azijn?

Azijn kun je gebruiken om allerlei oppervlakken te reinigen, zowel binnens- als buitenshuis. Je kunt er schimmels mee te lijf gaan of de badkuip of douche mee schoonmaken. Etherische oliën zijn ideaal om de geur van azijn te maskeren, maar je kunt azijn ook een prettiger geur geven met fruitschillen of aromatische kruiden. Bewaar de mengsels in een keukenkastje.

## Hoe maak je een geparfumeerde azijn?

- Was enkele grote glazen potten, liefst van 500 ml tot 1 liter, af en maak ze droog.
- Vul de potten tot halverwege met citrusschillen of kruiden.
- Verwarm de benodigde hoeveelheid azijn om de pot te vullen.
- Giet de azijn over de kruiden of schillen, sluit de pot af en zet hem op een koele, donkere plek.
- Het mengsel is na 24 uur klaar voor gebruik.
- Zeef het mengsel.
- Bewaar de azijn op een koele, donkere plek.

## Huishoudtips op basis van azijn

- Om fruitvliegjes op fruit tegen te gaan: giet 80 ml azijn in een klein potje. Dek af met plasticfolie en zet vast met elastiek. Maak met een tandenstoker enkele gaatjes in de folie. De vliegjes, aangetrokken door de azijn, kunnen niet meer uit de pot.
- Voor het spoelen in de vaatwasser: zet een kommetje met 80 ml azijn boven in de vaatwasser om het spoelen te vergemakkelijken. Hiermee voorkom je droogvlekken van druppels en verwijder je restjes afwasmiddel.



## VLEKKEN VERWIJDEREN VOOR DE WAS

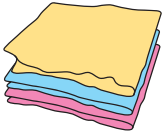
Je kunt vlekken het best behandelen voordat je wasgoed wast. De tabel hieronder laat zien hoe.

Vlek	Behandeling
Braaksel & bloed	Spoel de vlek uit met koud water, breng pasta met waterstofperoxide (blz. 154) aan en was daarna.
Chocolade	Spoel met lauw water en dep met de vlekkenstick met tea tree (blz. 152).
Fruit	Spoel de vlek uit met lauw water en dep met natuurazijn.
Gras	Wrijf in met vlekkenstick met tea tree (blz. 152). Was op maximale temperatuur.
Kaarsvet	Krab het vet eraf. Leg de stof tussen twee vellen absorberend papier en strijk voorzichtig (strijkijzer).
Kauwgum	Leg een ijsblokje op het kledingstuk of leg het in de vriezer. Dan afkrabben en wassen.
Lipstick	Dep met gedestilleerde alcohol, breng pasta met waterstofperoxide (blz. 154) aan en was daarna.
Olie & vet	Wrijf de vlek in met krijt om het vet te laten intrekken en was normaal.
Pen & inkt	Spoel met koud water, dep met alcohol en was verder normaal.
Thee & koffie	Behandel de vlek met de vlekkenstick met tea tree (blz. 152) en was normaal.
Tomatensaus	Wrijf de vlek in met Marseillezeep. Laat enkele minuten rusten, was daarna.
Waterverf	Spoel de vlek uit met lauw water voordat de verf opdroogt en was normaal.
Wijn	Dep met water en laat inweken. Dep met wodka en was dan.
Zweet	Laat weken in lauw water met pasta met waterstofperoxide (blz. 154) en was dan.



# SCHOONMAAK-KIT

Verzamel voordat je aan de slag gaat eerst de basisspulletjes en -ingrediënten; de dingen die je vaak van pas zullen komen. Je hebt er ongetwijfeld al het een en ander van in huis. Hier vind je een lijst van spullen die je minimaal moet hebben.



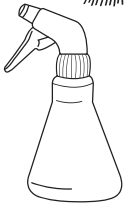
## Microvezeldoekjes

Deze worden gemaakt van een mengsel van polyester en nylon en zijn ideaal, want ze laten geen sporen of pluizen na. Ze zijn wasbaar, meermaals te gebruiken en een voordelige keus.



## Borstels

Gebruik verschillende borstels voor verschillende taken, om besmetting/verontreiniging te voorkomen.



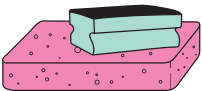
## Verstuiver

De meeste mengsels kunnen bewaard worden in een glazen plantenspuit of in pompflacons.



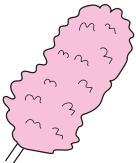
## Potten met deksel

Grote potten van glas (type weckpot) zijn praktische en mooie bewaarpotten. Vergeet niet er etiketten op te plakken! Houd enkele lege potten binnen handbereik.



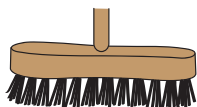
## Sponzen

Deze zijn perfect voor je eigen producten. Wondersponzen zijn heel handig om vlekken te verwijderen.



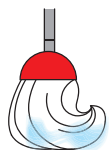
## Plumeau

Met een wasbare plumeau met telescoopsteel kun je in alle hoekjes en gaatjes en bij hoge plafonds komen.



## Een bezem

Een bezem en stoffer en blik zijn onmisbaar om snel iets schoon te vegen.



## Een dweil

Kies het type dweil dat je handig vindt: een vloerveger, een zwabber of een doek van microvezel... Die laatste is handig omdat je ze kunt wassen en eindelijk kunt hergebruiken.



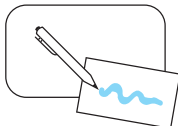
## Emmers

Je hebt er zeker drie nodig: één om te gebruiken voor verstopte afvoerbuizen en andere vieze klusjes; één voor schuimende mengsels; en één voor je doekjes.



## Trechter

Als je klaar bent met de bereiding van een van je huisgemaakte mengsels, komt een trechter goed van pas om het mengsel zonder morsen in een fles of pot over te gieten.



## Etiketten

Het is belangrijk dat je een etiket op je mengsels plakt waar de bestanddelen en de productiedatum op staan. Heb je het recept zelf bedacht of aangepast, zet de gebruikte ingrediënten dan als geheugensteuntje erbij.