



LANDRATSAMT
BODENSEEKREIS

Abfallwirtschaftsamt



REZEPT

Zero Waste

BUCH

Zero Waste

DAS REZEPTBUCH

Im Frühjahr 2018 waren die Haushalte im Bodenseekreis eingeladen, drei Monate lang das Experiment

„Null Müll - Zero Waste“

zu wagen.

Viele Familien machten den Versuch mit wenig oder sogar ohne Abfall auszukommen. Die Erfahrungen, Erkenntnisse und Müllspartipps, die dabei zustande kommen, sollten in einem Tagebuch oder einer Dokumentation eigener Wahl gesammelt werden.

Einige Teilnehmer überraschten mit interessanten Tipps zum Selbermachen. Daraus ist dieses Rezeptbuch entstanden.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

LEBENSMITTEL

„Actimel“	23
Auberginenaufstrich/Dip (Baba Ganoush).....	7
Bananenbrot	13
Energiebällchen.....	8
Frischkäse	9
Gemüsebrühe.....	11
Gemüsebrühpaste	10
Haselnuss-Schoko-Aufstrich	20
Hummus	6
Johannisbeer-Mousse	17
Kokosmilch	22
Kräutersalz	12
Kresse	12
Müsliriegel	19
Nuss-Beeren-Müsli	16
Pflanzenmilch	21
Puderzucker	26
Rohkostpralinen.....	8
Schokomüsli	15
Schoko- und Vanillepudding	18
Trinkschokolade-Pulver	23
Vanille-Extrakt.....	24
Vanillezucker	25
Zimtschnecken	14

KÖRPERHYGIENE

Badepralinen	32
Badepralinen mit Blüten	33
Deo	28
Deo-Creme	29
Gesichtscreme.....	29
Lippenbalsam	30
Roggenmehl-Shampoo.....	34
Sprüh-Deo	27
Zahnpasta.....	31

REINIGUNGSMITTEL

Aleppo-Spülmittel	38
Efeu-Spülmittel	37
Kastanienwaschmittel.....	42
Kernseifen-Spülmittel/Schmierseife.....	39
Orangenreiniger-Spray	35
Waschmittel	41
WC-Tabs.....	40
Zitronen-Spülcreme	36

Hummus



ZUTATEN

- 1 Glas Kichererbsen
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL gehackte Petersilie
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Salz
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- Saft von einer ½ Zitrone

Nach Belieben:

- ½ gehackte Chilischote
- etwas gemahlener Koriander

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer oder eine Schüssel geben und zu einer homogenen Masse pürieren. Ruhig etwas länger rühren, auch wenn schon alles zerkleinert ist, das macht den Hummus noch cremiger und die Aromen können sich richtig gut entfalten.

Variationen:

Aus dem Grundrezept kann man alle verschiedenen Sorten von Hummus machen. Einfach nach Belieben Gemüse dazugeben.

Hier einige Vorschläge:

- mit 250 g Kürbis, Paprika oder rote Beete
(im Ofen bei 200° C 30 bis 40 Minuten garen)
- mit 80 g getrockneten Tomaten
- mit 80 g Oliven
(dazu mediterrane Kräuter wie Oregano, Thymian oder Basilikum)

Hummus schmeckt gut auf Brot, als Dip, aber auch als Pestoersatz.

Auberginenaufstrich/Dip (Baba Ganoush)



ZUTATEN

- 1 große Aubergine
 - 3 EL Sesamkörner
 - 4 EL Olivenöl
 - 1 Knoblauchzehe
 - 3 EL gehackte Petersilie
 - ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 - ½ TL Salz
 - 2 EL Tahini (Sesampaste)
 - 1 EL Agavendicksaft (Ahornsirup oder Honig)
- Saft von einer ½ Zitrone

ZUBEREITUNG

Die Aubergine im Ofen bei 200°C ca. 40 Minuten garen, abkühlen lassen und die Schale entfernen. Die Sesamkörner in einer Pfanne anrösten. Alle Zutaten zusammen mischen und zu einer homogenen Masse pürieren.

