

• Giovanna Olivieri •

io LO FACCIO da me.



Il meglio del fai da te ecologico, dai detersivi alla tinteggiatura, senza dimenticare conserve, giocattoli e piccole riparazioni con un occhio al portafoglio e uno all'ambiente.

Terra Nuova
EDIZIONI

Autrice: Giovanna Olivieri

Titolo: Io lo faccio da me

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli

Coordinamento editoriale: Enrica Capussotti

Coordinamento tecnico: Andrea Calvetti

Editing: Marina Taffetani

Disegni: Chiara Perugini

Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

©2014, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1

50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793

libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione: marzo 2014

Collana: Fai da te ecologico

ISBN: 978 88 6681 038 4

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Giovanna Olivieri

Io lo faccio da me

Il meglio del fai da te ecologico, dai detersivi alla tinteggiatura,
senza dimenticare conserve, giocattoli e piccole riparazioni
con un occhio al portafoglio e uno all'ambiente.

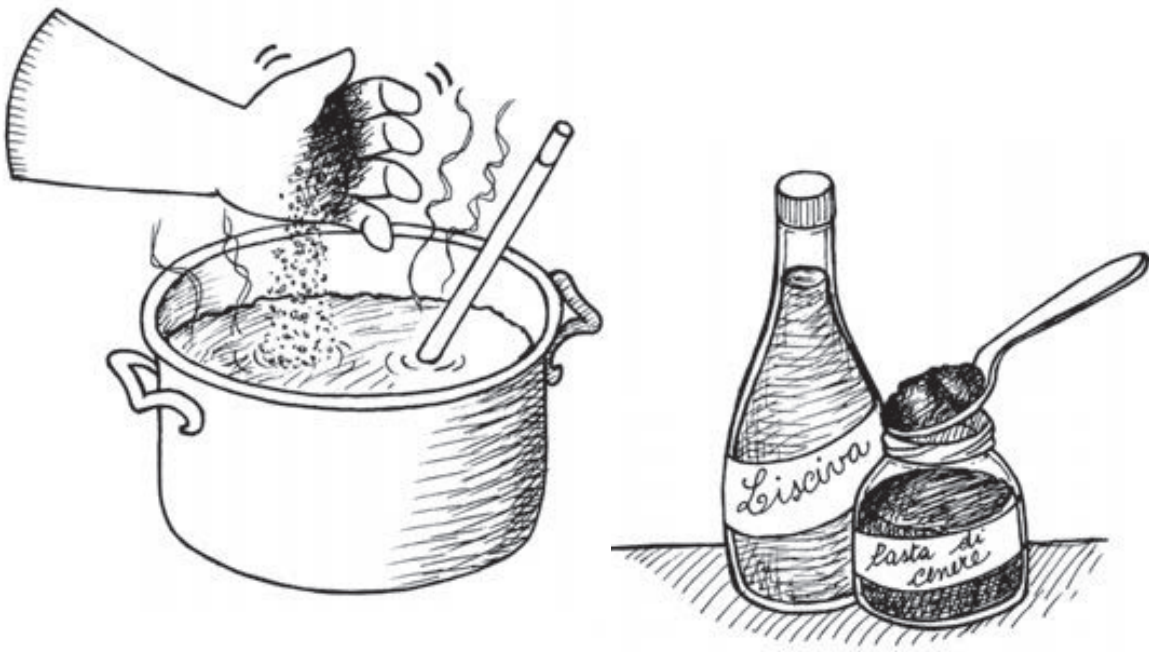
Terra Nuova Edizioni

Premessa

Se non c'è lavoro, la gente non guadagna, se non guadagna perde potere d'acquisto e, se non acquista, non fa girare l'economia. Quante volte ce lo siamo sentiti ripetere negli ultimi anni? Ma siamo sicuri che le cose stiano veramente così? Non sono certo un'economista, ma mi permetto ugualmente di dare la mia ricetta anticrisi.

Io penso che il lavoro per tutti sia una falsità. No, no, non ho detto «utopia», ho detto «falsità». In una società tecnologica come la nostra, il lavoro per tutti non c'è, è un dato di fatto. Ma... è proprio necessario che lavorino tutti? Non sarebbe più ragionevole che, in una coppia, soltanto uno (uomo o donna, non ne faccio certo una questione di genere) lavorasse a tempo pieno e l'altro si occupasse dell'economia domestica ed eventualmente esercitasse un'attività lavorativa sussidiaria, nel tempo libero?

«Ma come si fa ad arrivare alla fine del mese con uno stipendio solo?» direte voi. Bisognerebbe fare la prova, no? Se rileggete attentamente la mia affermazione, noterete che non ho detto: «In una coppia, sarebbe meglio che uno dei due stesse a casa a grattarsi la pancia e l'altro lavorasse a tempo pieno». Ho detto: sarebbe meglio che uno dei due si occupasse dell'economia domestica. Ecco, dunque, la svolta: visto che l'economia globale non funziona, forse dovremmo tornare a fare economia nelle nostre case. Dico «tornare» perché un tempo fare economia evitando gli sprechi, riusando e riciclando tutto il possibile era la cosa più naturale del mondo. Oggi, invece, siamo tutti succubi della pubblicità, degli status symbol, della necessità di identificazione con la massa, in una parola: del consumismo. E il consumismo, anche se può sembrare un paradosso, ci induce a non consumare, o meglio a comprare senza consumare.



