

GROENER, EERLIJKE EN
LEUKER LEVEN.
MAART 2025

DE GROTE, GROENE HETKANWEL LENTE**SCHOONMAAK**-GIDS MET 20 DIY **RECEPTEN**

HIER BRENG JE
OUDE KLEDING
NAAR TOE

SCHOONMAKEN?
BEGIN MET
OPRUIMEN (TIPS)

SCHOON-
MAKEN MET
CITROENEN,
AZIJN EN
BAKING SODA

LENTE IN JE
KLEDINGKAST

20 RECEPTEN VOOR
EEN **DUURZAME**
LENTE**SCHOONMAAK**
(MET BOODSCHAPPENLIJST)





COLOFON

Vragen, complimenten, klachten of
een foutje gezien?

Mail naar redactie@hetkanwel.nl

Wil je een persbericht naar de
redactie sturen?

Mail naar redactie@hetkanwel.nl

Redactie

Wyke Potjer

Asceline Groot

Charlot Oudbier

Fotografie

Marie van der Heijden

Adverteren in ons volgende online
magazine of op de site?

Mail naar adverteren@hetkanwel.nl



INHOUD

p. 05	Editorial: slim, snel & schoon
p. 06	Lenteschoonmaak: opruimen in 9 stappen
p. 08	Lente in je kledingkast
p. 10	Deze spullen kun je vandaag nog weggooien
p. 12	Wat kun je met citroenen
p. 14	Wat kun je met azijn
p. 16	Wat kun je met bakingsoda
p. 18	Dekbed, vloerkleed en bank: hoe maak je dit schoon?
p. 20	Tips voor duurzaam schoonmaken
p. 22	Afleiding tijdens het schoonmaken (podcasts)
p. 23	Zero waste DIY recepten
p. 24	Boodschappenlijst
p. 25	Algemene recepten: vloer-, hout- en allesreiniger
p. 28	Recepten voor de keuken (ontvetter, schuurmiddel e.a.)
p. 31	Recepten voor de badkamer
p. 35	Recepten voor de wc
p. 40	Recepten voor de was



SLIM, SNEL & SCHOON

Maandenlang verlangden we naar de zon. Elke ochtend trokken we hoopvol de gordijnen open, maar keken we slechts naar ons eigen spiegelbeeld in het grote zwarte gat van de winter. Tot twee weken geleden de zon zich eindelijk weer liet zien en we ons direct lichter en gelukkiger voelden.

We maakten er meteen gebruik van: ochtendwandelingen bij zonsopkomst, koffie drinken in de eerste warme zonnestralen en onze bureaus zo draaien dat het licht ons gezicht verwarmde. Het leven lachte ons toe. Tot we dromerig naar buiten keken en zagen hoe de zon niet alleen alles mooier maakte, maar ook pijnlijk blootlegde hoe we ons huis in de donkere maanden hadden verwaarloosd. Een mozaïek van stof, viezigheid en rommel had zich verzameld. We zuchtten en wisten wat ons te doen stond: het was tijd voor de lenteschoonmaak.

Nu zijn we van nature geen fanatieke schoonmakers. Wat heeft het immers voor zin om uren te boenen als de chaos zich binnen no-time weer aandient? Zand in de hal, speelgoed op de vloer, kruimels op de bank en huisdieren die collectief besluiten hun wintervacht los te laten. En toch heeft de lenteschoonmaak iets magisch. Dit is geen haastklus tussen de bedrijven door, maar een ritueel, een frisse start. Een dag waarin we met aandacht en zonder chemische troep ons huis, en misschien zelfs een beetje ons hoofd, opruimen.

Jaren geleden hebben we alle agressieve schoonmaakmiddelen de deur uit gedaan. Niet alleen omdat ze onze huid en longen aantasten, maar ook omdat ze vol microplastics zitten en het milieu belasten. Gelukkig hebben we ontdekt dat schoonmaken veel simpeler kan, met slechts een handvol natuurlijke ingrediënten.

Met natuurazijn, baking soda, soda, alcohol, groene zeep, citroenzuur en etherische olie kunnen we bijna alles reinigen. Een oude sprayfles wordt gevuld met een mix van water en groene zeep als allesreiniger, baking soda met een beetje groene zeep maakt een perfect schuurmiddel en een combinatie van azijn en water laat onze ramen weer stralen. Geen plastic flessen vol onnodige chemicaliën, maar eenvoudige en effectieve schoonmaakmiddelen die net zo goed – of misschien wel beter – werken.

Terwijl we schoonmaken, verzamelen we de spullen die we niet meer nodig hebben, want opruimen hoort ook bij de lenteschoonmaak. Drie zakken staan klaar: verkopen, weggeven en recyclen. Geen impulsieve weggooiacties, maar bewuste keuzes. Wat een ander nog kan gebruiken, verdient een tweede leven. Wat écht overbodig is, gaat op een verantwoorde manier het huis uit.

En deze week gaat het gebeuren. We hebben er tijd voor ingepland en een fijne afspeellijst klaargezet voor muziek en podcasts en de ramen alvast open gegooid voor de nodige frisse lentelucht.

En misschien, heel misschien, kunnen we dit gevoel van helderheid en rust niet alleen in ons huis, maar ook in ons dagelijks leven vasthouden. Want een schoon huis is fijn, maar een opgeruimd hoofd – dát is pas echt onbetaalbaar.

