

Μαρία Στρούμπα & Σοφία Πετρίδου

κοοκοοναρι-ΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

ένας οδηγός

με Zero Waste συνταγές



ΠΑΡΑΤΗΡΗΣ
THE OPARKIS

© Εκδόσεις Παρατηρητής της Θράκης
Έναντι Πανεπιστημιούπολης, 69150 Κομοτηνή
25310 72486 | info@paratiritisbooks.gr

Τυπογραφικές διορθώσεις: Νεκτάριος Μουρδικούδης

Δημιουργικό, εκτύπωση, παραγωγή:
TWO K Project ΕΠΕ
Όπισθεν Οικισμού Ηφαίστου,
έναντι Πανεπιστημιούπολης, 69150 Κομοτηνή
25310 72486 | hello@2kproject.gr

Στην έκδοση αυτή συνεργάστηκαν:

Συγγραφή κειμένου: Μαρία Στρούμπα και Σοφία Πετρίδου

Περιεχόμενο οδηγιών για πάνινη τσάντα και πουγκί: Ιωάννα Κάζη (alleycraft.gr)

Περιεχόμενο συνταγών οικολογικών καθαριστικών: Μαρία Κουτρούπη

(καθαριστήριο "Queen Iron Cleaner")

Περιεχόμενο συνταγών φυσικών καλλυντικών: Πάνος Κουτσουρίδης (thraco.gr)

Φωτογραφικό υλικό: Δημήτρης Πολίτης, Ιωάννα Κάζη, Kristina Jalova, (unsplash.com)

Οι απόψεις που διατυπώνονται στο παρόν κείμενο είναι των συγγραφέων και δεν εκφράζουν κατ' ανάγκη τις θέσεις του εκδότη.



Άδεια Creative Commons

Το εγχειρίδιο με τίτλο *κοοκοοναρι-ΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ: ένας οδηγός με Zero Waste συνταγές*, από τις δημιουργούς Μαρία Στρούμπα και Σοφία Πετρίδου και με εκδότη τον Παρατηρητή της Θράκης, διατίθεται με την Άδεια Creative Commons – Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση – Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές. Αυτή η άδεια επιτρέπει να γίνονται διασκευές, να τροποποιούνται και να δημιουργούνται παράγωγα του παρόντος χωρίς εμπορική χρήση, με την προϋπόθεση να γίνεται αναφορά του δημιουργού, και τα νέα δημιουργήματα να διατίθενται με τους ίδιους ακριβώς όρους.

Διατίθεται ηλεκτρονικά στο kookoonari.org

✉ become@kookoonari.org [fb kookoonari.org](https://www.facebook.com/kookoonari.org) [ig kookoonari_](https://www.instagram.com/kookoonari_) [yt kookoonari_](https://www.youtube.com/channel/UCkookoonari_)

ISBN ΕΝΤΥΠΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: 978-618-5001-60-5

ISBN ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: 978-618-5001-61-2

Μαρία Στρούμπα & Σοφία Πετρίδου

κοοκοοnari-ΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ:
ένας οδηγός
με *Zero Waste* συνταχές

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ kookoonari	5
ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ Zero Waste	6

ΠΑΝΙΝΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ

ΤΣΑΝΤΑ ΑΠΟ ΜΠΛΟΥΖΑ	9
ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΟ ΠΟΥΓΚΙ	10
ΚΕΡΟΜΑΝΤΗΛΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	11

ΕΙΚΑΣΤΙΚΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ

ΠΛΑΣΤΕΛΙΝΗ	15
ΔΑΧΤΥΛΟΜΠΟΓΙΕΣ	16
ΚΟΛΛΑ	16

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ

ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΟ ΡΟΥΧΩΝ	19
ΜΑΛΑΚΤΙΚΟ ΡΟΥΧΩΝ	20
ΣΑΠΟΥΝΙ ΓΙΑ ΤΑ ΠΙΑΤΑ	20
ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΨΥΓΕΙΟΥ	21
ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΤΖΑΜΙΩΝ.....	21
ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗ ΜΟΥΧΛΑ	22
ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΛΕΚΑΝΗΣ.....	22
«ΑΠΟΣΜΗΤΙΚΟ» ΧΩΡΟΥ.....	22

ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

AFTER SHAVE (ΜΕΤΑ ΤΟ ΞΥΡΙΣΜΑ)	25
BODY BUTTER (ΒΟΥΤΥΡΟ ΣΩΜΑΤΟΣ)	25
ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ	26
ΚΕΡΑΛΟΙΦΗ ΓΙΑ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ	26

Μόλις άνοιξης τις *κοοκοοnari-ΚΕΣ προτάσεις*, οι οποίες θα σε βοηθήσουν να κάνεις τα πρώτα σου βήματα στον κόσμο του Zero Waste, σε έναν κόσμο δηλαδή που παράγουμε όσο το δυνατόν λιγότερα απορρίμματα. Ο οδηγός περιέχει διάφορες συνταγές και οδηγίες που χρησιμοποιήθηκαν κατά το project "κοοκοοnari", το οποίο εμπνεύστηκε και συντονίζει η Μαρία Στρούμπα. Πριν ξεκινήσεις όμως το ταξίδι σου θα θέλαμε να σου πούμε δυο λόγια για το "κοοκοοnari" και τη «φιλοσοφία» του Zero Waste.

Λίγα λόγια για το κοοκοοnari

Ός μία μη κερδοσκοπική κοινωνικοπολιτιστική πρωτοβουλία, το έργο "κοοκοοnari" υλοποιήθηκε στο 10^ο Νηπιαγωγείο Κομοτηνής, από τον Ιανουάριο μέχρι τον Ιούνιο του 2020. Μέσα από δράσεις και βιωματικά εργαστήρια εκπαιδευσε τη σχολική κοινότητα, δηλαδή παιδιά, εκπαιδευτικούς και γονείς, σχετικά με τις αρχές του Zero Waste. Στόχος του ήταν τα άτομα αυτά να μειώσουν τα απορρίμματα που παράγουν τόσο στο ίδιο το σχολείο όσο και στα σπίτια τους. Απώτερος σκοπός του έργου ήταν –και συνεχίζει να είναι– η μετατροπή αυτού του Νηπιαγωγείου στο πρώτο στην Ελλάδα Σχολείο Μηδενικών Απορριμμάτων (Zero Waste School).