CAPITOLO

1

Le pulizie: aceto e olio di gomito, ovvero fare a meno dei detersivi

Per fare economia domestica è necessario innanzitutto risparmiare, ovvero eliminare dalla nostra lista della spesa tutto quello che è inutile, mentre per fare ecologia domestica è essenziale evitare, nei limiti del possibile e del ragionevole, tutto quello che è dannoso al nostro organismo e all'ambiente. In questa parte del libro analizzeremo, in particolare, i prodotti per la pulizia della casa.

Pulizie in bagno

Anche in bagno non sono necessari particolari prodotti per la pulizia, ma bastano il solito bicarbonato, aceto bianco ed, eventualmente, acido citrico anidro per il wc.

Prima di apprestarvi a pulire i **sanitari**, prendete l'abitudine di versare sulle incrostazioni di calcare un po' di aceto e lasciatelo agire per 10 minuti, quindi cospargete una spugna abrasiva di bicarbonato oppure insaponatela con del sapone di Marsiglia e vedrete che tutto tornerà a splendere. Lo sporco accumulato nelle **fughe** tra le piastrelle si può eliminare con uno spazzolino da denti e un po' di olio di gomito; anche in questo caso è bene, prima di procedere allo strofinamento, spruzzare dell'aceto sulle piastrelle con un nebulizzatore e lasciarlo agire una decina di minuti. Anche i **vetri** della doccia, delle finestre, lo specchio e le altre superfici si possono pulire con l'aceto. Quanto alle incrostazioni sul fondo della tazza del **water** (se non usate prodotti aggressivi per pulire i sanitari immanicabilmente si formano), niente paura: basta versarci un misurino di acido citrico anidro (reperibile nei negozi di prodotti naturali) e lasciarlo agire per qualche ora (tutta la notte, se possibile), quindi strofinare con lo scopettone del water o con guanti e spugna. Se pulite periodicamente il water con l'aceto, non avrete più bisogno di acquistare le tavolette per il wc, i deodoranti o altre trovate commerciali analoghe.

Gli scarichi

Parlando di scarichi, se per caso avete il lavandino del bagno otturato (ma il discorso vale anche per quello della cucina), non ricorrete al disgorgante se non come ultima spiaggia. Questi prodotti, infatti, sono altamente inquinanti e nocivi per la salute (tanto che nell'etichetta si specifica chiaramente di non inalarli, né farli venire a contatto con la pelle) e per l'ambiente. Dunque, la prima cosa da fare quando si ha uno scarico intasato è provare con i mezzi meccanici (ovvero la ventosa). Se questa non funziona, tentate con

I PROTAGONISTI IN BAGNO

Bicarbonato, aceto bianco (per pulire sanitari, fughe tra le piastrelle, vetri e specchi) e acido citrico anidro per lavare il wc. Se gli scarichi sono intasati, provate a versarci mezzo bicchiere di bicarbonato seguito da un bicchiere di aceto bollente.

STURALAVANDINI

Dopo la ventosa, provare a liberare gli scarichi con ½ bicchiere di bicarbonato sciolto in acqua seguito da 1 bicchiere di aceto bollente.

bicarbonato e aceto: versate nello scarico mezzo bicchiere di bicarbonato seguito da un bicchiere di aceto bollente. Se nemmeno questo sistema sortisce risultati positivi, significa che il problema è più serio e non resta che andare a pulire il sifone ma, essendo un lavoraccio, vi consiglio di lasciarlo come ultima ipotesi. Pulire il sifone significa infilarsi sotto il lavandino muniti di guanti di gomma, posizionarvi sotto una bacinella o altro recipiente in modo da non allagare tutto, svitare il sifone ed estrarre la poltiglia immonda che ci si è accumulata, quindi riavvitare il tutto a regola d'arte per evitare future perdite.