Liefs Wyke, Asceline & Charlot



LENTE SCHOOONMAAK? EERST OPRUIIMEN

OPRUIMEN IN 8 STAPPEN

We hebben allemaal (te) veel spullen: garages, zolders, kelders en zelfs gehuurde opslagruimtes staan er vol mee. Er is weinig fantasie voor nodig om te begrijpen dat al die spullen stress opleveren. Want die spullen moeten verzorgd worden, gerepareerd en geordend. We willen ze niet kwijt raken én we willen niet dat ze gestolen worden. En zo leidt een vol huis tot een vol hoofd. Wil je daar iets aan doen, dan geven we je tips waar je kunt beginnen. Opruimcoach Marianne Bodenstaff helpt je op weg.

Stap 1:

Ga aan tafel zitten en schrijf 5 plekken op in huis die je rommelig vindt. Marianne noemt dit probleemplekken.

Stap 2:

Maak daarna een top 3 van de plekken waar je de meeste tijd doorbrengt. Misschien ergert de zolder je al jaren, maar als je daar bijna nooit komt, is het zonde om daar te beginnen. Dan zie je geen resultaat van je werk. Een leefomgeving, zoals de keuken, woon- of slaapkamer levert je meteen lucht op.

Stap 3:

Als je hebt besloten waar je begint, ga je in die ruimte kijken waar de rommel ligt. Is er een kast die uitpuilt? Haal dan niet meteen alles eruit, maar bedenk waar je de kast voor wilt gebruiken, kijk wat er nu in staat en wat je er in de toekomst graag in wilt hebben? Dan weet je hoeveel plaats je nodig hebt en wat eruit moet. Stel je voor dat je volledige administratie in de kast in de kamer staat, maar eigenlijk heb je alleen 2024 nodig. Dan breng je de rest naar een ruimte voor opslag, bijvoorbeeld naar zolder. Dat schept ruimte, bijvoorbeeld voor de spelletjes die nu in je slaapkamer liggen, maar die je liever in de woonkamer wilt hebben.

Stap 4:

Heb je het op een rijtje? Zet dan de wekker op bijvoorbeeld een uur en ga aan de slag.

Hou het klein, dus begin met bijvoorbeeld 1 plank, of 1 lade. Haal niet meteen alles eruit. Je zal merken dat beslissingen maken best veel tijd vergt. Ben je nog niet klaar na dat uur, geen probleem, pak het een andere keer weer op.

Stap 5:

De spullen die je niet meer wilt houden, kun je naar de kringloop brengen, verkopen of gescheiden weggooien.

Als de kast klaar is, ga je door met de volgende plek en zo werk je stap voor stap al je plekken af.

Stap 6:

Als je samenwoont met een partner of kinderen, is het belangrijk om met hen de veranderingen door te nemen. Dan kunnen zij er ook rekening mee houden en zo houd je het netjes. Gooi ook nooit spullen van iemand anders weg, alleen die van jou zijn.

Stap 7:

Om het netjes te houden, loop je elke avond voor het slapen gaan een rondje door je huis. Ligt alles op de goede plek? Zo niet, doe het dan meteen. Dit hoeft niet meer dan 10 minuten te duren, maar daardoor weet je zeker dat je de volgende dag opgeruimd begint. Heeft iets geen vaste plek? Creëer die dan, want niets zo rommelig als zwervende spullen die geen eigen plek hebben.

Stap 8:

Als je dit volhoudt, komt er een nieuwe routine en krijgt alles in huis een vaste plek.

Spullen hebben heel veel impact op de aarde. In het boek *De Verborgene Impact* van van [Babette Porcelijn](#) kan je lezen dat voor de gemiddelde Nederlander de milieu-impact van spullen het grootst is. Nog groter dan dat van vliegen en vlees eten.

Door grondig op te ruimen krijg je overzicht op je spullen en inzicht in welke spullen echt belangrijk voor je zijn, doe je minder onnodige aankopen en koop je alleen spullen en kleding die je nodig hebt.

Meer info over Marianne Bodenstaff:

[HuishoudenOpOrde.nl](#)



LENTE IN JE KLEDINGKAST

WINTERKLEDING ERUIT, ZOMER ERIN

Al bij de eerste zonnestralen wil je het liefst die dikke truien, panty's en jassen je kast uit jagen en vervangen door jurkjes, rokjes en T-shirts. Als je dit slim aanpakt, heb je daar het hele jaar veel plezier van, want je hebt dan geen onnodige kledingstukken in je huis.

Stap 1: Winterkleding eruit

- Haal alle winterkleding uit je kast en leg deze gesorteerd op je bed: truien bij truien, broeken bij broeken, accessoires zoals mutsen, sjaals en handschoenen bij elkaar.
- Controleer je kledingstukken en bepaal welke:
 1. Stuk zijn en gerepareerd moeten worden.
 2. Vlekken hebben die een speciale behandeling nodig hebben.
 3. Je al twee winters niet gedragen hebt en beter weg kan doen.

Stap 2: Sorteren in drie stapels

- Houden: Kleding die je volgende winter weer wilt dragen.
- Behandelen of repareren: Kleding met vlekken of schade die hersteld moet worden.
- Wegdoen: Kleding die je niet meer draagt.

