

Rezepte des Workshops:
Plastikfrei leben für Einsteiger*innen
am 25. Februar 2024
vom Bildungswerk des BUND Naturschutz in Bayern e.V.

Körperpflege:

Ringelblumen-Lavendel-Creme (5x30ml Salbentiegel):

Zutaten:

45ml Olivenöl/ 45ml Sonnenblumenöl/ Frische Blüten von 10 Ringelblumenköpfchen / 15g Lanolin / 15g Bienenwachs/ 50ml Lavendelhydrolat/ 30 Tropfen ätherisches Lavendelöl fein/ 1ml Sandornfruchtfleischöl

Zubereitung:

Olivenöl und Sonnenblumenöl mischen und daraus ein Ringelblumenwarmmazerat herstellen (oder ein fertig hergestelltes Ringelblumenmazerat aus Olivenöl oder einer Mischung aus Oliven und Sonnenblumenöl verwenden). Das Ölmazerat im Wasserbad wärmen und Lanolin (Wollwachs) und Bienenwachs darin schmelzen. Auf 50°C abkühlen lassen. Das Lavendelhydrolat auf 50°C erwärmen und anschließend eine Emulsion herstellen. Zum Schluss das Lavendelöl und das Sandornfruchtfleischöl dazugeben und die Creme zügig abfüllen.

Anwendungsbereich:

Abschminkhilfe, Gesichtscreme, Handcreme, Fußcreme, Babypflege, Pflege von faltiger, rauer und trockener aber auch fetter und unreiner Haut, zur Vorbeugung von Geweberissen in der Schwangerschaft, Behandlung von Cellulitis.

Lippenbalsam mit Kakaobutter (6 Lippenstifthülsen):

Zutaten:

10g Bienenwachs/ 10g Kokosfett/ 20g Olivenöl (oder Mazerat aus Ringelblume, Rotklee, Wundklee)

optional: 4 Tropfen ätherisches Öl (lebensmittelecht)/ 4 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl

Zubereitung:

Bienenwachs, Kokosöl, Olivenöl abwiegen und in einem Wasserbad langsam erwärmen, bis das Wachs und das Kokosöl geschmolzen sind. Topf vom Herd nehmen und ätherisches Öl und Sanddornfruchtfleischöl hinzufügen. Die heiße Mischung sofort in kleine Tuben füllen. Balsam vollständig abkühlen lassen, bevor die Tuben geschlossen werden (Kondenswasser)

Deo-Creme (1Tiegel):

Zutaten:

3 TL Kokosöl/ 2 TL Natron/ 2Tl Speisestärke/ 5 Tr. ätherisches Öl

Zubereitung:

Kokosöl schmelzen (Wasserbad). Natron und Speisestärke gleichmäßig mischen. Das flüssige Kokosöl portionsweise dazugeben und verrühren, damit es nicht klumpt. Bei Bedarf noch etwas Kokosöl hinzufügen für eine cremigere Konsistenz. Ätherisches Öl hinzugeben und in Tiegel umfüllen.

Anwendungsbereich:

Mit dem Finger eine kleine Menge entnehmen und die Achseln damit eincremen. Vorsicht bei frisch rasierten Achseln und empfindlicher Haut-Natron kann hier bei häufiger Anwendung zu Hautreizung führen.

Zahnpasta (1 Tube):

Zutaten:

4-5 EL Kokosöl/ 2-3 TL Natron /1 Prise Xylit (Birkenzucker) / Alternativ 1 Prise Steviapulver
Optional: 1 Prise Kurkumapulver /je nach Wunschgeschmack 1 TL Öl (Beispiel: Pfefferminzöl)

Zubereitung:

Kokosöl in einem Wasserbad schmelzen. Das Kokosöl wird immer wieder härter, deshalb musst du immer gut rühren. Führe alle Zutaten in den genannten Mengen zusammen. Dieses Zahnpasta Rezept kannst du mit weiteren natürlichen Zutaten erweitern wie z.B. mit Myrrhe-Extrakt oder auch Aktivkohlepulver.

Reinigen und Waschen:

Allzweckreiniger:

Zutaten:

500 g Schalen von Zitrusfrüchten (z.B. Orangen, Zitronen; gerne auch mischen mit Nadeln von Tanne, Kiefer, Fichte)/ 500 ml Tafelessig (5 %)

Zubereitung:

Zitrusfrüchte schälen und die Schalen in ein passendes Einmachglas schichten (optional mit z.B. Fichtennadeln ergänzen). Mit Essig aufgießen bis alles bedeckt ist. Für zwei bis vier Wochen stehen lassen und ab und zu schütteln. Sollten die Schalen viel Essig aufsaugen, ab und zu Essig auffüllen um Schimmelbildung zu vermeiden. Durch ein Sieb den Reiniger abgießen und in eine Sprühflasche füllen.

Anwendung:

Kalklösender Reiniger für Bad und Küche mit angenehmen Zitrusduft. Ein Schuss Spülmittel oder Flüssigseife reduziert die Oberflächenspannung und sorgt dafür, dass der Reiniger gut auf glatten Oberflächen haftet.

