Viel Spaß beim Ausprobieren!

Maja Eder, Tim Hintzen und Marie Kießling

Das interdisziplinäre Projekt „Nachthaltig Wachsen, Gemeinsam Blühen“ entstand im Rahmen des Moduls „Religiöse Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (rBNE) unter der Leitung von Prof.in Dr.in Simone Birkel im Wintersemester 2022/23 an der Fakultät für Religionspädagogik und Kirchliche Bildungsarbeit der KU Eichstätt-Ingolstadt und wurde im Januar 2023 in Kooperation mit der KHG Eichstätt durchgeführt.

Nachhaltig Wachsen

Gemeinsam Blühen

Nachhaltigkeit kostengünstig und einfach in den Alltag integrieren.

Nachhaltige Pflegeprodukte und Reinigungsmittel selbst herstellen!

Die Rezepte

Flüssigseife

Zutaten

25g	ger. Kernseife
500ml	Wasser
1 x	Behälter

Zubereitung

1. Die geriebene Kernseife und das Wasser gemeinsam in einen Top geben
2. Unter stetigem Rühren aufkochen
3. Abkühlen lassen und währenddessen mehrmals umrühren
4. Mit dem Mixer aufrühren, bis die Konsistenz geschmeidig und leicht cremig wird

Tipp: Man kann noch Honig, Teebaumöl, Kokosöl, und Lebensmittelfarbe hinzugeben.

Warum sind nachhaltige Produkte so wichtig?

- Du sparst Kosten!
- Du bist innovativ!
- Du kreierst etwas Individuelles!
- Es stärkt dein Lebensgefühl
- Du weißt genau was drin ist!
- Du stärkst deine Kreativität und Phantasie!

Dieses Rezeptheft wurde von Studierenden der Religionspädagogik und der sozialen Arbeit im Rahmen des Workshops „Nachhaltig Wachsen Gemeinsam Blühen“ an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt erstellt. Unser Anspruch ist es, ein „Allroundpaket“ für einen nachhaltigeren Alltag zu gestalten, den man kostengünstig und einfach mit wenigen Mitteln umsetzen kann. Dieses Projekt inklusive dem Rezeptheft wurde für die Zielgruppe „Studierende“ entwickelt, ist jedoch für Menschen jeden Alters geeignet. Das gemeinsame Experimentieren regt zum Nachahmen an und spiegelt unser Verständnis von Schöpfungsverantwortung wider.

Die Rezeptvorschläge stammen aus den folgenden Materialien und wurden teilweise eigenständig angepasst.

Smarticular 2018[2]: *Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie. Einfach mal selber machen! Mehr als 300 Anwendungen und 33 Rezepte, die Gelld sparen und die Umwelt schonen.* Smarticular Verlag.

Do It Creativ 28.05.2020: DIY KNETSEIFE - EIN INDIVIDUELLES GESCHENK gefunden auf: https://www.doitcreative.de/diy-knetseife/ am 13.01.2023 14:00.

DIY - Knetseife

Zutaten

100 g	Speisestärke
ca. 70 g	Flüssigseife
	Ausstechförmchen
Wenn du magst:	Ätherische Öle
paar Tropfen	DIY-Lebensmittelfarbe

Zubereitung

1. Flüssigseife mit Lebensmittelfarbe gut vermischen
2. Bei duftneutraler Seife kannst du der Masse mit ein paar Tropfen von ätherischen Ölen deine eigene Duftkreation hinzufügen
3. Rühre nun die Speisestärke unter und gut miteinander verkneten

Tipp: Die Knetmasse sollte keine Risse bilden, wenn du sie plattdrückst

4. Verteile auf deiner Arbeitsfläche ein wenig Speisestärke und drücke die Knetmasse sanft zu einer glatten Fläche
5. Mit geeigneten Ausstechformen (normale Plätzchenausstecher) kannst du nun mehrere Knetseifenstücke ausstechen

Tipp: Dieses Rezept eignet sich gut als individuelles Geschenk zu verschiedenen Anlässen, z.B. Muttertag. Für den persönlichen Feinschliff kannst du der Masse Glitzer hinzufügen oder getrocknete Blütenblätter in die ausgestochenen Formen eindrücke

DIY-Lebensmittelfarbe

Für das Färben von Kosmetikprodukten eignen sich natürliche Pigmente, die aus pflanzlichen Stoffen gewonnen werden können. Dabei sind dem experimentellen Geist keine Grenzen gesetzt! Ob mit Roter Bete oder Kakao, alles darf und kann verwendet werden. Los geht's …

Ein paar Vorschläge für dich:

Gelbe Farbe

Kurkuma oder Safran

Grüne Farbe

Matcha-Tee oder Spinat

Tipp: Eine Handvoll Spinat klein hacken. Anschließend in einem Top mit Wasser kurz aufkochen lassen. Die Chlorophyll von der Oberfläche abschöpfen und abfüllen. Kurze Haltbarkeit!

Orange Farbe

Paprikapulver und Karottensaft

Braune Farbe

Kakaopulver

Rote und Blaue Farbe

Verschiedene Beeren können rötliche und bläuliche Töne herstellen, dabei ähnlich wie bei der Marmeladenherstellung, werden die Beeren eingekocht und anschließend kann der daraus gewonnene Saft abgeschöpft werden.