Stap 3: Winterkleding schoon opbergen

- Wassen:
 1. Was alleen wat echt nodig is met een ecologisch wasmiddel of een scheutje azijn.
 2. Wol hoeft je meestal niet te wassen, even luchten volstaat. Ben je bang voor motten? Leg het item dan een etmaal in de vriezer.
 3. Handwas: Gebruik zachte zeep zoals marseillezeep en spoel goed uit.
- Schoenen:
 4. Maak laarzen en schoenen schoon en poets ze.
 5. Controleer of de hakken en zolen nog goed zijn.
 6. Vul ze met krantenpapier of schoenspanners om hun vorm te behouden.
- Opbergen:
 7. Gebruik opbergdozen of -zakken en voeg lavendel of cederhout toe tegen motten.

Stap 4: Repareren en behandelen

- Zelf repareren: Een losse knoop aanzetten is eenvoudig, zoek eventueel een tutorial op YouTube.
- Kleermaker: Breng kleding met grotere schade of pasproblemen naar de kleermaker.

Stap 5: Kleding ruilen, verkopen of weggeven

- Ruilen: Organiseer een kledingruilparty met vrienden of doe mee aan een Clothing Loop.
- Verkopen: Zet kleding op Marktplaats, Vinted of breng het naar een tweedehands winkel zoals Appel & Ei.
- Weggeven: Doneer kleding aan familie, vrienden, het Leger des Heils of de kringloop.

Stap 6: Kledingkast schoonmaken

- Haal je kast helemaal leeg.
- Maak een schoonmaakspray met soda, azijn/citroenzuur, afwasmiddel en een druppel etherische olie.
- Spray en maak de kast grondig schoon.
- Laat goed drogen voordat je je zomerkleding erin zet.

Stap 7: Zomerkleding inruimen

- Haal je zomerkleding tevoorschijn en geniet van je zomerjurkjes, shorts en slippers.
- Sorteert en bepaal of er nog iets gerepareerd, gewassen of weggegeven moet worden.
- Organiseer je kast overzichtelijk zodat je makkelijk bij je kleding kunt.

Waar kun je met oude kleding terecht?

- Ruil met vrienden en familie of op een ruilevent;
- Geef aan mensen die de kleding kunnen gebruiken;
- Breng naar een tweedehandswinkel in de buurt;
- Verkoop via Vinted of Marktplaats;
- Breng naar de Kringloop of Leger Des Heils;
- Breng naar weggeefwinkels;
- Breng naar de kledingbak.

DIT HEB JE ECHT NOOIT MEER NODIG

(EN KUN JE VANDAAG NOG WEG DOEN)

1 | Handleidingen: inmiddels staat zo'n beetje voor elk apparaat een handleiding online, al dan niet in videovorm, waar alles heel helder wordt uitgelegd, dus weg ermee.

2 | Verpakkingen: die doos waarin je computer kwam of een ander duur apparaat hoeft je niet te bewaren als je niet (meer) van plan bent om het te ruilen, dus weg ermee.

3 | Oude tijdschriften leg je in een straatbibliotheekkast, dan heeft iemand anders er nog plezier van. Of geef ze aan de huisarts, tandarts of fysio als leesvoer in de wachtkamer).

4 | Boeken: alles wat je niet of niet met plezier gelezen hebt, kan weg. Bijvoorbeeld naar de kringloop gebracht. Je kan ook anderen door je boekenkast laten gaan met als boodschap: neem mee wat je graag wil lezen. De boeken die je echt graag wilt houden, houd je natuurlijk.

5 | Dvd's, Cd's en cassettebandjes: met de dvd- en cd-speler gingen ook alle dvd's en cd's weg en hoewel alles een comeback lijkt te maken, krijg je daar vast geen spijt van. Bewaar alleen een handvol cassettebandjes die je om sentimentele redenen niet wil wegdoen.

6 | Medicijnen: medicijnen die over de datum zijn kan je inleveren bij de apotheek. Als je nog medicijnen voor je huisdieren hebt die nog goed zijn, maar die je niet meer gebruikt: informeer eens bij je dierenarts, want vaak kunnen ze gedoneerd worden aan het asiel.

7 | Agenda's en notitieblokken: dat lijkt handig om te bewaren, maar is het niet. Het is slechts een stapel papier. Dagboeken bewaar je natuurlijk wel.

8| Kerstkaarten en post: de kaarten waar alleen op staat: gefeliciteerd of fijne kerst en verder niks kunnen gewoon weg. Bewaar alleen die kaarten met een persoonlijk verhaal die betekenis hebben voor je of die een extreem mooie afbeelding hebben die je aanspreekt.

9| Kleding en accessoires: dat wat je niet meer past of al jaren niet gebruikt hebt, kan echt weg. De kans is echt heel minimaal dat je het nog gaat gebruiken.

10| Snoeren: kilometers extra verlengsnoer en modemsnoeren liggen te verstoffen in onze huizen. Je gebruikt ze nooit, dus weg er mee.

11| Oude computers en mobieltjes: leeg maken en wegdoen. Je kan ze doneren, bijvoorbeeld aan Kika of Cliniclowns of inleveren bij je provider: vaak krijg je er dan nog wel wat voor ook. Is je oude telefoon echt uit het jaar 0: lever m dan in als klein elektrisch afval.

12| Je inbox en je Cloud: al die digitale kattenbelletjes, foto's en filmpjes, maar het neemt wel degelijk ruimte in én het kost veel energie.



WAT KUN JE MET CITROENEN?