Baba Ganoush schmeckt gut auf Brot, als Dip, aber auch als Pestoersatz.

Energiebällchen (Rohkostpralinen)



ZUTATEN

40 g	Haselnüsse o. Pecannüsse
40 g	Cashewnüsse o. Walnüsse
80 g	Datteln o. Rosinen
1 EL	Erdnussmus
1 TL	Vanilleextrakt
½ TL	Zimt
2 EL	Kakaopulver

Nach Belieben:

Eine Hand voll gefriergetrocknete Himbeeren

ZUBEREITUNG

Es werden alle gewünschten Zutaten in einen Mixer gegeben und so lange klein gemixt bis eine teigähnliche Masse entsteht und die Nüsse klein genug sind. Daraus werden kleine Kugeln geformt. Diese kann man dann, je nach Lust und Laune in Kakaopulver, Sesamsamen, gehackten oder gemahlene Nüssen, Kokosflocken, Schokolade oder anderen Zutaten rollen, um sie zu verzieren.

Wer es etwas ausgefallener möchte, kann z. B. auch Karottenkuchen-Bällchen machen oder mit salzigem Karamell, etwas Ingwer oder Muskat beimischen. Auch kann man einfach mal Zutaten austauschen und Kürbis- oder Sonnenblumenkerne untermischen, um mehr Abwechslung zu schaffen.

Variationen:

Es können jede Art von Nüssen, Körnern, Samen, Trockenfrüchten etc. verwendet werden. Wichtig ist jedoch, dass harte und weiche Zutaten zu gleichen Teilen beigefügt werden.

Dazu kann man noch andere Zutaten geben, wie z. B. Vanilleextrakt, Zimt, Kakao, abgeriebene Orangen- oder Zitronenschale, gefriergetrocknete Früchte, etwas Nussmus ...

Friskäse



ZUTATEN

Beliebige Menge Naturjoghurt
Sieb
Küchentuch
Schüssel

Nach Belieben:
Salz und Gewürze

ZUBEREITUNG

Ein Sieb in eine Schüssel stellen und ein Küchentuch in das Sieb legen. Jetzt den Joghurt einfüllen. Den Joghurt mit einem Küchentuch abdecken und für mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Gemüsebrühpaste



ZUTATEN

½ Knolle	Sellerie
1 Stange	Lauch
2	mittelgroße Karotten
2	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Petersilie
½ Schale	Gartenkresse
5 EL	Salz

ZUBEREITUNG

Gemüse und Kräuter grob hacken und im Mixer zerkleinern. Salz hinzugeben und die Masse 15 Minuten ziehen lassen. Dann alles fein pürieren und in saubere Gläser füllen.

Zwei Teelöffel der Paste auf einen Liter Wasser ergeben die gleiche Würze wie übliches Gemüsebrühpulver. Sie kann eingefroren werden, hält sich aber auch im Kühlschrank bis zu einem Jahr.

Gemüsebrühe



ZUTATEN

Karotten
Zwiebeln
Sellerie
Brokkoli
Wasser
Salz
Pfeffer

Nach Belieben:
Lorbeerblatt

ZUBEREITUNG

Schalen von Karotten, Zwiebeln, Sellerie und den Strunk vom Brokkoli in einem Topf mit Wasser kochen. Etwas Salz, Pfeffer, wer hat, Lorbeerblatt dazu geben und köcheln lassen.

Die Brühe in Gläser abfüllen, hält sich kühl gelagert 3 Monate. Kann man auch ganz gut einfrieren, die Gläser dann nicht zu voll machen.

Das Gleiche mit einer guten selbstgemachten Fleischbrühe. Im Eiswürfelbehälter einfrieren oder besser in kleine Gläser.