Το project "κοοκοοnari", που εμπνεύστηκε και συντονίζει η Μαρία Στρούμπα, αποτελεί μία από τις 15 καινοτόμες ιδέες που υποστηρίζεται από το πρόγραμμα "START – Create Cultural Change" για το έτος 2019-2020. Το "START" είναι ένα πρόγραμμα του Robert Bosch Stiftung, που υλοποιείται σε συνεργασία με το Goethe-Institut Thessaloniki και την Ομοσπονδιακή Ένωση Κοινωνικοπολιτιστικών Κέντρων, και υποστηρίζεται από το Κοινωφελές Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση και το Ίδρυμα Μποδοσάκη.

Αυτήν τη στιγμή που διαβάζεις τον οδηγό μάλλον θα έχουν υλοποιηθεί κι άλλες δράσεις από το "κοοκοοnari". Μάθε λοιπόν περισσότερα στην ιστοσελίδα www.kookoonaari.org και ακολούθησέ το στα social media.



Λίγα λόγια για το Zero Waste

Για να έχεις ανοίξει αυτόν τον οδηγό ίσως συμφωνείς μαζί μας στο ότι η καταστροφή του περιβάλλοντος και η απειλή του μέλλοντός του επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τις καταναλωτικές μας επιλογές. Όλοι και όλες ξέρουμε ότι κάθε χρόνο παράγονται τεράστιες ποσότητες πλαστικών και άλλων απορριμμάτων από τις ανθρώπινες δραστηριότητες.

Τι θα γινόταν όμως αν το οικολογικό αποτύπωμα του ανθρώπου μπορούσε να μιμηθεί αυτό της κουκουναριάς; Τότε, τα απορρίμματά του θα λειτουργούσαν όπως τα κουκουναρία και θα μετατρέπονταν σε χώμα, αντί να παραμένουν στη Γη για χρόνια ή για πάντα. Αυτή είναι η ιδέα που θέλει να «φυτέψει» το "kookoonari"!

Οι αρχές και η φιλοσοφία του Zero Waste αποτελούν τη βάση για την πραγματοποίηση της παραπάνω ιδέας. Το Zero Waste είναι μία στάση ζωής, η οποία στοχεύει στην αλλαγή των καταναλωτικών μας επιλογών. Είναι μία προσπάθεια από ένα σύνολο απόμων για αλλαγή στον τρόπο σχεδιασμού, παραγωγής και χρήσης των υλικών, ώστε να μην καταλήγει σχεδόν τίποτα στους Χώρους Υγειονομικής Ταφής Απορριμμάτων (ΧΥΤΑ).

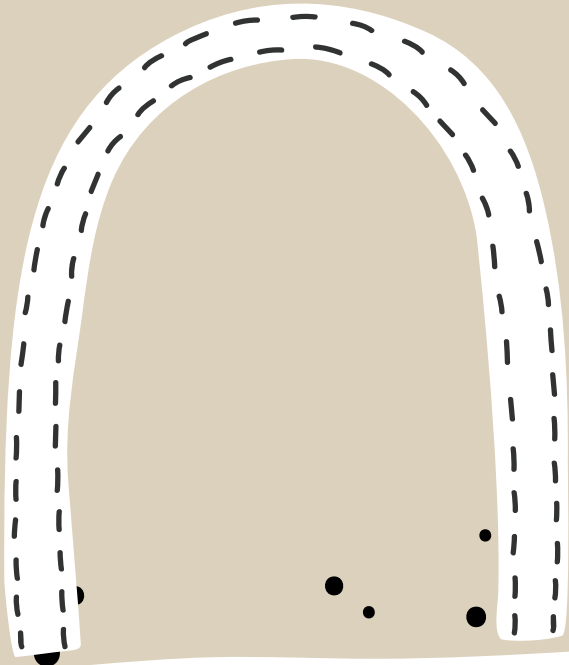
Βασικές αρχές του Zero Waste είναι τα 7R. Κάπου θα έχεις ακούσει για αυτά! Αν όχι, είναι μία ευκαιρία να τα γνωρίσεις.

- 1 **Σεβάσου (respect):** το περιβάλλον και κάθε οργανισμό που ζει σε αυτό
 - 2 **Ξανασκέψου (rethink):** τις επιλογές που κάνεις
 - 3 **Αρνήσου (refuse):** τα προϊόντα μιας χρήσης
 - 4 **Μείωσε (reduce):** την κατανάλωση
 - 5 **Επαναχρησιμοποίησε (reuse):** ό,τι μπορείς πριν το αντικαταστήσεις
 - 6 **Ανακύκλωσε (recycle):** αφού έχεις εφαρμόσει τα παραπάνω, ή αν δεν μπορείς να κάνεις τα παραπάνω
 - 7 **Κομποστοποίησε (rot):** τα οργανικά σου απορρίμματα
- Τέλος:** Σκέψου διαφορετικά, δράσε ΦΥΣΗ-κά, γίνε... kookoonari!