IGIENE PERSONALE

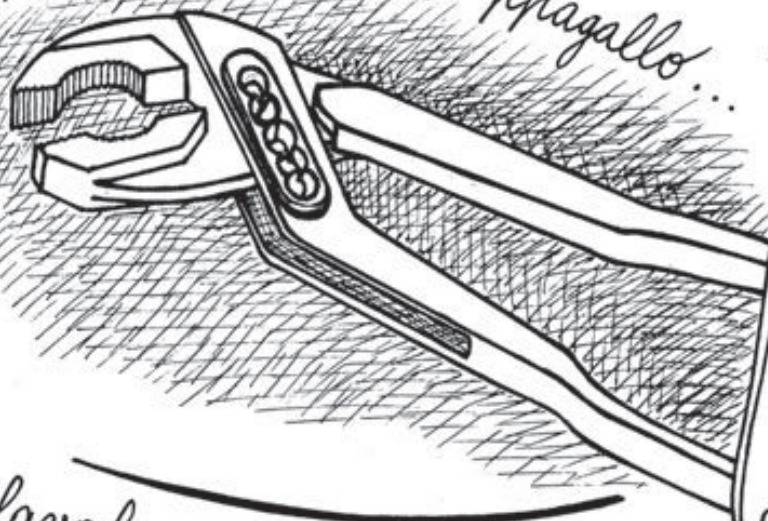
Quanto ai prodotti per l'igiene personale, anche in questo campo ormai esistono in commercio tante alternative naturali. E poi, in qualche caso, si può ricorrere alle ricette della nonna, per esempio per quanto riguarda il balsamo. Un tempo, infatti (ma allora non si usavano gli shampoo aggressivi che usiamo oggi), dopo aver lavato la testa, si usava frizionare i capelli con l'aceto. In effetti il balsamo non è altro che un silicone che in pratica riappiccica le fibre del capello aperte con l'acqua; in questo modo si evita che i capelli si spezzino quando li si pettina, che si intreccino, si arruffino ecc. Diluendo una parte di aceto (magari aromatizzato in casa con la lavanda o altra pianta aromatica) in due parti di acqua, ecco ottenuto un balsamo naturale che lascia i capelli lisci, lucidi e profumati. Vi ricordate quando le mamme ci lavavano i capelli con l'aceto per mandare via i pidocchi? Ebbene, il balsamo all'aceto serve anche a questo, quindi è indicato anche per i bambini, naturalmente facendo attenzione che non vada negli occhi!

Pulizia sifone

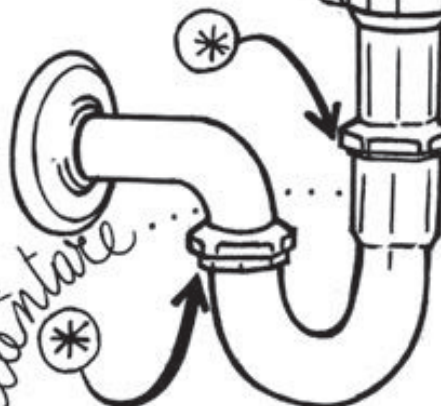
muniti di:



e una chiave a pappagallo...

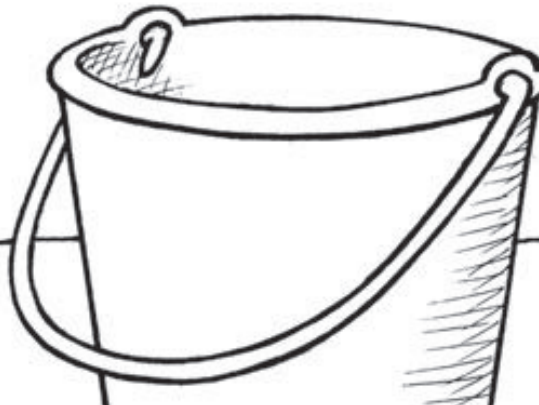


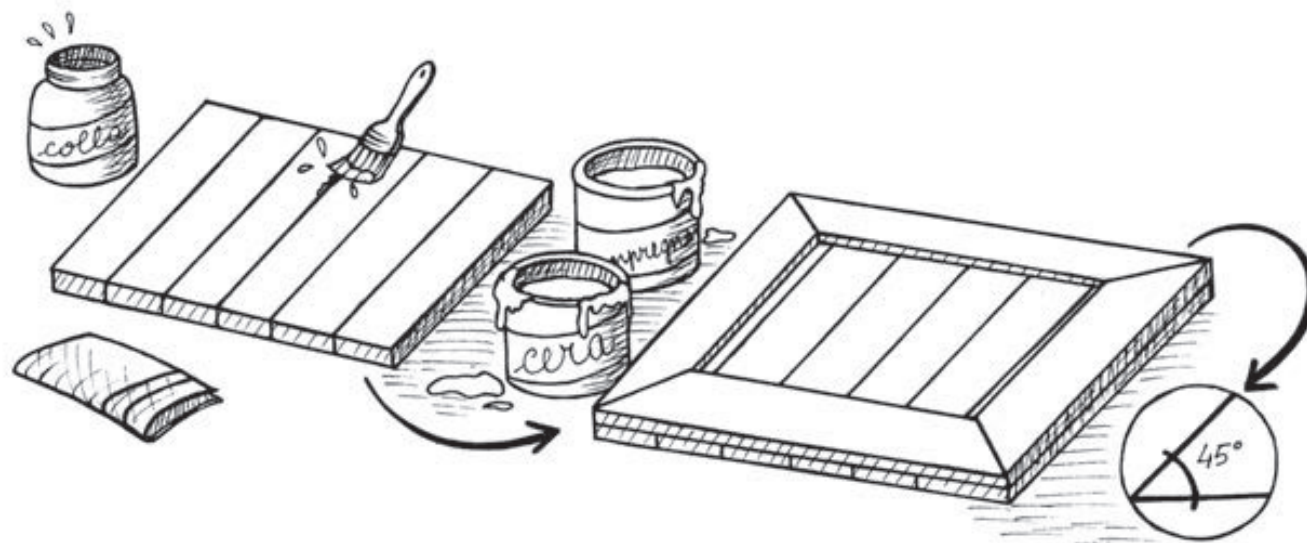
...infilarci sotto il lavabo...



i dadi!

...spostare la colonnina e allentare...