Handcreme (für 100 ml)

Zutaten

40g	Sheabutter
40g	Kokosöl
1 El	Mandelöl (Olivenöl oder Traubenkernöl sind ebenfalls gut für die Haut)
1 x	Schraubglas
3 Tropfen	Ätherische Öle deiner Wahl (kreiere deine eigene Duftkreation)

Zubereitung

1. Die Kakaobutter und das Kokosöl in einem heißen Wasserbad schmelzen.
2. Das Pflegeöl hinzugeben und gut verrühren
3. Etwas abkühlen lassen. Das Schraubglas befüllen und die Creme aushärten lassen (kalte Fensterbank/ Kühlschrank)

Info: Die Creme hält sich 3 Monate. Trage die Creme nach dem Händewaschen auf die feuchte Haut auf, damit sie gut einziehen kann und ihre volle Wirkung entfaltet.

Warum Mandelöl?

Mandelöl hat eine sehr wohltuende Wirkung auf die Haut. Es spendet Feuchtigkeit, macht sie geschmeidig und glättet sie.

Shampoo und Spülung

Zutaten für das Basisrezept: Shampoo

15 g	Kernseife Natron
200 – 400 ml	Warmes Wasser (max. 45 °C)

Zubereitung Shampoo

1. Kernseife reiben
2. Geriebene Kernseife mit dem Wasser vermischen und solange rühren, bis sich die Seife vollstündig aufgelöst hat

Basisrezept Variationen nach Haartyp

1 Kräuter-Shampoo

geeignet sich für normales Haar

150 ml	Seifenlauge (Basisshampoo)
150 ml	Wasser
10 g	Getrocknete Lavendelblüten (oder Pfefferminz, Zitronenmelisse
10 Tropfen	Ätherisches Öl

Zubereitung

1. Die Lavendelblüten mit kochendem Wasser übergießen
2. Etwa drei Stunden ziehen lassen und anschließend mit einem Sieb abgießen
3. Seifenlauge dazugeben und alles verrühren, abschließend die eigne Duftnote mithilfe von ätherischen Ölen zufügen. In Behältnis abfüllen

2 Shampoo mit Brennsessel

geeignet für fettiges Haar, normales Haar, schuppiges Haar

100 ml	Seifenlauge
20 g	Brennessblätter (frisch oder getrocknet)
100 ml	Wasser
3 Tropfen	Ätherisches Öl

Zubereitung

1. Brennesselblätter kurz aufkochen lassen, danach ungefähr 5 Stunden ziehen lassen
2. Brennesselwasser durch das Sieb geben und mit der Seifenlauge vermischen
3. Anschließend das ätherische Öl hinzugeben und das ganze abfüllen

3 Kokos-Shampoo

geeignet für trockenes Haar, dünnes Haar, gefärbtes Haar

100ml	Kokosmilch
50 ml	Seifenlauge
4 Tropfen	Ätherische Öle

Zubereitung

1. Kokosmilch und Seifenlauge vermischen
2. Anschließend das Öl hinzugeben und nochmal gut durchmischen
3. Fertiges Shampoo abfüllen

Zutaten Spülung

½ -1 l	Kaltes Wasser
1 – 2 Tl	Apfelessig

Zubereitung Spülung

1. Vermische alle Zutaten gründlich
2. Nach dem Waschen im Haar verteilen und gut einmassieren
3. Eventuell mit Wasser nachspülen

Info: Warum Apfelessig?

wirkt einer schnell fettenden Kopfhaut entgegen, indem der Essig den Ph-Wert der Kopfhaut reguliert und die Talgproduktion mindert

Tipp: Zu viel Natron trocknet die Kopfhaut aus, mit Bedacht dosieren.

Allzweckreiniger

Zutaten

3 Tl	Natron / Soda
3 Tl	Ger. Kernseife
750 ml	Warmes Wasser
3 Tropfen	Ätherisches Öl
1	Sprühflasche

Zubereitung

1. Das Wasser und die Kernseife in einem Topferhitzen, bis sich die Kernseife auflöst
2. kurz abkühlen lassen
3. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut umrühren
4. abkühlen lassen
5. in eine Sprühflasche geben

Info: Dieser Reiniger eignet sich für alle Oberflächen und beseitigt Fett und Kalkablagerungen. Mit Soda zubereitet ist die Wirkung stärker.

Natürliches Spülmittel

Zutaten

1 Tl	Natron
100ml	Selbstgemachte Flüssigseife
400-500ml	Wasser
1 Flasche	z.B. alte Spülmittelflasche

Zubereitung

1. Natron in die Flasche geben und mit Wasser aufgießen
2. Flüssigseife zufügen, Flasche verschließen und sanft schütteln

Info: Das Spülmittel hat eine hohe Reinigungs- und Fettlösekraft.

Natürliche Fleckentfernung

Zutaten

1 Pck.	Backpulver
etwas	Wasser

Zubereitung

1. Backpulver und Wasser verrühren
2. Entstandene Paste auf den Fleck auftragen und einreiben
3. Kleidungsstück in die Waschmaschine geben

Info: Wenn der Fleck noch nicht raus gegangen ist, einfach wiederholen