Παρακάτω θα βρεις κάποιες οδηγίες και συνταγές που θεωρούμε εύκολες και χρήσιμες για το ταξίδι σου στον Zero Waste τρόπο ζωής. Μπορείς να τις υλοποιήσεις μόνος/η σου, αλλά αν το κάνεις με την παρέα ή την οικογένειά σου σίγουρα θα έχει περισσότερο ενδιαφέρον. Άλλωστε είναι μία τέλεια ευκαιρία να ανταλλάξετε ιδέες, να συνεργαστείτε και να αποκτήσετε κοινές εμπειρίες.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ! Για τη δική σου υγιεινή αλλά και των άλλων, είναι σημαντικό τα σκευή που χρησιμοποιείς για τις zero waste αγορές σου να είναι καθαρά πριν τα δώσεις στον/στην πωλητή/πωλήτρια. Αποστειρώσε τα βάζα και τα μπουκάλια σε φούρνο ή κατσαρόλα στους 100°C. Πλύνε επίσης τις πάνινες τσάντες και τα πουγκιά στο πλυντήριο σε υψηλή θερμοκρασία.

Καλό ξεκίνημα στο νέο σου ταξίδι!





ΠΑΝΙΝΕΣ

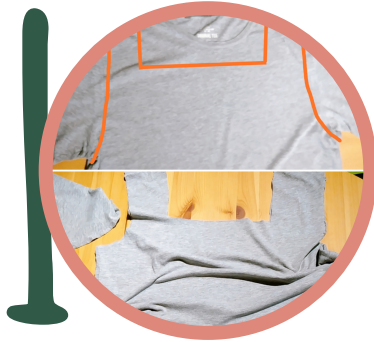
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ



ΤΣΑΝΤΑ ΑΠΟ ΜΠΛΟΥΖΑ

ΥΛΙΚΑ: • 1 παλιό t-shirt • 1 ψαλίδι (ιδανικά για ύφασμα) • 1 παραμάνα

ΟΔΗΓΙΕΣ



Αρχικά, κόβεις τα μανίκια και τη λαιμόκοψη από την μπλούζα. Τα κρατάς όμως στην άκρη γιατί σε λίγο θα τα χρησιμοποιήσεις.



Έπειτα, με το ψαλίδι σου κάνε 4 ψαλιδιές στο στρίφωμα της μπλούζας. Από μια ψαλιδιά στο κέντρο μπροστά και πίσω, και από μία ψαλιδιά στα πλάγια. Πρόσεχε να μην κόψεις πέρα από το υπάρχον γαζί. Θέλεις να το διατηρήσεις, γιατί από εκεί θα περάσεις το κορδόνι σου.



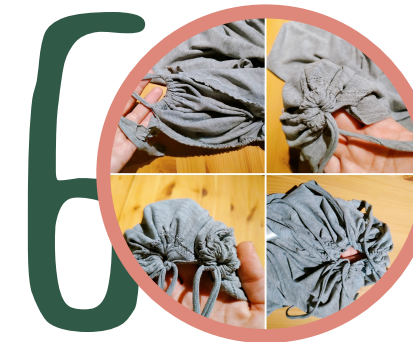
Στη συνέχεια, πάρε τα μανίκια που έκοψες στην αρχή και κόψε τα κατά μήκος της ραφής για να ανοίξουν. Από αυτά τα κομμάτια, κόψε 4 λωρίδες ύφασμα, περίπου 2-3 εκ. η κάθε μία. Αυτές οι λωρίδες θα γίνουν τα κορδόνια σου.



Πάρε μία παραμάνα, πέρασέ τη στη μία άκρη από ένα κορδόνι και χρησιμοποίησέ τη σαν οδηγό για να περάσεις το κορδόνι μέσα από το στρίφωμα. Ξεκίνα απ' την ψαλιδιά που έκανες μπροστά στο κέντρο, για να βγεις στην ψαλιδιά που έκανες στο πλάι.



Πάρε το επόμενο κορδόνι και πέρνα το από το πλάι, για να βγει από την ψαλιδιά που έχεις πίσω στο κέντρο. Με τον ίδιο τρόπο πέρνα και τα άλλα δύο κορδόνια.



Τώρα, πρέπει να δέσεις τα κορδόνια για να κλείσεις την τσάντα σου, αλλά πριν το κάνεις αυτό, πρόσεχε να έχεις γυρίσει την μπλούζα από την ανάποδη, για να κρύψεις μετά τα περισσεύματα απ' τα κορδόνια. Αν θέλεις να φαίνονται για «τασχιπινιά», άφησε την μπλούζα απ' την καλή πλευρά.



Δέσε σφιχτά κάθε κορδόνι μόνο του και δημιούργησε τέσσερις τρύπες. Για να εξαφανίσεις τις τρύπες αυτές, θα δέσεις πολύ σφιχτά τα κορδόνια μεταξύ τους σταυρωτά. Κόψε τα κορδόνια σου στο επιθυμητό μήκος, γύρισε από την καλή και η τσάντα σου είναι έτοιμη!



ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΟ ΠΟΥΓΚΙ

Φτιάξε πουγκιά διαφόρων μεγεθών από παλιά υφάσματα και μπλούζες, που θα σε ακολουθούν στις αγορές σου. Με τις παρακάτω οδηγίες μπορείς να φτιάξεις και θήκη για το επαναχρησιμοποιούμενο καλαμάκι σου!

ΥΛΙΚΑ: • 1 παλιό t-shirt • 1 ψαλίδι (ιδανικά για ύφασμα) • 1 παραμάννα

ΟΔΗΓΙΕΣ



Κόψε απ' το κάτω μέρος της μπλούζας ένα κομμάτι στις διαστάσεις που θέλεις για το πουγκί σου. Επίλεξε το κάτω μέρος για να εκμεταλλευτείς το ήδη υπάρχον στρίφωμα της μπλούζας.



Ράψε τις δύο πλευρές με προσοχή, χωρίς να ράψεις και το στρίφωμα. Μπορείς να το ράψεις στη ραπτομηχανή ή και στο χέρι χρησιμοποιώντας πισωβελονιά.