CAPITOLO

5

Casa fai da te: costruire, aggiustare, arredare, ovvero fare a meno dell'Ikea

Vi è mai capitato di vedere abbandonati accanto a un cassonetto gli sportelli di un vecchio armadio, i cassetti in legno di un comò, le ante di una finestra, le gambe di una sedia? E non vi è venuta la voglia di far rivivere quegli oggetti così ingiustamente bistrattati? La casa è l'ambiente in cui ci sentiamo più a nostro agio e vi assicuro che, arredata o semplicemente arricchita con oggetti di nostra creazione, diventa ancora più *nostra* e accogliente.

Mobili fatti in casa

La mia storia di «mobiliera fai da te» inizia con una vecchia asse da stiro in legno trovata in soffitta, una di quelle che oggi, nell'era dell'usa e getta, non vanno più. Quando ancora si stirava accanto alla cucina economica o al camino, con il ferro da stiro che era effettivamente di ferro, riscaldato con i carboni ardenti, e quando dalla biancheria stirata emanava un profumo di pulito e asciutto che non era inquinato dalle fragranze artificiali degli odierni ammorbidenti, le assi da stiro erano fatte di legno. Ebbene, vedendo questo oggetto d'altri tempi mi venne in mente che, nella mia cucina, si sarebbe potuto trasformare in una mensola a vista appesa alle travi del soffitto per riporvi i tegami di coccio. Non avevo alcuna esperienza di falegnameria a quell'epoca (questo lo dico per chi ha timore di cimentarsi in attività nuove e sconosciute) e tanto meno attrezzi adatti, ma il risultato fu... be', se non proprio professionale, almeno molto originale! Da quel momento, decisi di arredare tutta la casa usando quel che trovavo in giro (la gente butta tante cose utili!) e di servirmi di legnami di recupero che, pur non essendo pregiati, riuscivano però a ispirare la mia creatività. Piano piano nacquero librerie, ante, ripiani, credenze e tavolini, il tutto realizzato rigorosamente a mano con l'ausilio di una semplice levigatrice, di un seghetto alternativo, trapano, spatola e pennelli. Ah, dimenticavo: e tanto olio di gomito!

Recuperare il legname usato

Per i miei mobili utilizzo, laddove possibile, legname di recupero e in particolare i bancali (detti anche *pallet*), ovvero quelle griglie di legno usate dai trasportatori per caricare la merce; se ne trovano tanti abbandonati, basta farsi un giro in una zona industriale o anche nelle strade di periferia. Quando capita, recupero anche gambe di tavoli e sedie, cassetti e altri particolari di mobili usati.

Il procedimento per recuperare il legname usato è un po' lungo, ma alla fine il risultato sarà molto più vostro e originale rispetto a quello che otterreste acquistando assi e listelli in falegnameria o nei negozi

di bricolage. La prima cosa da fare è selezionare le assi migliori dei bancali, ovvero quelle meno rovinate ed esteticamente più belle o più funzionali per il manufatto che abbiamo intenzione di costruire. C'è da dire che, con i materiali di recupero, spesso il processo creativo è l'opposto di quello che si fa normalmente quando si progetta di costruire qualche cosa: ovvero, anziché decidere a priori quello che si vuole realizzare e poi cercare il materiale adatto, spesso succede che, esaminando dei pezzi di recupero, siano essi, con le loro caratteristiche, le loro dimensioni, i loro spessori, la loro estetica, a darci lo spunto e a suggerirci le modalità di realizzazione del nostro manufatto. O che magari si parta con un progetto, per poi modificarlo in corso d'opera in base ai materiali reperiti.

Ma tornando ai nostri bancali, una volta selezionate le assi che ci servono, bisogna schiodarle con l'aiuto di un piede di porco e di un paio di tenaglie, quindi eliminare viti e chiodi; volendo, è possibile riempire i buchi con uno stucco per legno, ma io in genere non eseguo questa operazione perché mi piace lasciare i segni del tempo sui materiali di recupero, cioè mi piace che si possa leggere la loro storia anche nel prodotto finito. A questo punto, si tagliano a misura le assi (i listelli, le gambe di tavoli e sedie o altro) in base al proprio progetto, si pialla la superficie con una levigatrice e carta vetrata a grana grossa e poi si rifinisce con carta vetrata a grana fine. Una volta ottenuto un risultato soddisfacente, si passa alla verniciatura, che si può eseguire in vario modo: con impregnante ad acqua e cera sintetica o semi-sintetica, gommalacca e cera d'api ecc. (andate in un negozio di vernici e fatevi spiegare le differenze, poi scegliete in base alle vostre preferenze e capacità). Se non avete esperienza con la laccatura del legno, sappiate che è necessario dare almeno due mani di impregnante perché dopo la prima mano la superficie del legno «alza il pelo», come si dice in gergo, ovvero le fibre del legno, assorbendo l'impregnante liquido, si sollevano; è quindi necessario passare un po' di carta vetrata molto fine per eliminare questi «peli» (io generalmente lo faccio a mano) e poi dare un'altra mano di impregnante. A questo punto si può realizzare la finitura con la cera (in commercio ne esistono di tanti tipi; io consiglio una cera a

VERNICI NATURALI

(a cura della redazione)