Kräutersalz



ZUTATEN

Petersilie
Rosmarin
Thymian
Bärlauch
Salz

ZUBEREITUNG

Petersilie, Rosmarin, Thymian und Bärlauch mit dem Salz in den Mixer geben. Auf ein Backblech verteilen und trocknen lassen.

Kresse



ZUTATEN

Kressesamen
Wasser
Küchenpapier
Gefäß oder kleiner Teller

ZUBEREITUNG

Doppelte Lage Küchenpapier sehr nass machen, in ein Gefäß oder auf einen kleinen Teller legen und mit Kressesamen bestreuen, alle 1 bis 2 Tage gießen und nach ca. 7 Tagen ernten.

Bananenbrot



ZUTATEN

3	mittelgroße, reife Bananen
60 ml	Öl (z. B. Rapsöl)
60 ml	Apfelmus oder Apfelmark
280 g	Mehl nach Belieben
100 g	Zucker
1 TL	Natron
½ TL	Backpulver
½ TL	Salz
1 TL	Vanilleextrakt
1 TL	Zimt
80 g	gehackte Schokolade oder Schokodrops

ZUBEREITUNG

Die Bananen schälen, zerdrücken und mit Öl, Apfelmus und Vanilleextrakt mischen. Die trockenen Zutaten vermischen und nach und nach mit den nassen Zutaten vermischen. Am Ende die Schokolade unterheben und in eine gefettete und mit Mehl bestäubte Kastenbackform geben. Bei 160°C etwa 45 Minuten im Ofen backen.

Variationen:

Man kann das Bananenbrot variieren, indem man z. B. noch zwei Esslöffel Kakaopulver hinzugibt, um ein Schokobananenbrot zu haben. Oder man gibt statt Schokolade Heidelbeeren (oder andere Beeren) hinzu, um es etwas fruchtiger zu machen. Auch gehackte Nüsse aller Art machen sich gut im Bananenbrot.

Zimtschnecken



ZUTATEN

Teig:	250 g	Vollkornmehl
	250 g	Weißmehl
	60 g	Zucker
	20 g	Hefe
	200 ml	Milch
	75 g	Margarine
	1 Prise	Salz
Füllung:	40 g	Margarine
	60 g	Zucker
	1 EL	Zimt

ZUBEREITUNG

Milch aufwärmen, Hefewürfel in die lauwarml Milcl bröseln und die Margarine darin schmelzen. Mehl, Zucker und Salz vermischen und die flüssigen Zutaten zugeben. Teig kräftig mit der Hand kneten und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Für die Füllung, die Margarine schmelzen, Zimt und Zucker zugeben. Teig ausrollen und mit Füllung bestreichen. Einrollen und ca. 1,5 cm dicke Scheiben abschneiden und die Schnecken nebeneinander auf ein Blech legen.

Backofen auf 220°C vorheizen und die Schnecken nochmals 15 Minuten gehen lassen. 10 bis 15 Minuten backen und nach Wunsch Zuckerguss darüber geben.

Schokomüsli



ZUTATEN

200 g	Getreideflocken
30 g	Kakaopulver
50 g	Sonnenblumenkerne
2 EL	Nussbutter (z. B. Erdnuss)
80 ml	Ahornsirup (Agavendicksaft oder Honig)
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160° C vorheizen. Alle Zutaten vermischen, bis die Masse zu Klümpchen zusammenklebt. Auf einem Backblech verteilen und 10 Minuten backen, danach kurz durchmischen und nochmals 10 Minuten backen. Auskühlen lassen und in ein luftdichtes Gefäß abfüllen, damit es knusprig bleibt.

Variation:

Um das Ganze noch schokoladiger zu machen können nach dem Backen 50 g gehackte Schokolade untergemischt werden.

