

Schalen von Zitrusfrüchten

Essig

Einmachglas

Allzweckreiniger – natürlich und billig

Du möchtest auf chemische Reiniger im Haushalt verzichten? Dann probiere doch mal dieses Rezept für selbst gemachten Zitrus-Essigreiniger! Die Herstellung ist sehr einfach, es werden dafür ausschließlich Naturprodukte benötigt. Heraus kommt ein erstklassiger Reiniger für Küche und Bad, mit einem herrlich frischen Zitrusduft.

Zutaten

- Schalen von Zitrusfrüchten: Zitronen, Orangen, Grapefruit, Mandarinen – was gerade zur Hand ist. Orangenschalen lassen sich kostenlos bei Verkaufsständen von frisch gepresstem Saft besorgen.
- Weißer Haushaltessig, keine Essig-Essenz.
- Ein Gefäß, z. B. ein großes Einmachglas (vermeide Kunststoff, da Säuren enthaltene schädlichen Bestandteile herauslösen).

Herstellung

- Für eine höhere Ausbeute das innere Weiße der Schalen wegschneiden.
- Schalen der Zitrusfrüchte dicht in das Gefäß füllen.
- Mit Essig aufgießen, bis die Schalen vollständig bedeckt sind. Gegebenenfalls öfter schütteln oder ab und an Essig nachgießen, damit die Schalen immer bedeckt bleiben!
- Für 2-3 Wochen stehen lassen. Dass der Reiniger fertig ist, erkennst du daran, dass der Essig sich dunkler färbt und nach Zitrusfrüchten duftet.
- Zur Verwendung als Reiniger gieße die Flüssigkeit durch ein Sieb und fülle sie z. B. in eine leere Sprühflasche deines früheren Reinigers.
- Ein Schuss Spülmittel oder Flüssigseife (in Wasser gelöste Kernseife z. B.) reduziert die Oberflächenspannung und sorgt dafür, dass der Reiniger gut auf glatten Oberflächen haftet.

Dieser Reiniger eignet sich nicht für Natursteinböden, da Kalk und andere Mineralien gelöst und ausgewaschen werden könnten.

Wasser

Alkohol

Apfelessig

Fensterreiniger – easypeasy und öko

In herkömmlichen Reinigern sind oft eine Menge fragwürdiger Inhaltsstoffe drin, bedenklich für die Umwelt und unsere eigene Gesundheit. Gerade bei einem Fensterreiniger, der in Gesichtshöhe gesprüht wird und den man somit leicht ungewollt einatmet, können diese Inhaltsstoffe sehr unangenehm sein.

Das Rezept, was für mich am Besten funktioniert, ist sehr einfach und die Inhaltsstoffe hast du alle schon im Haus. Sie sind allesamt unbedenklich für Umwelt und Gesundheit.

Zutaten

- 250 ml Wasser
- 250 ml Spiritus
- zwei bis drei TL Apfelessig (je nach Verschmutzungsgrad) eine leere Sprühflasche (z.B. von einem alten Reiniger)

Herstellung

- Alle Zutaten in die Sprühflasche geben und leicht durchschütteln. Fertig ist das selbst gemachte Putzmittel für streifenfreien Glanz.

Anwendung

- Die Anwendung ist wie gewohnt. Einfach das Fenster einsprühen und mit einem feuchten Lappen abwischen.
- Nach Bedarf noch einmal nachsprühen und anschließend mit einem Fenstertuch trocken reiben.

Kokosöl
Zinkoxid / Natron
ätherische Öle

Deocreme – effektiv und nachhaltig

Diese Deocreme verhindert die Geruchsbildung unter den Armen, und das sehr effektiv. Dabei enthält sie keine gefährlichen Stoffe, wie sie in normalen Deosprays eingesetzt werden.

Es verhindert allerdings nicht die Transpiration der Haut, die Achseln werden bei Anstrengung immer noch nass, jedoch tritt kein unangenehmer Geruch mehr ein, bzw. nur sehr schwach.

Die Konsistenz ist abhängig von der Temperatur, bei Zimmertemperatur sollte es eine feste Paste sein.

Zutaten

- 4TL Natron
- 2TL Zinkoxid
- (alternativ je 1 TL mehr je Sorte, wenn die andere Sorte weggelassen wird)
- 7 TL Kokosöl
- optional: 2TL Sheabutter für eine bessere Konsistenz
- optional: 2-3 Tropfen ätherische Öle wie z. B. Zitrone, Orange, Rose, Patchouli, Sandelholz, Salbei, Minze – achte auf Kopf- und Basisnoten für kurzfristige und langfristige Wirkung. Manche ätherische Öle wirken zusätzlich antibakteriell.