Recuperato il legno non abbandonate la vostra attitudine ecologica trattandolo con prodotti nocivi! Per consigli rivolgervi ai negozi che trattano materiali per la bioedilizia, qui scoprirete che il mercato ha trasformato le vernici ad acqua, presentate come innocue, in un ricettacolo di ingredienti dannosi per la salute. Prediligete quindi vernici, impregnanti e smalti a base naturale, disponibili in commercio ma anche realizzabili in casa seguendo le istruzioni di un buon manuale.

base di resine naturali e sintetiche, che asciuga bene e dà un buon risultato finale). Se volete dei mobili rustici, potete anche fermarvi qui, mentre se preferite una finitura più liscia al tatto, potete strofinare la superficie con della lana d'acciaio (si compra nei negozi di vernici) e dare un'altra mano di cera. La laccatura con gommalacca è un sistema molto più antico ed ecologico dei moderni impregnanti, tuttavia è più laborioso, perché bisogna stenderla in molte mani successive, e inoltre è necessario avere una certa manualità (secondo me non è la soluzione adatta ai principianti).

Una vecchia finestra diventa una credenza

Spesso capita di trovare delle finestre di legno accanto ai cassonetti. Che cosa ci si può fare? Tante cose, per esempio ci si può costruire attorno una credenza.

Per realizzare la mia credenza, innanzitutto ho ripulito la finestra: ho estratto i vetri, li ho puliti bene e li ho messi da parte; poi, con la levigatrice, ho sverniciato la superficie riportandola a legno e infine ho stuccato le parti rovinate e ho laccato nuovamente il tutto. Quindi ho costruito il telaio della credenza con dei listelli spessi che ho trovato in alcuni bancali utilizzati per il carico dei mattoni, fissandoli tra loro con colla vinilica e viti.

A questo punto, sempre con colla e viti, ho fissato sul telaio delle assi di legno per le pareti esterne della credenza e quindi ho creato i ripiani. Fabbricare dei ripiani (può servire anche per un sottoscala, per esempio) è un'operazione piuttosto semplice, in realtà. Basta procurarsi dei listelli (se li trovate di recupero bene, altrimenti li vendono – ma a prezzi non troppo economici – nei negozi di bricolage e fai da te), tagliarli a misura in base alla profondità del ripiano da fissare al muro o su un telaio di legno, praticare due fori sulla faccia a vista del listello e fissarli al muro con viti e tasselli a pressione o alle pareti interne del mobile con viti da legno.

Una volta sistemati i listelli, potrete appoggiarci sopra i vostri ripiani (o le mensole) e fissarli a loro volta ai supporti stessi con delle viti.

LA CREDENZA

Le istruzioni riguardano la costruzione del telaio, delle pareti laterali, del fondo e della parte superiore della credenza, mentre la parete posteriore è vuota e appoggiata al muro.

Ecco che la credenza è quasi pronta. Restano da eseguire soltanto due operazioni: la prima è applicare frontalmente sul telaio i cardini che andranno a sostenere le ante della finestra; la seconda è avvitare sopra e sotto la finestra, in corrispondenza con il punto in cui le due ante si sovrappongono al centro, due ganci ad anello chiuso di diametro leggermente superiore a quello del cilindretto di ferro manovrato dalla maniglia della finestra.