SCHOONMAKEN MET CITROENEN

Citroenen zijn geweldige natuurlijke schoonmaakmiddelen dankzij hun antibacteriële en ontkalkende eigenschappen. Hier zijn vijf manieren waarop je citroenen kunt gebruiken voor schoonmaken:

1. Ontkalken van waterkokers en koffiezetapparaten

- Snijd een citroen in plakjes en doe ze in de waterkoker of het koffiezetapparaat. (Nog meer zero waste: bewaar de citroenschil na het uitpersen en kook die mee in de waterkoker, dat is namelijk al genoeg om te ontkalken en dan kan je het citroensap gewoon gebruiken om te koken).
- Vul met water, laat koken of doorlopen en spoel daarna goed na.
- Verwijdert kalkaanslag en laat een frisse geur achter.

2. Schoonmaken en ontvetten van snijplanken

- Snijd een citroen doormidden en wrijf ermee over de snijplank.
- Laat enkele minuten intrekken en spoel af met warm water.
- Neutraliseert geuren en doodt bacteriën van bijvoorbeeld knoflook en ui.

3. Glanzend schoonmaken van kranen en douchekoppen

- Wrijf een halve citroen over kalkvlekken op de kraan of douchekop.
- Laat even inwerken en spoel af met water.
- Citroenzuur lost kalk op en laat de kranen blinken.

4. Frisse geur en vetvrij maken van oven of magnetron

- Doe wat citroensap in een kom met water en zet deze in de magnetron (2 min) of oven (180 graden).
- Laat het water 2-3 minuten koken en laat de stoom inwerken.
- Veeg daarna de binnenkant van de magnetron schoon – vet en vuil lossen makkelijk op.

5. Verwijderen van roestvlekken op metaal en textiel

- Strooi wat zout op de roestvlek en knijp er citroensap overheen.
- Laat het een paar uur inwerken en schrob of was daarna uit.
- Werkt goed voor roestige messen, kleding en tuinmeubelen.





WAT KUN JE MET
AZIJN?

SCHOONMAKEN MET AZIJN

Staat er bij jou in de keuken ook altijd een fles azijn? Waarschijnlijk wel, want azijn is goedkoop en effectief bij het verwijderen van vuil. Maar wat is nou het verschil tussen natuurazijn en schoonmaakazijn?

Azijn is een alleskunner

Azijn is een alleskunner. Een kopje natuurazijn verzacht je was, maar zorgt ook dat je kleding zijn kleur behoudt. Heb je hard gesport of pubers in huis? Dan kun je het ook gebruiken voor hardnekkige zweetgeurtjes in textiel. De was een dag vergeten in de machine? Een kopje azijn en een kort programma maken de was weer fris. Ook verwijdert azijn kalk, roestplekken, vetsporen, vieze geurtjes en weekt het stickers los. En tenslotte is het een vriendelijk middel om de sporen van mieren uit te wissen.

Biologisch afbreekbaar

Schoonmaakazijn en natuurazijn zijn beide biologisch afbreekbaar. Dit betekent dat het gemakkelijk wordt afgebroken door natuurlijke processen en geen langdurige schade toebrengt aan het milieu. Bacteriën in de bodem en het water kunnen de zuren in azijn afbreken tot onschadelijke stoffen, maar let op: dat betekent niet dat je azijn gewoon in de tuin kunt gooien. Heb je het gebruikt in een emmer, gooi het dan via de gootsteen of wc weer weg.

Kalk verwijderen en laat oppervlakken glanzen

1. Giet een beetje azijn op een doek en wrijf over kranen, douchekoppen en tegels.
2. Laat het een paar minuten inwerken en spoel daarna af met water.

Glas en spiegels streeploos schoonmaken

1. Meng 1 deel azijn met 1 deel water in een sprayflacon.
2. Spray op ramen of spiegels en wrijf droog met een microvezeldoek of oude krant.

Vet en vuil in de keuken verwijderen

1. Meng een kopje azijn met warm water en een beetje vloeibare zeep.
2. Gebruik dit mengsel om je fornuis, aanrecht en afzuigkap te ontvetten.

Stickers en lijmresten verwijderen

1. Breng pure azijn aan op een oude sticker of lijmrest.
2. Laat enkele minuten intrekken en wrijf de sticker eraf met een doek.

Vieze geurtjes neutraliseren

1. Zet een schaal met azijn in een ruimte waar een nare geur hangt.
2. Laat het een paar uur staan – de azijn zal geuren absorberen.

Schadelijke chemicaliën

In tegenstelling tot veel commerciële schoonmaakmiddelen bevatten schoonmaak- en natuurazijn geen schadelijke chemicaliën zoals fosfaten, chloor of ammoniak. En ook geen geur- en kleurstoffen. Dit maakt het een milieuvriendelijker alternatief om je huis lekker mee te boenen.



**WAT KUN JE MET
BAKING SODA?**

SCHOONMAKEN MET BAKING SODA

Er is een verschil tussen baking soda en gewone schoonmaaksoda (natriumcarbonaat). Schoonmaaksoda is veel agressiever en kan daarom absoluut niet gebruikt worden om mee te bakken. Terwijl baking soda (natriumbicarbonaat) daar juist wel voor bedoeld is.

Naast natriumcarbonaat en natriumbicarbonaat bestaat er ook nog zoiets als natriumpercarbonaat. Als je deze sodium mengt met water wordt er waterperoxide gevormd (niet geschikt voor bakken dus, maar wel voor schoonmaken). Daarmee is het een perfect middel om de was wit te houden, vlekken te verwijderen of nare geurtjes uit de was te krijgen. In de badkamer kan je er ook schimmel mee verwijderen als je er een wat dikker papje van maakt (met water). Het is, net als de andere twee, biologisch afbreekbaar en mild voor het milieu.