Nuss-Beeren-Müsli



ZUTATEN

400 g	Getreideflocken
35 g	Nüsse (z. B. Pecan)
50 g	brauner Zucker
50 g	Kokosraspel
35 g	Sonnenblumenkerne
35 g	Kürbiskerne
60 ml	Öl (z. B. Rapsöl)
60 ml	Süße (Agaven-, Ahornsirup oder Honig)
½ TL	Salz
30 g	Trockenfrüchte

ZUBEREITUNG

Ofen auf 160° C vorheizen. Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Alle nassen Zutaten in einem separaten Gefäß vermengen und unter die trockenen Zutaten heben, bis alles gut bedeckt ist.

Auf ein Backblech legen und dreimal 10 Minuten backen, zwischen den Backgängen einmal umrühren, damit das Müsli von allen Seiten goldbraun backen kann.

Abkühlen lassen, Trockenfrüchte (zum Beispiel Cranberries) untermischen und in ein luftdichtes Gefäß abfüllen, damit das Müsli knusprig bleibt.

Johannisbeer-Mousse



ZUTATEN

800 g	Johannisbeeren (gefroren)
125 g	Zucker
2 Pck.	Agartine
125 g	Schmand
300 g	Sahne

ZUBEREITUNG

Die (aufgetauten) Johannisbeeren mit dem Zucker und der Agartine in einen Topf geben. Während sich das Gemisch erwärmt, pürieren und dann 3 bis 5 Minuten köcheln lassen. Danach durch ein Sieb streichen. Die Masse abkühlen lassen, wenn sie zu gelieren beginnt, den Schmand unterrühren. Die Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben. In Gläser füllen und ab in den Kühlschrank.

Schokopudding



ZUTATEN

500 ml	Milch
75 g	Schokolade
1 EL	Kakaopulver
3 EL	Speisestärke
1 EL	Vanillezucker

ZUBEREITUNG

Ca. 400 ml der Milch erhitzen, die Schokolade darin schmelzen und den Kakao einrühren. Stärke mit Vanillezucker mischen und in die restliche kalte Milch einrühren. Die Stärkemischung in die kochende Schokomilch geben, kurz aufkochen und in die Gläser füllen.

Müsliriegel



ZUTATEN

220 g	weiche Datteln
85 g	Süße (Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig)
65 g	Nussmus (z. B. Mandelmus)
110 g	naturbelassene Mandeln, grob gehackt
135 g	grobe Haferflocken

ZUBEREITUNG

Die Haferflocken und Mandeln bei 170° C etwa 10 Minuten im Ofen rösten. Datteln und Mandelmus im Mixer zu einer homogenen Masse häckseln. Alle Zutaten mischen und gut vermengen. In eine mit Backpapier (Dauerbackfolie) ausgelegte Auflaufform oder Ähnliches geben und platt pressen. Zum härten etwa 20 Minuten in den Kühl- oder Gefrierschrank legen und anschließend in kleine Stücke schneiden.

Haselnuss-Schoko-Aufstrich



ZUTATEN

225 g	Haselnüsse
80 ml	Milch
2 EL	Kokosöl
2 EL	Süße (Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig)
6	weiche, entkernte Datteln (bei Bedarf davor in Wasser einlegen)
35 g	Kakaopulver
1 TL	Vanilleextrakt
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG

Die Haselnüsse bei 180° C 10 Minuten im Ofen rösten, abkühlen lassen und die Schalen so gut wie möglich entfernen. Das geht am besten, wenn man mehrere Nüsse zwischen den Händen reibt. Die Haselnüsse in einen Mixer geben und so lange mixen, bis ein Nussmus entsteht. Dies kann eine Weile dauern. Einfach immer wieder einige Minuten Pausen machen, so dass das Öl aus den Nüssen austreten kann und ein cremiges Mus entsteht. Wer es etwas cremiger mag, kann einfach mehr Öl hinzugeben.

Anschließend die restlichen Zutaten hinzugeben und so lange rühren, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind.