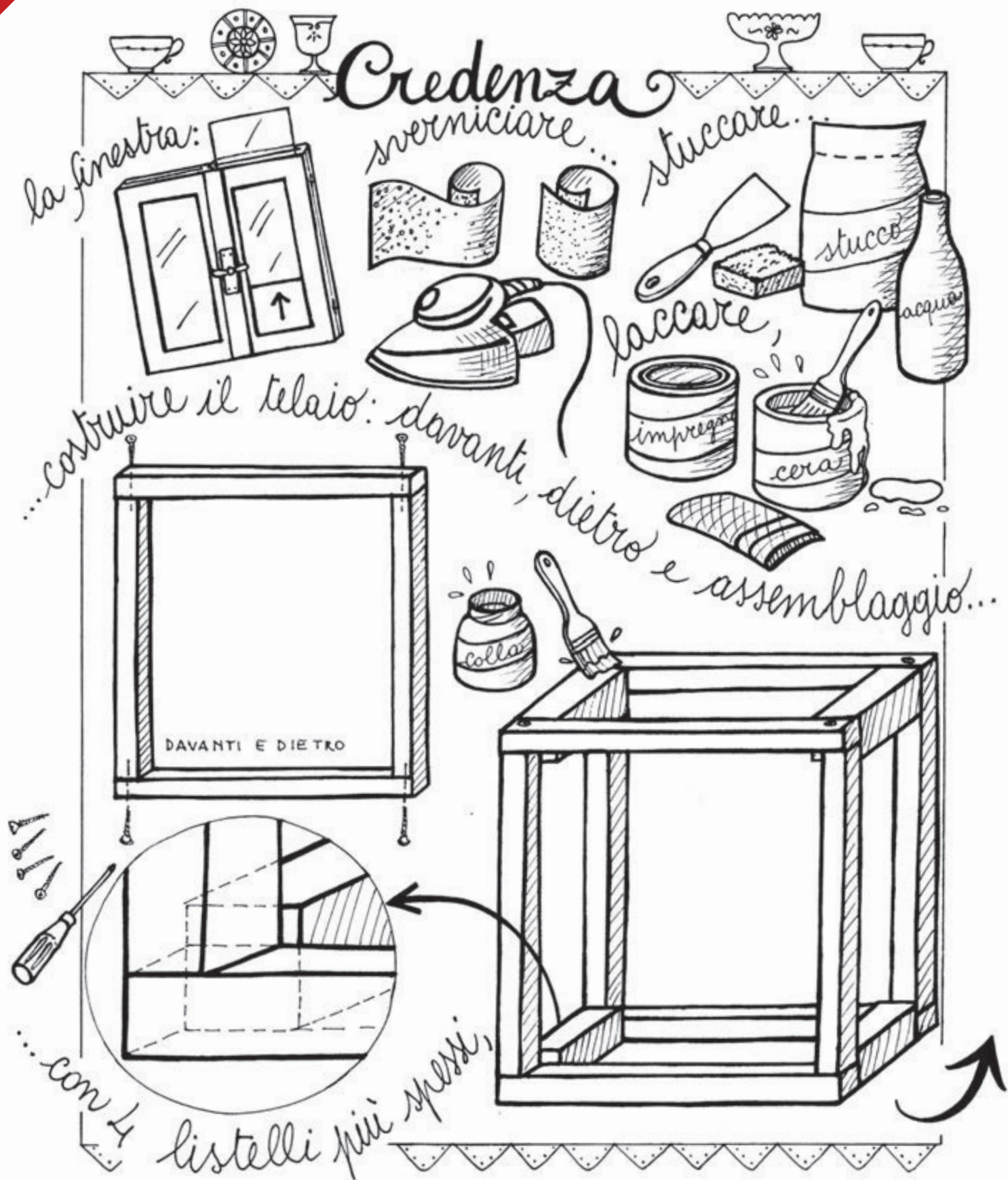
Per risparmiare tempo e materiali, mi sono limitata a costruire il telaio, le pareti laterali, il fondo e la parte superiore della credenza, mentre ho lasciato vuota la parete posteriore e infatti dal vetro della finestra si vede il muro.

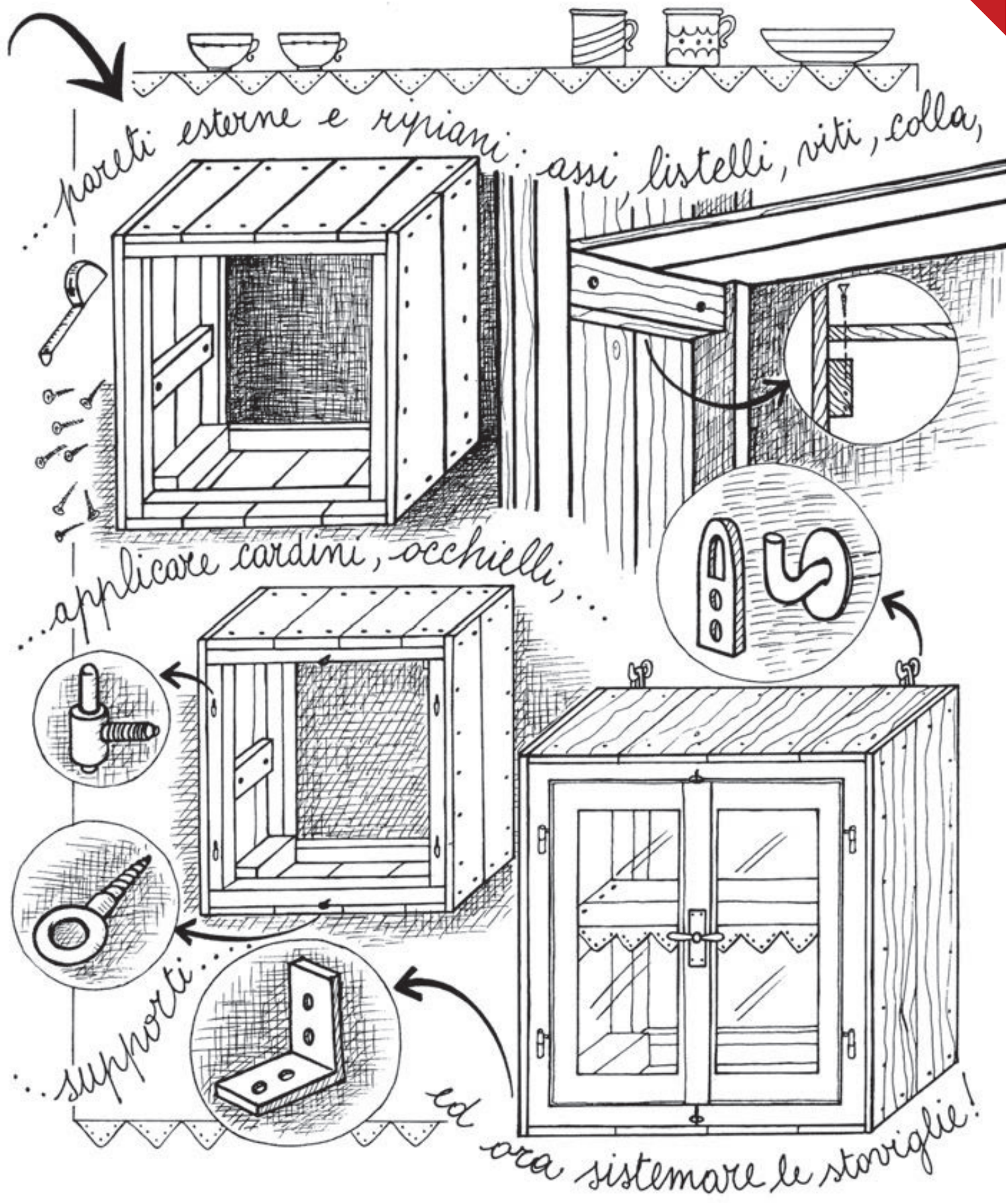
Per appendere questa vetrinetta alla parete ho utilizzato due sistemi, in modo da garantire la tenuta anche una volta che la credenza fosse piena di cose di un certo peso come barattoli di marmellata, bottiglie e stoviglie: in alto l'ho fissata con degli occhielli di metallo robusto a due ganci a pressione fissati con il trapano alla parete, mentre in basso ho utilizzato due supporti a L, anche questi fissati al muro con viti e tasselli, ma sistemati in maniera tale che risultino a scomparsa.