5 manieren om schoon te maken met baking soda

1. Vieze geurtjes verwijderen

- Strooi een laagje baking soda in schoenen, prullenbakken of koelkast.
- Laat een paar uur inwerken en veeg of zuig het daarna op.
- Neutraliseert nare geurtjes zonder parfum of chemicaliën.

2. Schimmel en kalkaanslag verwijderen in de badkamer

- Meng baking soda met een beetje water tot een dik papje.
- Breng aan op schimmelplekken, voeg eventueel wat azijn toe voor extra kracht.
- Laat het even intrekken en schrob de vlekken weg.

3. Pannen en ovens reinigen

- Strooi een laag baking soda over aangekoekte pannen of ovenbodems.
- Voeg een beetje warm water toe en laat een paar uur weken.
- Schrob daarna schoon – lost vuil en vet op zonder krassen.

4. Natuurlijke wasverzachter en vlekverwijderaar

- Voeg een half kopje baking soda toe aan je wasmachine bij de witte was.
- Helpt kleding stralend wit te houden en geuren te neutraliseren.
- Werkt goed tegen gele vlekken in witte shirts.

5. Tapijt en matras opfrissen

- Strooi een dun laagje baking soda over tapijt of je matras.
- Laat een paar uur inwerken en stofzuig daarna grondig.
- Absorbeert vocht en nare luchtjes uit stoffen oppervlakken.

Het bindende effect van baking soda in deeg, maakt het ook geschikt om mee schoon te maken. Zo hechten vieze geurtjes zich bijvoorbeeld aan het zuiveringszout. In Amerika en Engeland gebruikten ze baking soda 150 jaar geleden al in het huishouden, voordat het vervangen werd door allerlei in de fabriek gemaakte chemische schoonmaakmiddelen.



**HOE MAAK JE DIT
EIGENLIJK
SCHOON?**

Hoe was je een dekbed?

1. Controleer het waslabel – Kijk eerst op het etiket welke wasinstructies gelden voor jouw dekbed (bijvoorbeeld temperatuur en type wasmiddel).
2. Gebruik een ruime wasmachine – Een dekbed heeft veel ruimte nodig om goed schoon te worden. Gebruik een wasmachine van minimaal 7 kg, of was het in een wasserette met een grotere machine.
3. Kies een mild wasmiddel – Gebruik een zacht wasmiddel zonder bleekmiddel. Voor donzen dekbedden is een speciaal dons wasmiddel aanbevolen.
4. Kies het juiste wasprogramma – Was op 40°C en gebruik een fijnwas- of wolprogramma om beschadiging te voorkomen.
5. Extra spoelen – Een extra spoelbeurt zorgt ervoor dat alle zeepresten goed uit het dekbed verdwijnen.
6. Drogen – Stop het dekbed in de droger op lage temperatuur met een paar tennisballen om klonten te voorkomen. Lucht drogen kan ook, maar zorg dat het volledig droog is om schimmel en nare geurtjes te voorkomen.

Hoe maak je een vloerkleed schoon?

1. Stofzuigen – Begin met grondig stofzuigen aan beide kanten om los vuil, stof en haren te verwijderen. Gebruik een borstelmondstuk voor diepere reiniging.
2. Vlekken behandelen – Dep vlekken direct met een mengsel van lauw water en milde zeep (zoals afwasmiddel). Gebruik een schone doek, wrijf niet te hard om verspreiding te voorkomen. Voor hardnekkige vlekken kun je een tapijtreiniger of een mengsel van azijn en water proberen.
3. Dieptereiniging – Strooi zuiveringszout (baking soda) over het kleed en laat het een paar uur intrekken. Dit absorbeert geuren en vuil. Daarna goed stofzuigen.
4. Shampoo of stoomreiniger (die kan je huren!) – Gebruik een tapijtreiniger of een mengsel van tapijtshampoo en water voor een diepere schoonmaak. Werk in cirkelvormige bewegingen en spoel goed na.
5. Drogen – Laat het kleed goed drogen, bij voorkeur in de buitenlucht of in een goed geventileerde ruimte. Voorkom dat het vochtig blijft om schimmel en nare geuren te voorkomen.

Hoe maak je een bank schoon?

1: Controleer het label en de reinigingscode op het etiket van de bank:

W: Alleen met water schoonmaken.

S: Alleen met een oplosmiddel (droogreiniger).

WS: Zowel water als oplosmiddelen toegestaan.

X: Alleen stofzuigen, geen water of schoonmaakmiddelen gebruiken.

2: Stof en vuil verwijderen:

Stofzuig de hele bank, inclusief kussens en hoeken, met een meubelmondstuk.

Gebruik een pluizenroller voor haren en pluisjes.

3: Vlekken behandelen

Waterbestendige stoffen (W/WS): Meng een paar druppels milde zeep of afwasmiddel met lauw water.

Dep de vlek voorzichtig met een zachte doek.

S-stoffen (alleen oplosmiddelen): Gebruik een speciale droogreiniger of een beetje ontsmettingsalcohol op een doek.

Vetvlekken: Strooi zuiveringszout (baking soda) op de vlek, laat het 15 minuten intrekken en stofzuig het op.

4: Dieptereiniging

Gebruik een stoomreiniger voor een grondige reiniging van waterbestendige stoffen.

Voor een frisse geur kun je een dunne laag baking soda over de hele bank strooien, een paar uur laten zitten en daarna stofzuigen.