Da dies kein konventioneller Schokoaufstrich aus dem Supermarkt ist, darf man keine streichfeine, glatte Creme erwarten. Diese ist eher fester und nicht so süß, schmeckt dafür stark nach Haselnüssen und ist zudem noch viel gesünder als die gekaufte Version. Und man weiß, was drin ist.

Pflanzenmilch



ZUTATEN

80 g	Nüsse oder Getreide (z. B. Hafer, Dinkel, Mandeln, Cashew- oder Haselnüsse)
1 l	Wasser

Nach Belieben:
einen Schuss Öl,
Süßungsmittel nach Wahl
oder Gewürze (z. B. Vanille)
eine Prise Salz

ZUBEREITUNG

Nüsse bzw. Getreide, Wasser und andere Zutaten mischen, einige Minuten mixen und dann durch ein Passiertuch oder einen Nussmilchbeutel sieben.

Variationen:

Je nach eigenem Geschmack kann man sich durchprobieren und variieren, bis das rauskommt, was man am liebsten mag. Quinoa und Reis eignen sich ebenfalls, müssen jedoch vorher gekocht werden.

Man kann auch mehr oder weniger Nüsse/Getreide nehmen, je nachdem, wie flüssig oder cremig man seine Milch möchte.

Sie ist vielseitig verwendbar, ob für Müsli, Smoothies, zum Backen, aber auch zum Kochen von Soßen aller Art.

Kokosmilch



ZUTATEN

200 g Kokosraspel
1 l Wasser

ZUBEREITUNG

Wasser kochen. Kokosraspel in den Mixer geben und mit heißem Wasser übergießen. Zwei Minuten mixen, anschließend sieben. Der Vorgang kann ein zweites Mal wiederholt werden.

Beim ersten Mal entsteht die klassische Kokosmilch, welche man sonst in der Dose kaufen kann. Beim zweiten Durchgang ist sie etwas dünner, vergleichbar mit der Kokosmilch zum Trinken aus dem Tetrapak.

„Actimel“



ZUTATEN

200 ml Milch
 200 ml Multisaft
 100 ml Naturjoghurt
 1 EL Honig

ZUBEREITUNG

Alles zusammenschütten, verrühren und umfüllen.

Trinkschokolade-Pulver



ZUTATEN

250 g Puderzucker oder Zucker
 15 g Vanillezucker
 50 g Kakao

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten werden vermischt. Mit Hilfe eines Siebes verschwinden alle Klümpchen.

Die Mischung in ein Gefäß geben und das war es dann auch schon.

Vanille-Extrakt



ZUTATEN

Glasflasche
Wodka
Vanilleschote(n)

ZUBEREITUNG

Vanilleschoten aufschneiden, auskratzen und die Schoten sowie das Mark in die Flasche geben. Mit Wodka aufgießen, bis alles bedeckt ist. Mindestens 3 Wochen ruhen lassen, sodass der Wodka genug Zeit hat, die Aromen der Vanille aufzunehmen.

Der Extrakt kann zum morgendlichen Müsli oder in Smoothies gegeben oder zum Backen verwendet werden.

Vanillezucker



ZUTATEN

1	Vanilleschote
500 g	Zucker
1	Glas

ZUBEREITUNG

Die Vanilleschote kommt zunächst in den Zucker und wird darin getrocknet.

Dann die Vanilleschote mit etwas Zucker in einen Mixer geben. Am besten erst mit ein wenig Zucker, damit die Vanilleschote richtig zerkleinert wird. Dann den restlichen Zucker zugeben. Damit sich das alles gut im Mixer verarbeiten lässt, immer nur kurz das Rührwerk anschalten, sodass der Zucker auch bis zu den Messern gelangt.

Aufpassen muss man wegen der Wärmeeinbringung, nicht dass der Zucker karamellisiert.

Puderzucker



ZUTATEN

Zucker

ZUBEREITUNG

Wenn man „normalen“ Zucker verwendet, muss dieser noch pulverisiert werden, das geht im Mixer ganz einfach. Dabei ist nur etwas auf die Wärmeeinbringung zu achten.