Librerie, appendiabiti e scarpiera

A volte le assi dei bancali non sono ben squadrate, ma semplicemente sbazzate, ovvero mantengono i contorni (e spesso anche la corteccia) del tronco da cui sono state segate. Questo particolare mi ha dato lo spunto per realizzare una mini-libreria nel vano sotto una finestra (che in teoria avrebbe potuto contenere un radiatore, ma era stato lasciato vuoto), mantenendo i contorni leggermente ondulati e lasciando a vista i nodi del legno anziché squadrare, stuccare e levigare il tutto. Per questo semplice lavoretto, come al solito ho pulito, tagliato a misura e verniciato le assi di legno, quindi vi ho applicato dei supporti a L che ho fissato alla parete con viti a muro.

Un'altra semplice applicazione dei ripiani in legno di recupero può essere una scarpiera con appendiabiti in un sottoscala. In questo caso, poiché i sottoscala in genere hanno il soffitto obliquo, la pro-



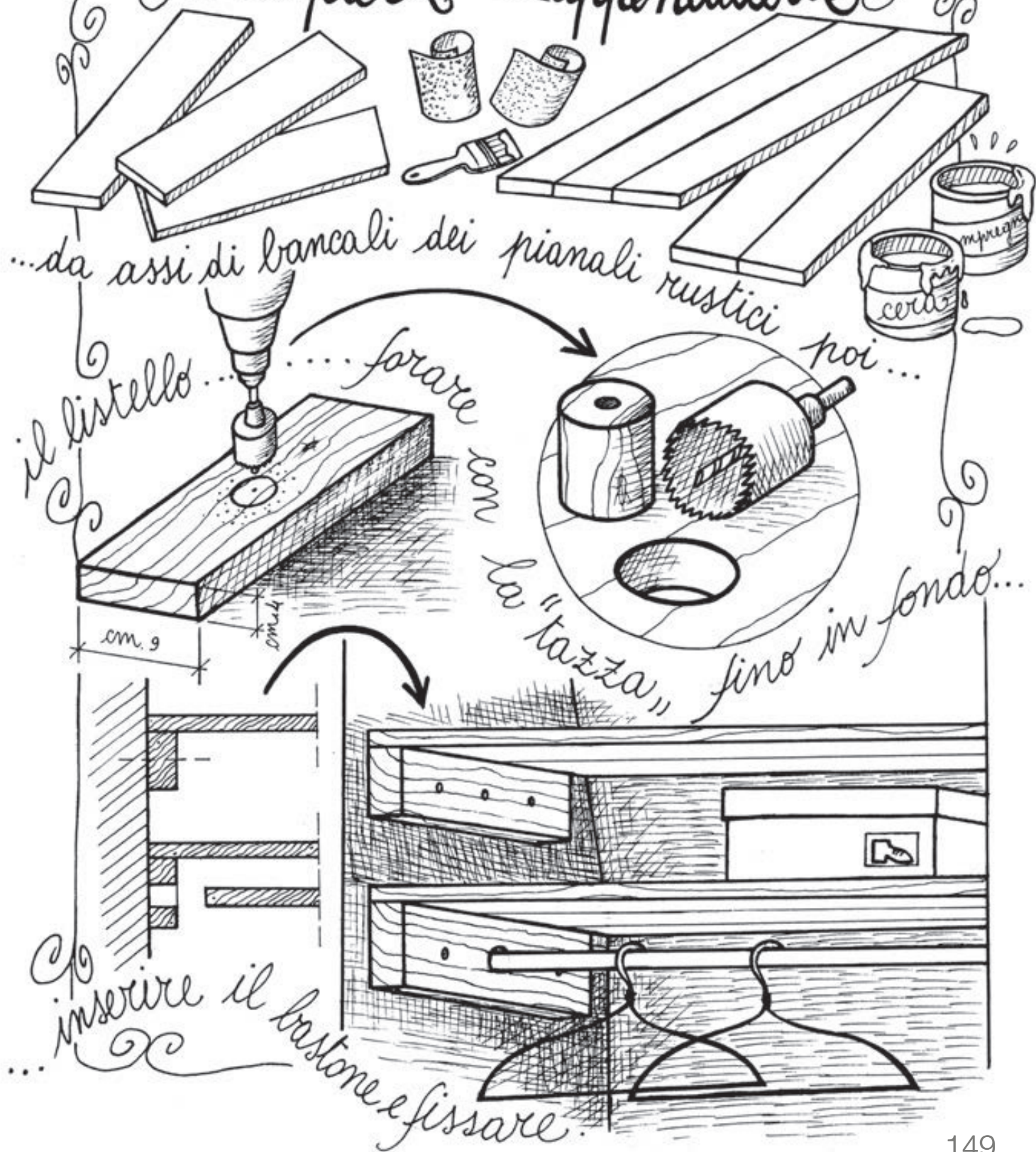


fondità dei ripiani andrà a scalare, dal più basso che sarà il più profondo all'ultimo in alto che sarà il più stretto. Una volta costruiti e fissati alle pareti i vostri ripiani tramite dei listelli di legno come spiegato in precedenza, sarà facilissimo aggiungere un appendiabiti sotto il primo ripiano infilando un manico di scopa in due listelli di legno piuttosto spessi. Le operazioni da eseguire sono queste: innanzitutto, servendosi di uno speciale accessorio del trapano, detto in gergo «tazza», dovrete praticare al centro di ciascun listello un foro di diametro leggermente superiore a quello del manico di scopa; quindi dovrete fare in ogni listello due piccoli fori per le viti che serviranno a fissarli al muro; infine, una volta infilato il manico di scopa (la cui lunghezza dovrà essere di poco inferiore alla larghezza del sottoscala), potrete fissare i listelli alle pareti di destra e di sinistra praticando i buchi per i tasselli a espansione in corrispondenza dei fori preparati sui listelli.

Cassetti scorrevoli

Può essere utile, in cucina come in camera da letto, nello studio o in altri ambienti della casa, realizzare dei cassetti scorrevoli da nascondere sotto mobili o letti per riporvi pentole, asciugamani, trapunte, giochi dei bambini e quant'altro. Per renderli più facilmente estraibili e quindi più funzionali, basta avvitare sotto quattro rotelle reperibili in qualsiasi negozio di ferramenta o fai da te. Naturalmente a questo scopo si prestano benissimo elementi di recupero che, a seconda delle dimensioni