Geschirrspülpulver (1 Kilogramm):

Zutaten:

300 g Zitronensäure (Pulver)/ 300g Soda/ 300g Natron/ 125g Spülmaschinensalz

Zubereitung:

Alle Zutaten abwiegen, mischen und TROCKEN lagern (wichtig damit Soda und Zitronensäure nicht mit einander reagieren).

Anwendung:

1-2 TL in das Pulverfach der Spülmaschine geben. Die Menge reicht für 30- 40 Waschgänge. Wirkung: Zitronensäure: Wasserenthärtung und Vermeidung von Kalkablagerungen; Sode und Natron bilden zusammen eine guten Fett- und Schmutzlöser; Salz unterstützt die Wasserenthärtung und schützt die Maschine vor Verkalkung.

WC-Reiniger-Tabs (20 Tabs):

Zutaten:

300g Natron/ 100g/ Zitronensäure/ 10-20 Tr. ätherisches Öl (desinfizierende Wirkung haben z.B. Teebaum, Zitrusöle und Thymian)

Zubereitung:

Natron abwiegen. Pro 100 g Natron ein TL Wasser zugeben (bei 300g Natron 3 TL). Mit dem Rührbesen Natron und Wasser gründlich vermischen, bis es eine Konsistenz von feuchtem Sand hat. Ätherisches Öl dazugeben und nochmal gut mixen. Abgewogene Zitronensäure zugeben und für 20 s gründlich mixen. Zügig in Silikonformen geben, festdrücken und trocknen lassen. Bis zu Anwendung in ein luftdichtes Gefäß geben.

Anwendung:

Zur Reinigung der Toilette einfach einen Tab in die Schüssel geben, aufschäumen lassen und nach Bedarf die Oberflächen leicht mit der Bürste bearbeiten. Bei hartnäckigen Verschmutzungen den Tab einige Stunden einwirken lassen.

Kastanien-Waschmittel:

Zutaten:

Leeres Schraubdeckelglas (250ml) / 3-4 Kastanien/ Leitungswasser / ein Schuss Apfelessig / 3-5 Tropfen naturreines Ätherisches Öl (z.B. Lavendel)

Zubereitung:

Kastanien in ein Küchentuch geben und mit dem Nudelholz oder Hammer drauf klopfen, bis diese aufspringen (Schale entfernen). Diese in das Schraubdeckelglas geben und den Rest des Glases bis 1 Finger breit unter den Rand mit Wasser auffüllen. Apfelessig und Äth. Öl dazu. Schütteln und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag die Kastanien abseihen und die milchige Flüssigkeit auffangen. Die Flüssigkeit kann nun als Flüssigwaschmittel verwendet werden.

Tipp: gleiche Zubereitung funktioniert auch mit einer Hand voll zerkleinerten Efeublättern. Vorsicht: Efeu kann zu Hautirritationen führen! Handschuhe tragen.

Waschmittel (2 Liter):

Zutaten:

3 EL Waschsoda/ 30g geriebene Kernseife (pflanzlich)/ 10-20 Tr. ätherisches Öl (z.B. Lavendel, Lemongras, Teebaumöl)

Zubereitung:

Kernseife raspeln oder klein schneiden. Zusammen mit dem Soda in eine Schüssel geben. Wasser im Wasserkocher erhitzen und darüber geben. Mit dem Schneebesen für einige Minuten kräftig rühren bis sich alles gut vermischt und aufgelöst hat. Mischung abkühlen lassen. Beim Abkühlen kann das Waschmittel andicken, dann nochmal kräftig umrühren. Nach Wunsch ätherisches Öl einrühren und das fertige Waschmittel in Flaschen abfüllen. Sollten sich die Zutaten voneinander absetzen vor der Anwendung schütteln.

Anwendung:

100-200 ml in das Waschmittelfach geben. Bei weißer Wäsche kann man noch 1-2 TL Natron mit zur Wäsche geben um Ergrauen zu vermeiden.

Zutatenkunde:

Zitronensäure (Formel:C6H8O7):

Kommt natürlich in Zitrusfrüchten vor.

Verwendung: Entkalkung

Vorsicht: Kontakt mit Augen vermeiden – Säure; reagiert mit Wasser!

Nicht auf Aluminium Gegenständen anwenden

Soda (Formel: Natriumcarbonat Na₂CO₃):

Kommt als natürliche Ablagerung in sogenannten Natronseen vor.

Verwendung: effektives Reinigungsmittel, Wasserenthärtung

Vorsicht: Soda kann Augen, Haut und Atemwege reizen. Zusammen mit Säuren (Essig, Zitronensäure) finden heftige Reaktionen mit starker Schaumbildung statt.

Natron (Formel: NaHCO₃):

Kommt natürlich in Lagerstätten in Afrika und Nordamerika vor. Kann auch aus Kochsalzgewonnen werden.

Verwendung: Desinfizierend, kalklösend, Wasser enthärtend, fettlösend

Rezeptquellen (Bücher):

- 🌿 Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie von smarticular
- 🌿 Plastik Sparbuch von smarticular
- 🌿 Du darfst auf meine Haut: Naturkosmetik selber machen von Barbara Hoflacher