

Redueix Els tòxics a casa

Abril 2025

Biocicles



La cuina

- on fem el menjar
- on guardem el menjar
- altres materials

Neteja de la casa

- Netejar sense embrutar
- Productes de neteja sense tòxics
- Ambientadors

La rentadora

- Sabó per rentar roba
- Treure taques, blanquejar
- Suavitant

a la pràctica

Biocicles



la cuina

On fem el menjar?

Hem de tenir en compte on cuinem el menjar perquè hi ha la variable de la **TEMPERATURA**. Quan un material que conté plàstic s'esclafa, aquest pot migrar més fàcilment cap al menjar.

OLLES I PAELLES: Buscarem opcions SENSE ANTIADHERENTS. Per exemple el ferro mineral, l'acer inoxidable, el vidre o el titani.

FORN / AIRFRYER: Cuidar les plates i recipients on posem el menjar: vidre pyrex o paper de forn sense colorants



la cuina

On guardem el menjar?

Evitarem tots els recipients/ tupperes de PLÀSTIC, encara que siguin aptes per aliments. Sobretot quan hi hagi menjar calent

TUPPERS: Vidre de primera elecció, perquè permet també escalfar-ho i congelar-ho. Inox també és bona opció si volem emportar-nos-ho o bé per nens. Alerta amb opcions de bambú, ja que tot i ser un material natural porta coles per enganxar els trossos



LA CANTIMPLORA: Si utilitzem una cantimplora, primer de tot estem REDUINT ENVASOS, però també evitem el contacte amb el plàstic. És important triar bon material: CERÀMICA o VIDRE. Evitar també l'alumini. Cal RENTAR-LA cada dia, és una font de microorganismes acumulats!

AIGUA A CASA: Si estem en procés de retirar els plàstics i comprem aigua embotellada de vidre o bé tenim un sistema de filtrat, quan la volem embotellar cal posar-la en VIDRE també

la cuina

Altres

A tenir en compte ja que fa contacte directe amb els aliments

CAFETERA: Evitar les càpsules, són d'alumini, un metall que també se'ns acumula i és tòxic. El millor seria italiana de bons materials (inox o vidre i NO alumini).

ESTRIS PER BARREJAR I CUINAR: Evitar espàtules, culleres de SILICONA. Prioritzar INOX o bé FUSTA NATURAL. Recorda que si la paella és SENSE antiadherents pots utilitzar forquilles o culleres de metall i no es desprèn res

FUSTA DE TALLAR: Intentem buscar una fusta natural de qualitat, de tall sencer. Moltes de les que venen són aglomerats amb cola. Evitar les de plàstic

LA VAIXELLA: Plats de tots tipus i gots que tenim a la cuina. Vidre o ceràmica però buscar que no tinguin esmalts ni processos de blanquejat que amb el temps podrien anar migrant amb el contacte del menjar calent

EMBOLICAR MENJAR: Evita el paper film o el paper d'alumini. Hi ha paper reutilitzable de qualitat

neteja de casa

VENTILAR: És el pas més important per renovar l'aire. Fins i tot a l'hivern és necessari fer-ho diàriament. Si volem una ajuda extra hi ha purificadors d'aire amb filtre hepa molt potents.

NETEJAR EL TERRA: Prioritzar aspirar abans que escombrar. Aspiradores amb un bon filtre (HEPA) i dipòsit d'aigua, així no retorna aire brut a l'ambient. Especialment casos d'al·lèrgies ambientals

FREGAR EL TERRA O TREURE LA POLS: barrejar aigua tèbia amb vinagre i unes gotes d'oli essencial, o bé aigua tèbia amb bicarbonat, també amb algun oli essencial.

NETEJAR VIDRES: Aigua i vinagre de neteja

DESCALCIFICADOR (“viakal”): en un pot pulveritzador barrejar: una part d'aigua, una part de vinagre i una part d'alcohol. Per netejar mampares, aixetes, vàter, etc. llocs amb calç acumulada

BLANQUEJAR EL PLAT DE DUTXA: Es pot fer una pasta d'aigua amb PERCARBONAT, i repartir-la pel plat de dutxa i les juntes amb l'ajuda d'un raspall. Deixar actuar i esclarir.

precaució*: evitar l'ús de VINAGRE o altres àcids en superfícies de terra/pedra natural: marbre, terrasso, rajoles poroses, etc. Ja que podrien quedar tacades. Per la resta de superfícies són grans desinfectants

rentar la roba

OPCIÓ 1

receptes casolanes

DETERGENT:

- 1L d'aigua calenta
- 40g de sabó sòlid ratllat (tipus Marsella o de coco)
- ¼ de tassa de Bicarbonat

Barrejar l'aigua i el sabó i després afegir el bicarbonat. Tornar a barrejar i guardar-ho en una ampolla de vidre