Αφού το ράψεις, κάνε δύο ψαλιδιές για να περάσεις το κορδόνι σου. Χρειάζονται δύο για να κλείνει πιο εύκολα σαν πουγκί. Για κορδόνι, χρησιμοποίησε ένα βαμβακερό νήμα πλεκτικής. Μπορείς να το κάνεις και με σπάγκο ή κάποια κορδέλα, ή ακόμα και με μια λωρίδα ύφασμα από την μπλούζα.



Πάρε το κορδόνι σου και με τη βοήθεια μιας παραμάννας πέρασε το από τη μια μεριά μέχρι να ξαναβγει στο ίδιο σημείο.



Κάνε το ίδιο και από την άλλη, και το πουγκί σου είναι έτοιμο!



Κάνε ακριβώς το ίδιο στις διαστάσεις που θέλεις για το καλαμάκι σου. Η διαφορά είναι ότι εδώ κάνεις μόνο μια ψαλιδιά στο στρίφωμα και περνάς ένα κορδόνι, γιατί το άνοιγμα είναι μικρό. Αν όμως θέλεις να το κάνεις με δύο κορδόνια, μπορείς να το δοκιμάσεις.



ΚΕΡΟΜΑΝΤΗΛΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Σου προτείνουμε μία εναλλακτική λύση για την αποθήκευση τροφίμων, αντί της χρήσης αλουμινόχαρτου και ζελατίνας.

ΥΛΙΚΑ:

- Βαμβακερά υφάσματα σε διάφορα μεγέθη και χρώματα
- μελισσοκέρι (λευκό ή κίτρινο)
- ελαιόλαδο ή λάδι jojoba (προαιρετικά)

ΣΚΕΥΗ:

- τρίφτης
- ταψί
- λαδόκολλα
- σίδερο
- ψαλίδι ζικ-ζακ
- πινέλο

ΟΔΗΓΙΕΣ

1^{ος} Τρόπος

- 🍯 Πλύνε τα υφάσματα –ιδανικά με φυσικό σαπούνι–, στέγνωσέ τα και έπειτα σιδέρωσέ τα.
 - 🍯 Με το ψαλίδι δώσε στα υφάσματα το σχήμα που θέλεις.
 - 🍯 Ανάλογα με το μέγεθος που επέλεξες, κόψε και τη λαδόκολλά σου.
- 🍯 Τοποθέτησε ένα κομμάτι λαδόκολλας σε λεία επιφάνεια (π.χ. σε ένα τραπέζι καλυμμένο με παλιό σεντόνι). Βάλε πάνω το ύφασμά σου και ρίξε το μελισσοκέρι (σε σταγόνες ή τριμμένο στον τρίφτη), αν έχεις ελαιόλαδο (μερικές σταγόνες) και βάλε από πάνω το άλλο κομμάτι της λαδόκολλας.
- 🍯 Με ένα ζεστό σίδερο, πέρασε από πάνω τη λαδόκολλα, μέχρι να λιώσει το κερί και να απλωθεί ομοιόμορφα σε όλο το ύφασμα.
- 🍯 Αφαίρεσε τη λαδόκολλα, πιάσε από τις γωνίες το ύφασμα και κούνησέ το στον αέρα ώστε να στεγνώσει γρήγορα. Σε περίπτωση που καθυστερήσεις να σηκώσεις το ένα κομμάτι λαδόκολλας και κρυώσει, τότε πέρασε πάλι από πάνω το σίδερο για να λιώσει το κερί.

2^{ος} Τρόπος

- 🍯 Πλύνε τα υφάσματα –ιδανικά με φυσικό σαπούνι–, στέγνωσέ τα και έπειτα σιδέρωσέ τα.
 - 🍯 Με το ψαλίδι δώσε στα υφάσματα το σχήμα που θέλεις.
 - 🍯 Τοποθέτησέ τα πάνω σε μία λαδόκολλα μέσα σε ταψί.
 - 🍯 Ρίξε το μελισσοκέρι (σε σταγόνες ή τριμμένο στον τρίφτη), αν έχεις και ελαιόλαδο ή λάδι jojoba (μερικές σταγόνες).
 - 🍯 Τοποθέτησε το ταψί σε προθερμασμένο φούρνο μέχρι να λιώσει το κερί (2-3').
- 🍯 Αφαίρεσε προσεκτικά το ταψί από τον φούρνο και με ένα πινέλο κουζίνας άπλωσε ομοιόμορφα το κερί πάνω στο ύφασμα.
- 🍯 Πιάσε από τις γωνίες το ύφασμα και κούνησέ το στον αέρα ώστε να στεγνώσει γρήγορα.



ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΕΡΟΜΑΝΤΗΛΩΝ

🍷 Πλύνε τα κερομάντηλα με ήπιο απορρυπαντικό πιάτων ή φυσικό σαπούνι και κρύο νερό.

🍷 Άπλωσέ τα να στεγνώσουν και αποθήκευσέ τα σε συρτάρι ή στον πάγκο της κουζίνας.

! Περίπου μια φορά τον μήνα (όταν αρχίσουν να κάνουν ζάρες) παστερίωσέ τα στον φούρνο. Συγκεκριμένα, άπλωσέ τα σε λαδόκολλα, βάλτα στο ταψί και ζέστανέ τα στους 100 °C, για 3' το πολύ.

Μην χρησιμοποιήσεις τα κερομάντηλα σε ζεστά τρόφιμα.

Ακατάλληλα για ωμό κρέας, ωμό ψάρι και ανανά.

Ακατάλληλα για φούρνο μικροκυμάτων.

Μην φέρεις τα κερομάντηλα σε επαφή με πηγές θερμότητας ή γυμνή φλόγα.





ΕΙΚΑΣΤΙΚΕΣ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ

.....

Αν θέλεις να δημιουργήσεις με πλαστελίνες, χρώματα και κόλλα, μπορείς να ακολουθήσεις τις παρακάτω συνταγές με φυσικά συστατικά που μπορεί να έχεις ακόμα και στο σπίτι σου!