Drogen: Laat de bank goed drogen in een geventileerde ruimte.



DUURZAAM SCHOONMAKEN

WEBSHOPS

Alles voor
Zero Waste
schoonmaken



Schoonmaak
middelen

[Website](#)

Leven zonder afval

Bij Leven zonder Afval vind je alles om je huis schoon te maken zonder onnodig afval. Van hervulbare schoonmaakmiddelen en composteerbare sponsjes tot herbruikbare doeken en natuurlijke zepen – duurzaam én effectief. De website helpt je eenvoudig overstappen op een plasticvrij en milieuvriendelijk schoonmaakritueel.

Dille & Kamille

Dille & Kamille heeft alles in huis om je huis duurzaam schoon te maken. Van natuurlijke schoonmaakmiddelen en borstels van hout tot herbruikbare doeken en geurige zeep, altijd zonder onnodige chemicaliën. Het ziet er ook mooi uit, dus dat verzacht de pijn van het schoonmaken een beetje!



[Website](#)

PODCASTS

Zorg voor
wat af-
leiding



Niet lullen maar poetsen

De podcast voor je wekelijkse portie schoonmaak motivatie, tippies en Rotterdamse gezelligheid.



This Tidy Life

In deze podcast delen Camila Valim & Didy van der Lans hun passie voor de opruimmethode van Marie Kondo, delen ze inspirerende verhalen van mensen die hebben opgeruimd, geven ze tips om zelf aan de slag te gaan en hoor je hoe het kiezen voor waar je blij van wordt, je leven kan veranderen.



Vrije Meid Podcast

Op reis naar een vrij leven. Over online ondernemen, persoonlijke ontwikkeling en financiële vrijheid. Suzanne helpt ook jou naar een vrij leven.



ZERO WASTE DIY RECEPTEN

BOODSCHAPPENLIJST VOOR

DE ZERO WASTE

LENTESCHOONMAAK

- **Alcohol (96%)** – Ontvetter en snelle verdamper voor glasreiniger.
- **Baking soda (zuiveringszout)** – Ontvetter, schuurmiddel, geurverwijderaar en basis voor WC-blokjes en ontstopper.
- **Borax** – Versterkt de werking van wasmiddelen en maakt ze effectiever.
- **Citroensap** – Ontkalkend en antibacterieel in anti-kalk spray en WC-reiniger.
- **Citroenschillen** – Zelfde werking als sinaasappelschillen, goed tegen vet en voor geur.
- **Citroenzuur (poeder)** – Krachtige ontkalker en geurverwijderaar, bijvoorbeeld in WC-blokjes en anti-kalk spray.
- **Cola** – Bevat fosforzuur, effectief als WC-reiniger tegen bruine aanslag.
- **Conditioner (natuurlijk, zonder siliconen)** – Wordt gebruikt in wasverzachter voor een zachtere was.
- **Etherische olie (citroen, lavendel, sinaasappel, etc.)** – Voor geur, antibacteriële werking en extra reinigingskracht.
- **Gedestilleerde witte azijn** – Basis voor anti-kalk sprays, glasreiniger en wasverzachter.
- **Glycerine** – Verlenging van houdbaarheid van reinigingsmiddelen.
- **Groene zeep** – Natuurlijk reinigingsmiddel voor vloeren en ontvettingssprays.
- **Marseillezeep** – Natuurlijk schoonmaakmiddel voor allesreiniger, wasmiddel en afwasmiddel.
- **Natuurazijn** – Ontvetter, ontkalker en desinfecterend middel voor allesreinigers, anti-kalk sprays en wasverzachter.
- **Olijfolie** – Voedend en glanzend effect voor houten meubels.
- **Schoonmaaksoda** – Krachtige reiniger voor wasmiddelen, vloerreiniger en vette oppervlakken.
- **Sinaasappelschillen** – Bevat natuurlijke oliën die vet oplossen en een frisse geur geven in allesreiniger.
- **Sunlight zeep** – Alternatief voor Marseillezeep in wasmiddel en allesreiniger.
- **Vloeibare zeep** – Helpt bij ontvetten en maakt reinigingsmiddelen milder.
- **Wasmiddelzeep (kastilienzeep of Sunlight)** – Basis voor zelfgemaakt wasmiddel en allesreiniger.
- **Water** – Basis voor de meeste schoonmaakmiddelen, verdund agressieve stoffen en maakt sprays bruikbaar.
- **Zuiveringszout (baking soda)** – Alternatieve benaming voor baking soda, gebruikt voor dezelfde toepassingen.



ALGEMENE RECEPTEN

ALLESREINIGER

Ingrediënten op basis van natuurazijn

- 125 ml natuurazijn
- 500 ml water
- Lege spuitfles

Bereidingswijze:

1. Giet de azijn en het water samen in een sprayflacon.
2. Schud kort om te mengen.
3. Spray op het te reinigen oppervlak.
4. Veeg schoon met een doek.

Ingrediënten met Marseillezeep

- ± 20 gram Marseillezeep (of Sunlight zeep)
- 1,25 liter water

Bereidingswijze:

1. Rasp ongeveer 20 gram zeep.
2. Breng 1,25 liter water aan de kook.
3. Los de zeep hierin op en laat een paar minuten doorkoken.
4. Giet het mengsel in een lege bak of fles.
5. Laat enkele uren afkoelen tot een gelachtige substantie.
6. Gebruik door een scheutje in een emmer warm water te doen voor een sopje.