PERCARBONAT: serveix per blanquejar i treure taques sense utilitzar lleixiu. És respectuós amb el medi ambient i es tira 2-3 cullerades dins el calaix de la rentadora

VINAGRE DE NETEJA: desinfectant natural pel seu poder antifúngic i antibacterià. Elimina olors i ACTUA DE SUAVITZANT. Es pot utilitzar dins el lloc del suavitzant de forma més esporàdica

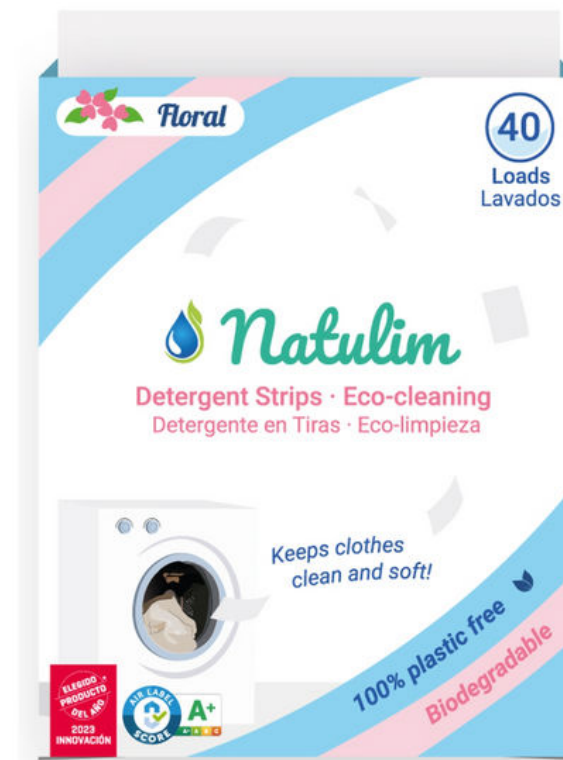
BICARBONAT: Per protegir els colors i eliminar olors, afegir directament al calaix del detergent

AIGUA OXIGENADA: Per treure taques difícils i sang, espraïar directament sobre la taca i després rentar normalment

rentar la roba / casa

OPCIO 2

opcions comprades



*Si ho compres a granel estaràs reduint envasos a l'hora que cuides del producte. La marca BIOPOMPAS seria una bona opció, per exemple