Herstellung

- Die Fette gemeinsam aufschmelzen (meist reicht ein Wasserbad)
- Derweil die Mineralien gut zermörsern, so weißelt die Deocreme weniger und man verhindert Hautreizungen durch grobe Kristalle
- vermischen und in eine Dose oder ein Glas füllen

Anwendung

- Man nimmt ca. 1 erbsengroße Menge oder eine Fingerspitze voll und cremt damit die Achselhöhle ein.
- Sollte bei Verwendung von Natron ein Brennen auftreten, ist es nicht fein genug gemörsert. Dann am besten nur auf nasse Haut auftragen, das das Natron direkt auflöst.

Kernseife
Waschsoda / Alkohol
Wasser

Flüssigwaschmittel – neutral und hautfreundlich

Die im Efeu enthaltenen Saponine haben seifenähnliche Eigenschaften, aus diesem Grund lässt sich daraus ein hervorragendes Bio-Spülmittel oder auch Waschmittel für die Wäsche herstellen. Das Prinzip ist das gleiche wie beim Bio-Waschmittel aus Kastanien. Der besondere Vorteil von Efeu ist jedoch, dass die Pflanze immergrün und deshalb das ganze Jahr über frisch verfügbar ist.

Durch die aus dem Efeu gelösten Saponine schäumt es gut und besitzt eine hohe Fettlöse- und Reinigungswirkung.

Zutaten

- 15g Bio-Kernseife
- 2 EL Waschsoda
- 1l Wasser

Herstellung

- 15g Seife reiben
- 1/3 des Wassers zum Kochen bringen und darüber gießen
- dann 2 EL Waschsoda dazugeben
- alles mit dem Schneebesen umrühren
- 1 Stunde ruhen lassen und das nächste Drittel kochendes Wasser zugeben
- 1Tag ruhen lassen und danach das nächste Drittel kochendes Wasser zugeben
- Falls Duft erwünscht ist, 3-5 Tropfen ätherisches Öl nach Wunsch zufügen.

Für Wolle und Feines

Waschsoda durch 50ml hochprozentigen Alkohol ersetzen. Erst am Schluss zufügen.

Alternative mit Efeu

Dafür werden ca. 10 möglichst dunkle Efeublätter in einen Strumpf oder Wäschebeutel gesteckt und direkt in die Maschine gelegt. Der Efeu lässt sich auch für Weißwäsche verwenden, er färbt nicht ab und wäscht auch bei 40 Grad problemlos.

Alternative mit Roß-Kastanien

Kastanien schälen und mit einer Nussmühle mahlen, ausgebreitet trocknen lassen und wie Waschpulver verwenden. Wenn die Innenschale nicht entfernt wird (sehr mühsam), sicherheitshalber nur für dunkel Wäsche nutzen. Gut haltbar!

Kokosöl
Bienenwachs
Honig

Lippenpflegebalm – pflegend und gesund

Viele konventionelle Pflegestifte bestehen zum Teil aus Erdölprodukten und anderen Substanzen chemischen Ursprungs, die ich eigentlich nicht auf meiner Haut oder sogar auf meinen Lippen haben möchte.

Zutaten

- 30 g Kokosöl
- 10 g Bienenwachs
- 1 glatter Teelöffel Honig

Herstellung

- Fette in einem Wasserbad langsam zum Schmelzen bringen
- Abkühlen lassen
- Honig beifügen und ausgiebig umrühren
- Konsistenz mit mehr Bienenwachs oder Kokosöl korrigieren

Die fertige Lippenpflege ist mehrere Monate lang haltbar.
Das Bienenwachs dient als Konsistenzgeber, kann aber auch durch ca. 15 g Sheabutter oder Kakaobutter ersetzt werden.

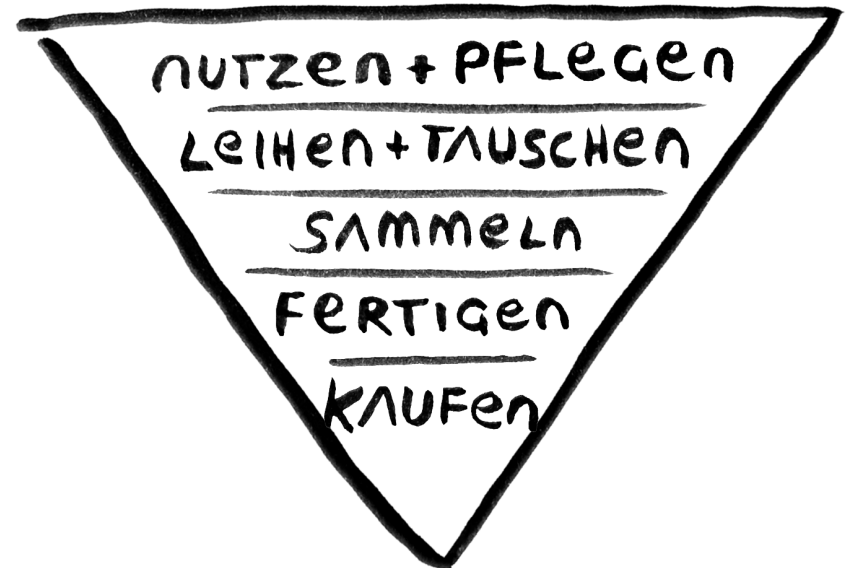
Peeling

Für einen Peelingeffekt etwas Kristallzucker oder Salz zugeben.