Ingrediënten met citroenschillen:

- Schillen van citrusvruchten (bijv. sinaasappel, citroen)
- Gedestilleerde witte azijn (voldoende om de schillen onder te zetten)
- Water (ongeveer gelijke hoeveelheid als de azijn)

Bereidingswijze:

1. Verzamel de citrusschillen in een glazen pot.
2. Giet genoeg azijn erbij zodat de schillen volledig onderstaan.
3. Laat de pot twee weken staan.
4. Zeef de schillen eruit.
5. Verdun het mengsel 1:1 met water.
6. Giet in een sprayflacon en gebruik als allesreiniger.



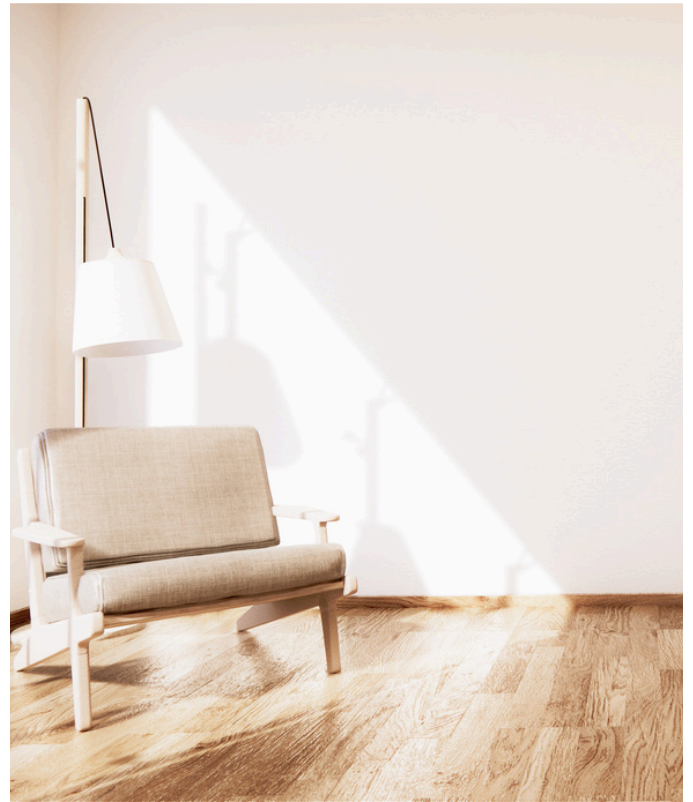
VLOERREINIGER

Ingrediënten:

- Warm water (emmer vol)
- 1 kop natuuraazijn
- Optioneel voor extra vuile vloeren: 1/4 kop soda en 1 eetlepel vloeibare zeep

Bereidingswijze:

1. Vul een emmer met warm water (5-10 liter).
2. Voeg 1 kop azijn toe en roer kort.
3. Voor extra vuile vloeren: voeg soda en zeep toe en roer tot alles is opgelost.
4. Gebruik het als dweilwater.
5. Dweil de vloer zoals gewoonlijk en laat drogen aan de lucht.



HOUTREINIGER

Ingrediënten (voor 2,5 liter):

- Olijfolie
- Witte azijn (gelijke delen als olijfolie)

Bereidingswijze:

1. Meng de olijfolie en azijn in een kom.
2. Doop een zachte doek in het mengsel.
3. Wrijf het in het hout in de richting van de houtnerf.
4. Poets na met een droge, schone doek.



RECEPTEN VOOR DE KEUKEN

ONTVETTER

Ingrediënten:

- 2 eetlepels baking soda
- Scheutje opgeloste natuurlijke zeep (bijv. vloeibare Marseille- of groene zeep)
- 20 druppels citroen etherische olie
- Heet water (aanvullen tot een plantenspuit vol)

Bereidingswijze:

1. Doe de baking soda, zeep en etherische olie in een lege sprayflacon.
2. Vul de fles verder met heet water.
3. Schud goed tot de baking soda is opgelost.
4. Spray op vette oppervlakken en veeg schoon.



SCHUURMIDDEL

Ingrediënten:

- 100 gram baking soda
- Enkele druppels vloeibare (groene) zeep
- 3-8 druppels etherische olie (bv. citroen of lavendel)
- Optioneel: enkele druppels glycerine (voor betere houdbaarheid)

Bereidingswijze:

1. Meng de baking soda met een paar druppels vloeibare zeep tot een papje.
2. Voeg de etherische olie toe en roer goed door.
3. Optioneel: voeg glycerine toe voor betere houdbaarheid.
4. Bewaar in een afsluitbare pot.
5. Gebruik door een beetje op een vochtige spons of doek te doen en schrobben.

GLASREINIGER

Ingrediënten:

- 125 ml alcohol (96%)
- 125 ml water
- 1 theelepel vloeibare zeep
- 5 druppels etherische olie

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten in een sprayflacon.

2. Schud goed voor gebruik.
3. Spray op ramen of spiegels.
4. Poets droog met een prop krantenpapier



AFWASMIDDEL

Ingrediënten:

- 500 ml kokend heet water
- 10 gram geraspte zeep (bijv. Marseillezeep)
- 200 gram soda (schoonmaaksoda)

Bereidingswijze:

1. Doe de geraspte zeep in een hittebestendige kom.
2. Giet het kokende water eroverheen en roer tot de zeep is opgelost.
3. Voeg de soda toe en roer tot ook dit is opgelost.
4. Laat het mengsel een nacht staan.
5. De volgende dag klopt je het los met een garde of staafmixer.
6. Giet in een lege afwasmiddelfles en schud voor gebruik.