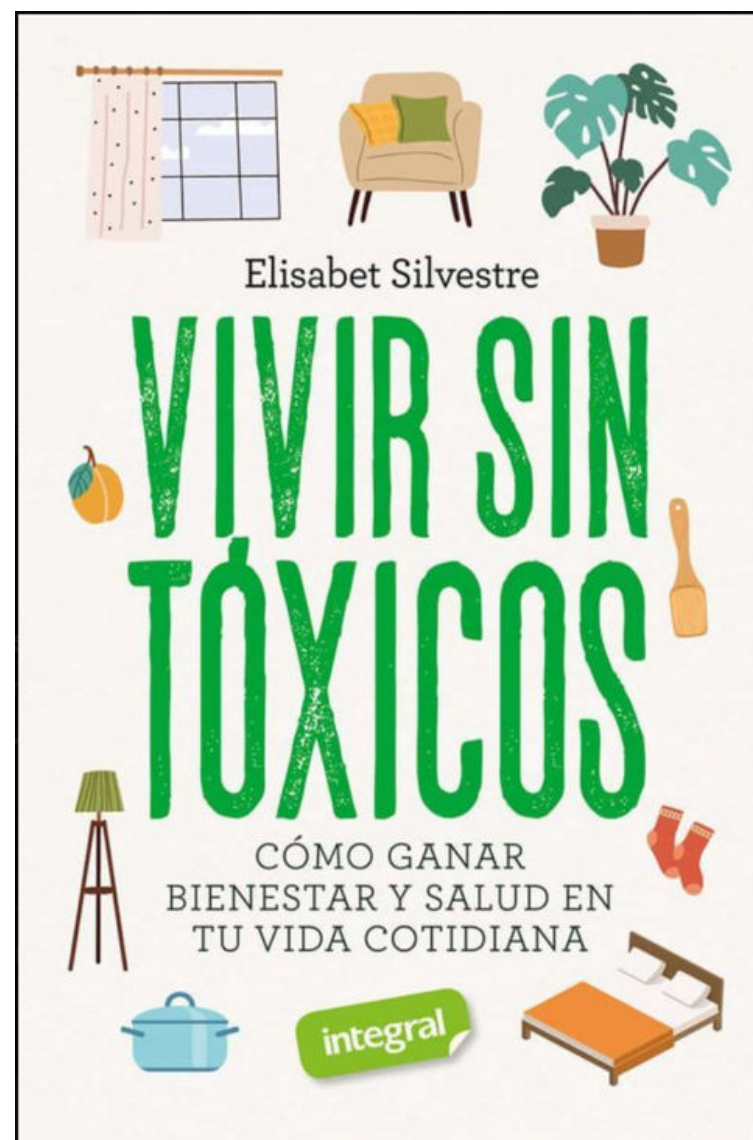
enllaços i marques

- **Paelles, olles i varietat (escollir opcions SENSE antiadherents):** <https://claudiaandjulia.com/>
- **Paper per embolicar (emportar, papillote, base de pastissos, etc):**
https://claudiaandjulia.com/products/hoja-de-coccion-reutilizable-de-buyer?currency=EUR&variant=39437473251389&stkn=7b5617470ac2&google_shopify_campaign_id=188420351&gad_source=1&gclid=CjwKCAjw7pO_BhAlEiwA4pMQvLEW1OWGMySOT1mkAQ765sP2GwaKn6DFIETvft6oT1DUikHfFu894BoCw24QAvD_BwE
- **Cantimplores, termos:** <https://runbott.com/>
- **Aspiradora filtre HEPA i dipòsit d'aigua:** <https://www.karcher.com/pa/home-garden/aspiradora/aspirador-con-filtro-de-agua/filtro-de-agua-ds-5-800-11952150.html>
- **Tot tipus de productes:** <https://www.naturitas.es/>

IMPORTANT:

Si ja teniu la informació sobre el material recomanat, podeu recórrer al comerç local: ferreteries del poble, botigues de productes naturals. Hi podeu trobar fàcilment tupperes de vidre, olles d'inox, productes bàsics de neteja sense tòxics.

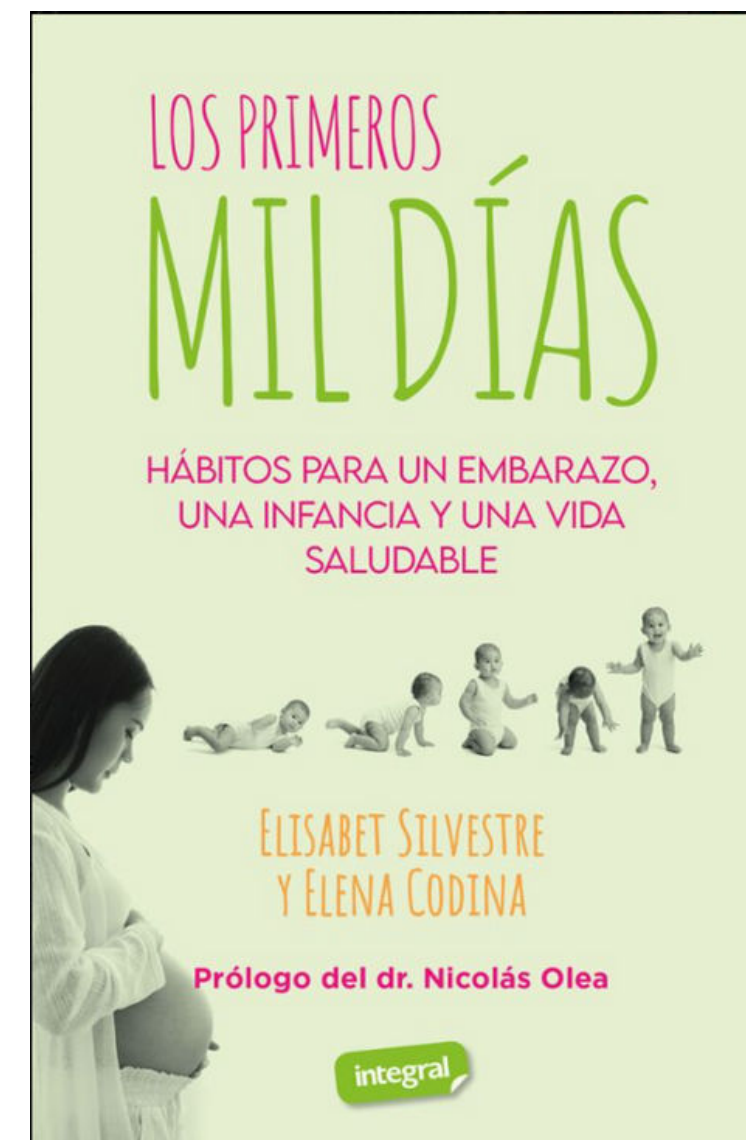
segueix aprenent



Aprendre amb ciència i
conceptes amplis



La guia pràctica i fàcil
per tots els públics



Especial per aquesta
etapa tan vulnerable

t'atreveixes a INICIAR un canvi?

Per tu, pel planeta, per la teva butxaca...
L'important és començar

Biocicles

