

INHOUD

Inleiding	7
Deel 1 De drie veelzijdige producten: Zuiveringszout, citroen, azijn	11
Zuiveringszout	13
Zuiveringszout: een kort overzicht	14
Belangrijkste voordelen van zuiveringszout	18
Praktisch	20
Huishouden	21
• Keuken	22
• Sanitair	30
• Andere ruimten	33
• Garage	39
• Tuin	40
• Huisdieren	42
Koken	44
Welzijn	51
Schoonheidsverzorging	61
Citroen	69
Citroen: een kort overzicht	70
Belangrijkste voordelen van citroen	75
Praktisch	76
Huishouden	79
Koken	83
• Met het sap	84
• Met de schil	89
• Gekonfijt	91
Welzijn	92
Schoonheidsverzorging	103

Azijn	107
Azijn: een kort overzicht	108
Belangrijkste voordelen van azijn	114
Praktisch	115
Huishouden	117
Welzijn	132
Schoonheidsverzorging	141
Afslanken	144

Deel 2 De drie aanvullende producten: Klei, honing, zout 145

Klei	147
Klei: een kort overzicht	148
Belangrijkste voordelen van klei	150
Praktisch	151
Huishouden	154
Welzijn	155
Schoonheidsverzorging	158

Honing	161
Honing: een kort overzicht	162
Belangrijkste voordelen van honing	164
Praktisch	165
Koken	167
Welzijn	168
Schoonheidsverzorging	171

Zout	173
Zout: een kort overzicht	174
Belangrijkste voordelen van zout	176
Praktisch	177
Huishouden	179
Koken	183
Welzijn	185
Schoonheidsverzorging	188

Register	190
----------	-----

INLEIDING

Tegenwoordig gebruiken we een grote hoeveelheid producten voor ons huishouden, ons welzijn, onze schoonheidsverzorging en onze maaltijden. Die producten bevatten allemaal geur- en kleurstoffen, zijn mooi verpakt en vaak ook erg duur. Maar wat vooral opvalt, is dat het er zoveel zijn. De reclameboodschappen halen ons over om ze te kopen omdat we ervan overtuigd zijn dat ze absoluut – stuk voor stuk – onmisbaar zijn. Voor iedere smaak en voor iedere taak bestaat er wel een product in alle soorten geuren en kleuren. Het kost ook totaal geen moeite om deze producten in huis te halen, want ze zijn overal verkrijgbaar: ze staan rij na rij in de rekken van de supermarkt en geven ons de indruk dat het ene product nog nuttiger is dan het andere. Wij geloven dat ze goed zijn (en waarom zouden we daaraan twijfelen? De verkooppraatjes lijken erg overtuigend!) en dus kopen we ze ook... En bewaren ze vervolgens thuis, enkele in de keuken en sommige in de badkamer... Dit kost soms wat moeite, maar we vinden altijd wel ergens een plekje.

Milieuvriendelijk? Bij het vullen van onze kasten slaat de twijfel toe of we wel de juiste keuze voor onze planeet hebben gemaakt, want de meeste producten bevatten een hoop chemische ingrediënten die vaak niet of nauwelijks biologisch afbreekbaar zijn. En dan tellen we de plastic en papieren verpakkingen die je moet recyclen nog niet eens mee.

Gezond? Daarover stellen we ongeveer hetzelfde vast. Als we synthetische moleculen na synthetische moleculen inslikken, inademen en op onze huid smeren, raakt ons lichaam verstoord.

Voordelig? De aanschaf van die grote hoeveelheden producten voelen we vaak in onze portemonnee. Aan de kassa kan de rekening hoog uitvallen.

Kortom, als we ons vragen gaan stellen over het nut en de onschadelijkheid van alle producten die we dagelijks gebruiken, dan worden we een beetje kritisch... En als we nu eens ons gezond verstand zouden gebruiken? Als al die verschillende producten niet écht noodzakelijk zouden zijn? Als we maar een handvol producten zouden kunnen gebruiken voor een groot aantal taken? Als we maar heel weinig nodig zouden hebben om ons huis te poetsen, te boenen en te laten glanzen? En als onze schoonheidsverzorging natuurlijker kon zijn? Als een groot deel van onze dagelijkse ongemakken verholpen kon worden met het product dat we ook gebruiken om het huishouden mee te doen? Het idee kan zo bizar lijken dat je er bijna van zou gaan lachen. En toch... Het is niet onmogelijk. Er bestaat wel degelijk een oplossing en die is niet alleen realistisch, maar ook nog eens erg handig!

Denk bijvoorbeeld aan azijn die we kunnen gebruiken bij het koken, bij het schoonmaken, om een paar kleine alledaagse kwaaltjes te overwinnen en zelfs bij onze schoonheidsverzorging (ja, je hebt dit goed gelezen: azijn wordt ook als verzorgingsproduct gebruikt!). Waanzin? Nee, realiteit. Een praktische, natuurlijke, gezonde en vooral goedkope realiteit.

Oké, azijn, maar is dat het enige voorbeeld dat we hebben? Nee! Azijn kan rekenen op nog twee andere superproducten die in ieder huis te vinden zouden moeten zijn: citroen en zuiveringszout. Dit zijn twee natuurproducten die je ook kunt gebruiken als schoonheidsverzorging, voor de gezondheid, bij het koken en in het huishouden... Je kunt ze gemakkelijk beschouwen als de 'crème de la crème' in huis. Veelzijdig, milieuvriendelijk, natuurlijk en goedkoop: je kunt ze op die manier voor duizend-en-een dingen gebruiken.

Het is om die reden dat we jou in dit boek tot in detail zullen informeren over deze drie 'juweeltjes': zuiveringszout, citroen en azijn. Want met die producten kun je alles doen, of bijna alles... Deze drie verdienen terecht de titel van beste milieuvriendelijke hulpmiddelen van de beschaafde mens!