Farbe

Um ein farbiges Lipbalm zu erzeugen eignen sich Fruchtpulver besonders gut – zum Beispiel aus Himbeeren, Hibiskusblüten oder Rote Beete.
Einen warmen Unterto bekommt man mit den Pulvern von Orangen oder Zitronen.

Workshop \ Zero Waste + Upcycling



FRAGMENTE

hören. denken. reden. tun & lassen

emjott

gemeinsam-kreativ-nett-werk-zeit

Rezepte zum Teil von www.smarticular.net

Weitere Links

freeofwaste.de – minimalismus21.de – wastelandrebel.com – minimalwaste.de

Efeu
Wasser
Waschsoda

Spülmittel – biologisch und ganzjährig verfügbar

Die im Efeu enthaltenen Saponine haben seifenähnliche Eigenschaften, aus diesem Grund lässt sich daraus ein hervorragendes Bio-Spülmittel oder auch Waschmittel für die Wäsche herstellen. Das Prinzip ist das gleiche wie beim Bio-Waschmittel aus Kastanien. Der besondere Vorteil von Efeu ist jedoch, dass die Pflanze immergrün und deshalb das ganze Jahr über frisch verfügbar ist.

Zutaten

- ca. 60 g Efeu-Blätter optional
- 1 Teelöffel Waschsoda
- 600 ml Wasser
- ein großes Schraubglas oder Einmachglas

Herstellung

- Blätter zerkleinern und in einen Topf geben
- Optional: 1 Teelöffel Waschsoda hinzu geben
- mit kochendem Wasser übergießen und unter Rühren mindestens 5 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen
- nach dem Abkühlen in ein Einmachglas füllen ab und zu schütteln, bis sich nennenswert Schaum bildet
- durch ein Sieb gießen und in eine geeignete Flasche füllen, z.B. in eine leere Spülmittelflasche

Anwendung

- Um eine gute, fettlösende Wirkung zu erreichen, solltest du ungefähr zwei Tassen je Spülbecken verwenden.
- Da das Efeu-Spüli sehr flüssig ist, eignen sich Lappen oder Schwämme besser, als eine Bürste.
- Nach dem Geschirrspülen mit dem Efeu-Spülmittel empfiehlt sich, das Geschirr nochmal kurz klar nachzuspülen.

Das Spülmittel bzw. Waschmittel sollte am besten immer frisch zubereitet und innerhalb weniger Tage aufgebraucht werden, um die Vermehrung von Keimen zu vermeiden. Aufbewahrung im Kühlschrank kann die Haltbarkeit steigern.

Xylit
Asche / Natron
Gewürze

Zahnputzpulver – lecker und abwechslungsreich

Das Wichtigste beim Zähneputzen ist das Bürsten. Wer auf Schleifkörperchen, antibakterielle Wirkung und leckeren Geschmack nicht verzichten möchte, kann auf Zahnputzpulver zurückgreifen.

Zutaten

- 2 Teelöffel getrocknete Gewürze nach Wahl (auch direkt in Pulverform)
- 5 Teelöffel Xylitol (Birkenzucker) – beugt Karies vor
- 3 Teelöffel Asche oder 1 TL Natron oder 1 TL Salz
- optional: Kokosöl für pastose Konsistenz

Herstellung

- alle Zutaten fein Mörsern und fein durchsieben

Geeignete Gewürze

- Nelke, Zimt, Ingwer
- Kardamom, Salbei, Fenchel, Pfefferminze
- Kurkuma (aufhellend)
- Oregano

Asche

Wirkt 3-fach: als Abrieb als Putzkörper, Mineralienlieferant (Zink, Kalium, Magnesium und Kalzium) und zur Säureneutralisierung durch ihren basischen pH-Wert. Optimal ist Asche harzärmerer Hölzer wie Buche, Eiche, Esche, Obstbäume. Grillkohle und Grillbriketts sind wegen Schwermetallen, Phosphaten, etc. ungeeignet.

Natron und Heilerde

Natron ist in vielen Rezepten Grundbestandteil von Zahnputzpulvern, jedoch wird an anderen Stellen davor gewarnt, da es aggressiv zum Zahnschmelz sein kann. Viele mögen Heilerde als Schleifmittel, meine Erfahrung zeigt jedoch, dass sich die Zahnbürste nicht gut auswaschen lässt und schnell vollschlemmt.

Optimieren

Die eigene Zahnpflege lässt sich noch mit einem Zungenschaber und morgendlichem Ölziehen (ebenfalls leicht selbst herzustellen) optimieren. Die Zahnseide nicht vergessen.