Extra tip: Καλό είναι να αποφύγεις τη χρυσόσκονη και τα glitter, γιατί η βάση τους είναι το μικροπλαστικό, το οποίο θα παραμένει στη Γη και τους οργανισμούς για πάντα!



ΠΛΑΣΤΕΛΙΝΗ

ΥΛΙΚΑ:

- 300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 130 γρ. αλάτι • 300 ml βραστό νερό
- 2 κουταλιές της σούπας λάδι (αμυγδαλέλαιο)
- 30-40 σταγόνες χρώμα ζαχαροπλαστικής (προαιρετικά) • 30 γρ. κρεμόριο ή αλλιώς ξυνό (cream of tartar)

ΣΚΕΥΗ:

- μπολ (μεταλλικό ή γυάλινο) • γυάλινο βάζο/μπολάκι • κουτάλι • δοχεία αποθήκευσης

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Ρίξε το αλεύρι, το αλάτι και το κρεμόριο/ξυνό σε ένα μπολ.
- Πρόσθεσε το λάδι, το χρώμα και το βραστό (καυτό) νερό σε ένα γυάλινο δοχείο και ανακάτεψε όλα τα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- Ρίξε τα υγρά υλικά μέσα στο μπολ με τα στερεά και ανακάτεψε.
- Ανακάτεψέ τα καλά με το κουτάλι (για να μην καεί) μέχρι να ενωθούν και να δημιουργηθεί μια ζύμη (αν η ζύμη είναι κολλώδης πρόσθεσε λίγο ακόμα αλεύρι μέχρι να έχει μια απαλή υφή).
- Μόλις ανακατευτούν καλά τα υλικά και κρυσώσει το μείγμα, άρχισε να ζυμώνεις με τα χέρια· όσο πιο πολύ ζυμώνεις τόσο αυτό μαλακώνει.
- Αποθήκευσε την πλαστελίνη σε ένα δοχείο με καπάκι. Μπορεί να αντέξει μέχρι και 6 μήνες!





ΔΑΧΤΥΛΟΜΠΟΓΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- 300 γρ. αλάτι ψιλό • 300 γρ. αλεύρι
- 300 γρ. νερό • χρώματα ζαχαροπλαστικής

ΣΚΕΥΗ:

- δοχεία αποθήκευσης

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Ανακάτεψε όλα τα υλικά μαζί, χώρισέ τα σε 3 ίσα μέρη και χρωμάτισέ τα.
- Όσο πιο πολλές σταγόνες βάλεις τόσο πιο έντονο βγαίνει το χρώμα.
- Αποθήκευσε τα χρώματα σε ένα δοχείο με καπάκι. Μπορούν να αντέξουν μέχρι και 6 μήνες!

Αναλογίες χρωμάτων:

κόκκινο, κίτρινο, μπλε από 12 σταγόνες χρώματος ζαχαροπλαστικής
 πορτοκαλί: 6 στ. κίτρινο & 6 στ. κόκκινο
 πράσινο: 8 στ. κίτρινο & 4 στ. μπλε
 μωβ: 8 στ. κόκκινο & 4 στ. μπλε.

Φυσικά, μπορείς να πειραματιστείς για να βγάλεις τα αντίστοιχα χρώματα που επιθυμείς.



ΚΟΛΛΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Ζέστανε και ανακάτεψε τα υλικά παράλληλα μέχρι το μείγμα να ομογενοποιηθεί και να γίνει σαν κρέμα, για περίπου 5'.
- Αποθήκευσε την κόλλα σε ένα γυάλινο βαζάκι, και αν θέλεις να τη διατηρήσεις περισσότερο τοποθέτησε το βαζάκι στο ψυγείο.

ΥΛΙΚΑ:

- 1/2 κούπα (60 γρ.) αλεύρι
- 3 και 1/3 κούπες (850 γρ.) νερό

ΣΚΕΥΗ:

- κατσαρόλα • κουτάλα • γυάλινο δοχείο αποθήκευσης





ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ

.....

Τα καθαριστικά που χρησιμοποιούμε περιέχουν αρκετές βλαβερές ουσίες ίσως και μικροπλαστικά. Παρακάτω θα βρεις συνταγές εύκολες και φιλικές προς εσένα και το περιβάλλον.

Extra tip: Προσπάθησε να προμηθευτείς τα υλικά χύμα σε δικά σου δοχεία!



ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΟ ΡΟΥΧΩΝ

ΥΛΙΚΑ:

- 130 γρ. πράσινο ή λευκό σαπούνι τριμμένο
- 15-20 σταγόνες αιθέριο έλαιο της επιλογής σου
 - 130 γρ. βόρακα
- 130 γρ. σόδα πλύσεως (εάν είναι μαγειρική 200 γρ.)
 - 4 λίτρα νερό

ΣΚΕΥΗ:

- συσκευασία αποθήκευσης 4 λίτρων
- δοχείο αποθήκευσης • 2 κατσαρόλες
- αυγοδάρτης

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Σε ένα λίτρο καυτό νερό ρίξε σιγά σιγά το τριμμένο σαπούνι και ανακάτεψε με τον αυγοδάρτη (χτυπητήρι) μέχρι να διαλυθεί.
- Ταυτόχρονα, σε δεύτερη κατσαρόλα που έχεις ζεστάνει 1 λίτρο νερό ρίξε τον βόρακα και ανακάτεψε μέχρι και αυτός να διαλυθεί.
 - Πρόσθεσε τη σόδα πλύσης και ανακάτεψε πάλι.
 - Ρίξε το λιωμένο σαπούνι στο μείγμα βόρακα-σόδας.
- Πρόσθεσε 15-20 σταγόνες αιθέριο έλαιο με άρωμα της επιλογής σου.
- Αραίωσε με άλλα 2 λίτρα χλιαρό νερό (γίνεται και με κρύο, αλλά το μείγμα εξισορροπείται καλύτερα με χλιαρό νερό).