Behalve over citroen, zuiveringszout en azijn zullen we het ook nog hebben over drie andere bijzonder nuttige producten voor thuis en in het dagelijks leven, namelijk zout, honing en klei.

Zoals je al merkt, gaat het alleen om natuurproducten die, hoewel ze niet zo breed inzetbaar zijn als de eerste drie, ook zeer nuttig zijn en hun plekje thuis met gemak verdienen. Door ze te gebruiken, kun je besparen op een zeer groot aantal producten met synthetische stoffen uit de winkel.

Toegeven dat je jezelf verzorgt of reinigt met azijn of zuiveringszout is weliswaar niet erg chic, maar wel doeltreffend, natuurlijk, goedkoop en milieuvriendelijk! Alle producten in dit boek zijn op natuurlijke basis en biologisch afbreekbaar. Kortom, een pluspunt voor zowel je eigen gezondheid als voor die van onze planeet.

In dit boek hebben we een heleboel tips, adviezen en oplossingen verzameld die onze grootmoeders (maar zij niet alleen!) in een ver verleden hebben gebruikt tot aan de komst van alle synthetische producten die we vandaag de dag kennen. Het klopt dat al deze kleine juweeltjes van vroeger niet altijd wetenschappelijk ondersteund zijn (zelfs nu de wetenschap zich steeds meer voor deze producten interesseert en een deel van hun werking ook daadwerkelijk wordt erkend), maar ze hebben zichzelf in de loop der tijd wel bewezen.

Voor ons eigen welzijn en voor dat van onze planeet zijn er natuurlijke en minder vervuilende oplossingen mogelijk die bovendien zeer doeltreffend zijn. Dus waarom zou je ze dan niet gebruiken? We hoeven alleen maar de handelingen en gewoonten van onze grootmoeders bij de dagelijkse gang van zaken (huishouden, schoonheidsverzorging, welzijn en koken) over te nemen en de kunstmatige, chemische producten te bewaren voor de hoogst noodzakelijke momenten.

DEEL 1

DE DRIE VEELZIJDIGE PRODUCTEN

ZUIVERINGSZOUT
CITROEN
AZIJN



ZUIVERINGSZOUT: EEN KORT OVERZICHT

NAAM: Het product kent verschillende benamingen:

- zuiveringszout
- natriumbicarbonaat
- maagzout
- baksoda
- dubbelkoolzure natron
- dubbelkoolzure soda
- E500
- NaHCO_3
- *baking soda* in de VS
- Vichyzout in België

Opgelet! Zuiveringszout of baksoda is niet hetzelfde als schoonmaaksoda (ook gewoon soda, wassoda of natriumcarbonaat genoemd). Schoonmaaksoda (Na_2CO_3) is een prima schoonmaakmiddel maar het is een bijtend product en dus absoluut niet geschikt voor consumptie. Het heeft een korrelige structuur die lijkt op die van kristalsuiker. In dit boek worden alleen de toepassingen van zuiveringszout besproken.

GESCHIEDENIS: De eerste sporen van het gebruik van zuiveringszout zijn terug te voeren tot de oudheid. De mensen gebruikten regelmatig natron, een mengsel bestaande uit soda en zuiveringszout. Het ging om een mineraal dat verkregen werd bij de verdamping van water van een zout meer. Het werd op diverse manieren gebruikt: voor de persoonlijke hygiëne, om stoffen te wassen, om glas te maken en naar verluidt werd het in het oude Egypte, naast tal van andere noodzakelijke ingrediënten, gebruikt bij het mummificatieproces.

In 1790 verbetert een Franse scheikundige, Nicolas Leblanc, een formule om zout in natrium te veranderen. Dankzij zijn methode werd het mogelijk om een grote hoeveelheid soda te maken, de voorvader van zuiveringszout, die voor de groeiende industrie nodig was. Toch had deze methode behoorlijk wat grote nadelen: er bleef een grote hoeveelheid giftig restafval over en de productie ervan vereiste zeer hoge temperaturen.

In 1846 zijn twee bakkers in New York, John Dwight en Austin Church, op zoek naar een middel om hun deeg te laten rijzen. Ze ontdekken dat wanneer ze soda aan melk toevoegen er koolzuurgas ontstaat, wat het effect van gist heeft. Door zich in deze kwestie te verdiepen, lukt het de twee bakkers de soda te zuiveren, waardoor ze uiteindelijk zuiveringszout krijgen.

Als gevolg van de ontdekking van Nicolas Leblanc ontwikkelt de Belgische scheikundige Ernest Solvay in 1863 een nog eenvoudigere, goedkopere en milieubewustere methode om zuiveringszout industrieel te fabriceren. Zijn nieuwe productiesysteem heeft geen hoge temperaturen nodig om zout en kalk in zuiveringszout om te zetten. Er wordt in het fabricageproces weliswaar ammoniak gebruikt, maar dit wordt gerecycled. Het nieuwe systeem van Solvay produceert dus geen giftige afvalstoffen. De eerste fabriek voor de fabricage van zuiveringszout volgens de methode van Solvay opent zijn deuren. Tegenwoordig zijn er wereldwijd meerdere fabrieken die zuiveringszout fabriceren.

VERKRIJGBAARHEID: Zuiveringszout is normaal gesproken te vinden in grote supermarkten, biowinkels en drogisterijen.

VOORKOMEN: fijn poeder

NATUURKUNDIGE FASE: vast

KLEUR: wit

GEUR: geen

SMAAK: een beetje zout

GIFTIGHEID: niet giftig

SPECIFIEKE KENMERKEN: Zuiveringszout is eeuwig houdbaar zonder in kwaliteit achteruit te gaan.