RECEPTEN VOOR DE BADKAMER

ANTI-KALK

Ingrediënten:

- Witte (schoonmaak)azijn
- Vers citroensap (gelijke delen als azijn)
- Optioneel: enkele druppels citroen etherische olie

Bereidingswijze:

1. Meng azijn en citroensap in een sprayflacon.
2. Voeg optioneel etherische olie toe.
3. Schud kort om te mengen.
4. Spray op kalkaanslag, laat 15-20 minuten inwerken.
5. Schrob of veeg los en spoel na met schoon water.



ANTI-SCHIMMEL

Ingrediënten:

- Witte azijn
- Citroensap (gelijke delen)

Bereidingswijze:

1. Giet gelijke hoeveelheden natuurazijn en vers citroensap in een sprayflacon.
 2. Schud om te mengen.
 3. Spray royaal op schimmelplekken in de badkamer.
 4. Gebruik een spons of borstel om de plekken te bewerken en de schimmel los te schrobben.
 5. Laat bij hardnekkige schimmel enkele uren inwerken.
 6. Spoel na met water en droog het oppervlak.
- !! Let wel op: citroen en natuursteen gaan niet samen!!**



RECEPTEN VOOR DE WC

TOILETREINIGER

Ingrediënten:

- 1/2 kopje witte azijn
- 1/2 kopje baking soda

Bereidingswijze:

1. Giet de baking soda direct in de toiletpot.
2. Voeg de azijn toe en laat het bruisen.
3. Laat het mengsel een paar minuten inwerken.
4. Schrob de binnenkant van de pot met een wc-borstel.
5. Spoel door met water.



TOILETBLOK

Ingrediënten (voor 2,5 liter):

- 3/4 kopje baking soda
- 1/2 kopje citroenzuur
- 25 druppels etherische olie
- 1-2 eetlepels water

Bereidingswijze:

1. Meng baking soda, citroenzuur en etherische olie.
2. Voeg langzaam water toe tot het mengsel aan elkaar plakt.
3. Druk in vormpjes en laat uitharden.
4. Gebruik door een blokje in het toilet te hangen.



RECEPTEN VOOR EEN SCHONE WAS

WASPOEDER

Ingrediënten:

- 1 deel fijn geraspte natuurlijke zeep
- 2 delen soda (wassoda, natriumcarbonaat)
- 2 delen borax

Bereidingswijze:

1. Rasp een blok natuurlijke zeep fijn.
2. Meng de zeepvlokken met de soda en borax.
3. Bewaar het waspoeder in een afgesloten pot.
4. Gebruik per wasbeurt ongeveer 1/8 tot 1/4 kopje.



VLOEIBAAR WASMIDDEL

Ingrediënten (voor 5 liter):

- 100 g natuurlijke zeep
- 0,5 liter water
- 4,5 liter heet kraanwater
- 1 kop borax
- 1 kop soda (wassoda)

Bereidingswijze:

1. Rasp de zeep en los deze op in 0,5 liter heet water.
2. Vul een emmer met 4,5 liter heet water.
3. Roer de borax en soda erdoor tot alles is opgelost.
4. Voeg het zeepsop toe en roer opnieuw goed.
5. Laat het mengsel een nacht staan en roer de volgende dag glad.
6. Giet in flessen en schud voor gebruik.

WITTE WAS

Ingrediënten (voor 2,5 liter):

- 40 gram soda
- 40 gram zeep
- 2,5 liter water

Bereidingswijze:

1. Rasp de zeep.
2. Breng 2,5 liter water aan de kook.
3. Doe de zeep in een grote pan en giet het kokende water erbij.
4. Roer tot de zeep is opgelost.
5. Voeg de soda toe en roer goed door.
6. Laat afkoelen en klop het los met een garde of staafmixer.
7. Bewaar in een fles en gebruik 80 ml per wasbeurt.



GEKLEURDE WAS

Ingrediënten (voor 2,5 liter):

- 40 gram zeep
- 2,5 liter water

Bereidingswijze:

1. Rasp de zeep.
2. Breng 2,5 liter water aan de kook.
3. Los de zeep hierin op.
4. Laat afkoelen en klop los met een garde of staafmixer.
5. Bewaar in een fles en gebruik 80 ml per wasbeurt.

WASVERZACHTER

Ingrediënten:

- 30 ml gedistilleerde witte azijn
- Water voor verdunning

Bereidingswijze:

1. Meng de azijn met de etherische olie in een fles.
2. Verdun voor gebruik: 1/4 kopje mengsel + 3/4 kopje water.
3. Giet in het wasverzachterbakje tijdens de laatste spoelcyclus.



ONTSTOPPER AFVOER

Ingrediënten (voor 2,5 liter):

- 1 deel baking_soda
- 1/2 deel azijn

Bereidingswijze:

1. Giet de baking soda in de verstopte afvoer.
2. Giet de azijn er langzaam overheen (het zal gaan bruisen).
3. Sluit de afvoer af met een stop of omgekeerde kom.
4. Laat het mengsel 10-15 minuten inwerken.
5. Spoel na met kokend heet water.



CONTACT

Wil je ons iets vragen?

Mail ons redactie@hetkanwel.nl

Liefs Wyke & Asceline

Wil je ons werk steunen?

Word dan lid van hetkanWEL!



redactie@hetkanwel.nl

HETKANWEL