ΧΡΗΣΗ: Χρησιμοποίησε περίπου 80 ml ανά πλύση (για πλύση 5-7 κιλά). Ανακίνησε καλά πριν κάθε χρήση. Οποσδήποτε χρησιμοποίησε στην πλύση και χειροποίητο μαλακτικό, για να εξισορροπηθεί η σόδα που έχεις προσθέσει στο απορρυπαντικό.





ΜΑΛΑΚΤΙΚΟ ΡΟΥΧΩΝ

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Στα 750 ml νερό πρόσθεσε το ξύδι και ανακάτεψε.
- Πρόσθεσε 15-20 σταγόνες αιθέριο έλαιο με άρωμα της επιλογής σου.

ΧΡΗΣΗ: Χρησιμοποίησε περίπου 40 ml σε κάθε πλύση.
Ανακίνησε καλά πριν κάθε χρήση.

ΥΛΙΚΑ:

- 250 ml μπλόξυδο ή λευκό ξύδι
- 750 ml νερό
- 10-20 σταγόνες αιθέριο έλαιο της επιλογής σου
- δοχεία αποθήκευσης



ΣΑΠΟΥΝΙ ΓΙΑ ΤΑ ΠΙΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 85 γρ. τριμμένο σαπούνι
- 40 ml φυσική γλυκερίνη
- 400 ml νερό ή τσάι από βότανα (π.χ. τσάι λεβάντας)
- αιθέριο έλαιο (κατά προτίμηση μέντα/λεμόνι/πορτοκάλι/λεβάντα/τειϊόδεντρο, που έχουν αντισηπτική δράση)

ΣΚΕΥΗ:

- συσκευασία 1/2 λίτρου
- δοχεία αποθήκευσης
- αυγοδάρτης
- κατσαρόλα

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Σε μία κατσαρόλα με καυτό νερό ρίξε σιγά σιγά το τριμμένο σαπούνι και ανακάτεψε με τον αυγοδάρτη μέχρι να διαλυθεί.
- Ρίξε τη γλυκερίνη και ανακάτεψε πάλι.
- Προαιρετικά πρόσθεσε αιθέριο έλαιο.

ΧΡΗΣΗ: Καθαρίζει καλά σε χλιαρό νερό. Δεν κάνει αφρό.



ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΨΥΓΕΙΟΥ

! Άδειασε το ψυγείο από τα τρόφιμα.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κουταλάκι βόρακα • 3 κουταλιές ξύδι
- 2 φλιτζάνια ζεστό νερό • ψεκαστήριο

ΟΔΗΓΙΕΣ

• Σε ένα ψεκαστήριο ανάμειξε όλα τα υλικά.

• Ανακίνησε, ψέκασε και σκούπισε.

Extra tip: Για αποσμητικό ψυγείου τοποθέτησε ένα κουπάκι με μαγειρική σόδα σε κεντρική θέση στο ψυγείο σου (εναλλακτική λύση είναι και ο ελληνικός καφές).



ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΤΖΑΜΙΩΝ

ΥΛΙΚΑ:

- 125 γρ. λευκό ξύδι • 375 γρ. νερό • ψεκαστήριο

ΟΔΗΓΙΕΣ

• Σε ένα ψεκαστήριο ανάμειξε όλα τα υλικά και στη συνέχεια ψέκασε και σκούπισε.

ΧΡΗΣΗ: Σκούπισε με στεγνές εφημερίδες, τις οποίες έχεις τσαλακώσει, σχηματίζοντας μία χάρτινη μπάλα (δοκιμασμένο και σίγουρο για το πιο αστραφτερό τζάμι χωρίς αμμωνία!).



ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗ ΜΟΥΧΛΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Βάλε τα υλικά στο ψεκαστήρι και ανακίνησε καλά.
- Ψέκασε όπου υπάρχει πρόβλημα.
- Μην ξεβγάλεις.
- Η έντονη μυρωδιά θα φύγει σε μία μέρα. Το αιθέριο έλαιο τειόδεντρου είναι ισχυρό μυκητοκτόνο.

ΥΛΙΚΑ:

- 2 κουταλάκια αιθέριο έλαιο τειόδεντρου
- 2 φλιτζάνια νερό
- ψεκαστήρι



ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΛΕΚΑΝΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Ο βόρακας, που καταπολεμά τα βακτήρια, τους λεκέδες και είναι και φιλικός προς το περιβάλλον, υπάρχει σε σκόνη, την οποία βάζεις σε μικρή ποσότητα σε ένα σφουγγάρι και τρίβεις την επιθυμητή επιφάνεια.

ΥΛΙΚΑ:

- βόρακας (από φαρμακείο)
- σφουγγάρι (ιδανικά λούφας)



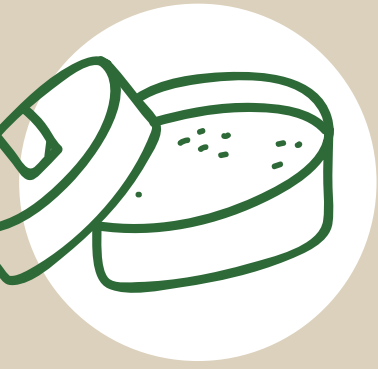
«ΑΠΟΣΜΗΤΙΚΟ» ΧΩΡΟΥ

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Για να αρωματίσεις το μπάνιο, πέρασε τη λάμπα (όταν είναι σβηστή) με ένα πανάκι, στο οποίο έχεις ρίξει μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο της επιλογής σου.
- Όταν ανάβεις το φως, η θερμότητα θα διασκορπίζει παντού στον χώρο το άρωμα.

ΥΛΙΚΑ:

- βαμβακερό πανί
- αιθέριο έλαιο της επιλογής σου



Tips...