dello spazio che andrà ad accoglierli, possono essere i cassetti in legno di un vecchio armadio, di un comò, di una cassettiera o di un comodino. Talvolta tra i vecchi mobili si trovano cassetti che, a un primo sguardo, appaiono rovinati o fuori moda, ma per rinnovarli basta levigare e riverniciare il lato esterno, rivestirli all'interno con della stoffa (da attaccare con colla vinilica) o una bella carta colorata e cambiare la maniglia, acquistandone una di proprio gusto ai mercatini dell'antiquariato o in ferramenta. Non mettete mai un freno alla vostra fantasia quando si tratta di riciclare e riutare.

Scarpiera con appendiabiti?





Giovanna Olivieri vive nelle Marche. Ha lavorato nel campo dell'editoria come traduttrice dall'inglese e dallo spagnolo. Dopo essersi trasferita in campagna ha iniziato a coltivare con più impegno le sue passioni: il restauro e l'ecobricolage con materiali di recupero, la conduzione di orto, giardino e pollaio, e la cucina tradizionale regionale. Collabora con associazioni ambientaliste e di volontariato.

www.terranuovaedizioni.it

Il libro che avete tra le mani è una vera e propria mini enciclopedia del recupero e del riuso. Prodotti per la pulizia, alimenti, mobili, regali e giocattoli per i bambini possono essere autoprodotti nel segno del risparmio economico e delle risorse ambientali.

L'autrice ha rigorosamente sperimentato tutti i suggerimenti che offre. Così scopriamo che aceto e bicarbonato sono sufficienti per mantenere una casa pulita e sana, non contaminata da prodotti per la pulizia costosi e spesso nocivi per la salute. Entusiasmo e pazienza sono invece gli ingredienti per coltivare ortaggi e frutta, rigorosamente biologici, e anche un piccolo pollaio per uso familiare. Con un po' di creatività la carta viene trasformata in decorazioni e regali originali, e gli indumenti smessi diventano zaini resistenti e marionette per i più piccini. Non mancano i suggerimenti per lavori più impegnativi: il legname usato viene convertito in una credenza, un appendiabiti o una scarpiera, e anche tinteggiare e piastrellare sembreranno operazioni alla portata di tutti. I bambini sono invece i protagonisti del capitolo finale: insieme a loro cucineremo, disegneremo e inventeremo giocattoli con materiali di recupero.

Una guida pratica che non solo insegna l'arte del fare, ma anche a riscoprire il piacere della cura di sé e dell'ambiente, e del tempo passato a creare insieme ai più piccolini.

ISBN 88 6681 038 4



9 788866 810384

€ 13,00