✿ Όλα τα υλικά των συνταγών είναι εύκολο να βρεθούν στο εμπόριο, π.χ. σε φαρμακεία, καταστήματα βιολογικών προϊόντων κ.α.

✿ Όλα τα σκεύη, όπως και τους περιέκτες-βαζάκια που χρησιμοποιείς, είναι καλό να τα ψεκάζεις με οινόπνευμα 75 °C. Με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζεις ότι τα σκεύη σου θα είναι απαλλαγμένα από μικρόβια, και τα παρασκευάσματά σου θα αντέξουν για περισσότερο καιρό.

✿ Για τις παρασκευές σου μπορείς να χρησιμοποιήσεις ό,τι σκεύος αποθήκευσης σε διευκολύνει. Αν είναι καινούργιο, το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να το απολυμάνεις. Αν είναι χρησιμοποιημένο, πλύνε το καλά, σκούπισέ το προσεκτικά (δεν θέλουμε να μείνει μέσα νερό) και ψέκασέ το με οινόπνευμα 75 °C.

✿ Επειδή όλες οι παραπάνω συνταγές προορίζονται για οικιακή χρήση και δεν περιέχουν συντηρητικά είναι καλό να γίνονται σε μικρές ποσότητες για να καταναλώνονται σύντομα.

Επισήμανση:

Οι πληροφορίες και οι συμβουλές που αναφέρονται στο παρόν κείμενο προέρχονται από δημοσιευμένες πληροφορίες, δεν αποτελούν ιατρική συμβουλή ή συνταγή και σε καμία περίπτωση δεν υποκαθιστούν τη γνώμη των ειδικών υγείας ή άλλων αρμοδίων επιστημόνων.



ΦΥΣΙΚΑ

ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

.....

Παρακάτω σου έχουμε μερικές εύκολες συνταγές για φυσικά καλλυντικά που μπορείς να φτιάξεις στο σπίτι! Έτσι, αποφεύγεις τα μικροπλαστικά που μπορεί να υπάρχουν σε καλλυντικά του εμπορίου.

Extra tip: Αποθήκευσε τα καλλυντικά σε βαζάκια ή παλιές συσκευασίες! Μπορείς επίσης να τα χρησιμοποιήσεις και για δώρα!



AFTER SHAVE (μετά το ξύρισμα)

ΥΛΙΚΑ:

- 80 γρ. ροδόνηρο • 10 γρ. καθαρό οινόπνευμα
- 5 γρ. αμυγδαλέλαιο • 12 σταγόνες αιθέριο έλαιο τειόδεντρου • 12 σταγόνες αιθέριο έλαιο μανταρινιού
- 6 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας • 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο δεντρολίβανου

ΣΚΕΥΗ:

- γυάλινο μπουκαλάκι των 150ml
- ζυγαριά για τις μετρήσεις
- μια πιπέτα Pasteur ή σύριγγα για τη μεταφορά των υλικών στον περιέκτη

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Σε ένα γυάλινο μπουκαλάκι των 150 ml ανάμειξε τα αιθέρια έλαια με το αμυγδαλέλαιο.
- Πρόσθεσε το οινόπνευμα.
- Άφησε το διάλυμά σου σε σκοτεινό μέρος για 2-3 εβδομάδες. Προσοχή, πρέπει να το ανακινείς κάθε μέρα.
- Μετά από τρεις εβδομάδες πρόσθεσε το νερό.
- Ανακίνησέ το και άφησέ το πάλι για μερικές μέρες.



BODY BUTTER (βούτυρο σώματος)

ΥΛΙΚΑ:

- 6 1/2 γρ. βούτυρο κακάο • 10 γρ. βούτυρο καριτέ
- 5 γρ. αμυγδαλέλαιο • 15 γρ. μελισσοκέρι
- 1 γρ. βιταμίνη A • 2 γρ. βιταμίνη E
- 2 γρ. αιθέριο έλαιο της επιλογής σου

ΣΚΕΥΗ:

- φόρμα σιλικόνης της επιλογής σου • μπεν μαρί
- μια σπάτουλα για το ανακάτεμα • ζυγαριά για τις μετρήσεις • μια πιπέτα Pasteur ή σύριγγα για τη μεταφορά των υλικών στον περιέκτη • θερμόμετρο

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Σε μπεν μαρί λιώσε το μελισσοκέρι, το βούτυρο κακάο, το βούτυρο καριτέ και το αμυγδαλέλαιο στους 65 °C.
- Άφησε το μείγμα σου να κρυώσει. Όταν η θερμοκρασία έρθει στους 45 °C περίπου, πρόσθεσε τα αιθέρια έλαια και τις βιταμίνες A και E.
- Ανακάτεψε με μια σπάτουλα για 10', μέχρι να αναμειχθούν καλά τα υλικά σου.
- Τοποθέτησε το μείγμα σε καλούπι της επιλογής σου (π.χ. σε μια φόρμα σιλικόνης για μπισκότα).
- Μόλις κρυώσουν, αφάιρεσε τις μπάρες από το καλούπι και αποθήκευσέ τις σε ένα σκεύος με καπάκι, το οποίο θα φυλαχθεί σε δροσερό και σκιερό μέρος.

! Το τελικό αποτέλεσμα της συνταγής θα πρέπει να είναι σκληρές μπάρες βουτύρου.

ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Σε ένα μπολ βάλε τον μπεντονίτη, το αλάτι και τον άνθρακα.
- Πρόσθεσε το λάδι καρύδας.
- Πρόσθεσε σιγά σιγά το χλιαρό νερό, ανακατεύοντας ελαφρά με μια σπάτουλα, περίπου για 5'. Πρόσεχε να μην γίνει το μείγμα σου πολύ υγρό ούτε πολύ παχύ.
- Πρόσθεσε το αιθέριο έλαιο μέντας και συνέχισε το ανακάτεμα για μερικά λεπτά ακόμη.
- Αποθήκευσε την οδοντόκρεμα σε βάζο.

ΥΛΙΚΑ:

- 32 γρ. άργυλος μπεντονίτης • 8 γρ. ενεργός άνθρακας
- 2 γρ. αλάτι • 8 γρ. λάδι καρύδας • 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας • νερό όσο χρειαστεί

ΣΚΕΥΗ:

- ζυγαριά για τις μετρήσεις • ένα κουταλάκι • μια πιπέτα Pasteur ή σύριγγα για τη μεταφορά των υλικών στον περιέκτη • ένα δοχείο για αποθήκευση π.χ. βαζάκι

ΚΕΡΑΛΟΙΦΗ ΓΙΑ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Σε μπεν μαρί λιώσε το κερι μαζί με τα έλαια στους 65 °C.
- Άφησε το μείγμα σου να κρυώσει. Όταν η θερμοκρασία έρθει στους 45°C περίπου, πρόσθεσε τα αιθέρια έλαια, τις βιταμίνες Α και Ε, και ανακάτεψε με μια σπάτουλα για 10', μέχρι να αναμειχθούν καλά τα υλικά σου.
- Αποθήκευσε την κεραλοιφή σε γυάλινο βαζάκι (50 ml).

ΥΛΙΚΑ:

- 30 γρ. έλαιο άρνικα • 12 γρ. αμυγδαλέλαιο • 5 γρ. μελισσοκέρι • 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού • 1/2 γρ. βιταμίνη Ε

ΣΚΕΥΗ:

- γυάλινο βάζο των 50ml • μπεν μαρί • σπάτουλα για το ανακάτεμα • ζυγαριά για τις μετρήσεις
- μια πιπέτα Pasteur ή σύριγγα για τη μεταφορά των υλικών στον περιέκτη • θερμόμετρο



Η **Μαρία Στρούμπα** γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Κομοτηνή. Σπούδασε νηπιαγωγός στο Τμήμα Επιστημών στην Προσχολική Ηλικία (ΔΠΘ) και έχει αποκτήσει μεταπτυχιακό δίπλωμα ειδίκευσης στην Περιβαλλοντική Εκπαίδευση (ΑΠΘ). Βασικό της ενδιαφέρον αποτελεί η διερεύνηση τρόπων καλλιέργειας μιας θετικής σχέσης μεταξύ ανθρώπου και φυσικού περιβάλλοντος. Αρχικά, ξεκίνησε να εργάζεται σε περιβαλλοντικές οργανώσεις στη Θεσσαλονίκη, να διαβάζει για την Περιβαλλοντική Ηθική και να ακολουθεί τις αρχές της «φιλοσοφίας» του Zero Waste, αλλάζοντας πρώτα τον δικό της τρόπο ζωής. Μέσα από το project "kookoonari", ελπίζει να εμπνευστούν και άλλα άτομα, ώστε να ακολουθήσουν έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης και δράσης!



Η **Σοφία Πετρίδου** είναι απόφοιτος του Τμήματος Προσχολικής Αγωγής & Εκπαίδευσης στη Θεσσαλονίκη (ΑΠΘ) και έχει αποκτήσει μεταπτυχιακό δίπλωμα στην Περιβαλλοντική Εκπαίδευση (ΑΠΘ). Είναι γεννημένη και μεγαλωμένη στη Θεσσαλονίκη. Έχει ταξιδέψει και έχει εργαστεί σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες, γνωρίζοντας διαφορετικές κουλτούρες και πολιτισμούς. Επιστρέφοντας στη Θεσσαλονίκη, εργάστηκε σε περιβαλλοντικές οργανώσεις, πραγματοποιώντας εργαστήρια σε μαθητές/τριες δημοτικού και γυμνασίου. Οι εμπειρίες αυτές ενίσχυσαν την πεποίθησή της ότι η εκπαίδευση, ανεξαρτήτως ηλικίας, μπορεί να αλλάξει τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς. Το project "kookoonari" της δίνει την ευκαιρία να συμμετέχει στην ανάδειξη περιβαλλοντικών αξιών, μέσα από την εκπαίδευση ανηλίκων και ενηλίκων!

Ελπίζουμε να αξιοποιήσεις το εγχειρίδιο *κοοκοοναρι-ΚΕΣ*
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ: ένας οδηγός με Zero Waste συνταγές, να περάσεις
δημιουργικό χρόνο και να απολαύσεις τις πρώτες σου
καθημερινές αλλαγές για έναν κόσμο χωρίς απορρίμματα!

Και μην ξεχνάς...

ΣΚΕΨΟΥ
διαφορετικά,
δράσε
φύσικα

ΔΙΝΕ



κοοκοοναρι

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ, ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ & ΧΟΡΗΓΟΙ



www.isea.com.gr

BEMYFLOWER

Sustainability | ecology | newness | βιωσιμότητα | νεοσύσταση



ΑΚΕΡΠΑΚ



Οικολογική Επιτροπή Ανακύκλωσης



MEDIA GROUP
ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΣ
ΤΗΣ ΘΡΑΚΗΣ

START
Create Cultural Change

Το project "κοοκοοναρι" υποστηρίζεται από το START, ένα πρόγραμμα του Robert Bosch Stiftung, που υλοποιείται σε συνεργασία με το Goethe-Institut Thessaloniki και την Ομοσπονδιακή Ένωση Κοινωνικοπολιτιστικών Κέντρων, και υποστηρίζεται από το κοινωνικό ίδρυμα Ιωάννη Σ. Αδάση και το Ίδρυμα Πηδοπούκη (<https://www.startgreece.net/>).

ISBN ΕΝΤΥΠΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: 978-618-5001-60-5
ISBN ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: 978-618-5001-61-2