Sprüh-Deo



ZUTATEN

1 - 2 TL	Natron
	Wasser
5 - 6 Tropfen	ätherisches Öl (z. B. Zitrone und Lavendel)
1	Sprühflasche

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in ein Gefäß füllen und ordentlich schütteln, bis sich das Natron gelöst hat. Lieber erst weniger Natron einfüllen und bei Bedarf mehr zugeben, damit es nicht übersättigt ist.

Bei Bedarf vor Benutzung kurz schütteln.

Deo



ZUTATEN

12 g	Carnaubawachs
36 g	Kokosöl
10 g	Natron
20 g	Stärke
10 Tropfen	äth. Limettenöl
2 Tropfen	äth. Teebaumöl

Wichtig ist es, die Grammangaben zu beachten, damit die Konsistenz stimmt.

ZUBEREITUNG

Das Wachs im Wasserbad schmelzen und nur mit dem Zinken einer Gabel rühren, sonst wird das Wachs an der Gabel wieder fest. Wenn sich das Carnaubawachs komplett verflüssigt hat, wird das Kokosöl dazugegeben und ebenfalls geschmolzen.

Die Natron-Stärkemischung dann nach und nach unterrühren und darauf achten, dass sich keine Klumpen bilden. Dann aus dem Wasserbad nehmen und etwas abkühlen lassen, ca. 5 Minuten. Dabei auch unbedingt rühren. Erst am Schluss und wenn es nicht mehr zu heiß ist kommen die ätherischen Öle dazu, damit sie sich nicht verflüchtigen. Ebenfalls unter Rühren zugeben und weiterrühren bis die Masse zähflüssig ist.

Die Masse jetzt in einen Behälter geben.

Tipp:

Das Wachs in einer Plastikschißel schmelzen, da eine Metallschißel schnell abkühlt und das flüssige Wachs am Rand schneller wieder fest wird als in der Mitte. Eine Hartplastikgabel und eventuell einen Hartplastiklöffel verwenden.

Deo-Creme



ZUTATEN

Natronpulver
Kokosöl
zu gleichen Teilen

ZUBEREITUNG

Natron und Kokosöl 1:1 mischen und abkühlen lassen. Beim Abkühlen regelmäßig rühren, damit sich das Natronpulver gut verteilt. Die feste Paste wird einfach in die Achseln gerieben.

Tipp:

Das Kokosöl ist fest, wird aber bei erhöhter Raumtemperatur flüssig.

Gesichtscreme



ZUTATEN

Olivenöl

ZUBEREITUNG

Wenig Öl in einen Eierbecher füllen. Mit der Fingerspitze eintauchen und das Gesicht damit einreiben.

Tipp:

Wenn man Gesichtscreme gewohnt ist, braucht es ein paar Tage, bis sich die Haut daran gewöhnt hat.

Lippenbalsam



ZUTATEN

- 20 g Kokosöl
 - 20 g Sheabutter
 - 20 g Kakaobutter (Carnaubawachs oder Bienenwachs)
- kleine Döschen zum Abfüllen

Nach Belieben:
Ätherisches Öl

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Wasserbad schmelzen und in die Döschen abfüllen. Zum fest werden in den Kühlschrank stellen.

Dieses Rezept ist zwar aufgrund der Verpackungen nicht plastikfrei, dafür ist es vergleichsweise sehr ergiebig und Geld sparend. Man kann die Behältnisse außerdem immer wieder befüllen und es ist ein schönes, hausgemachtes Geschenk. Zudem sind nicht dutzend chemische Stoffe enthalten wie in herkömmlichen Pflegeprodukten aus dem Einzelhandel.

Zahnpasta



ZUTATEN

3 - 5 EL	Kokosöl
2 - 3 EL	Natron
1 EL	Xylit

Nach Belieben:

Ätherisches Öl, z. B. Pfefferminze

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander verrühren.

Bei Bedarf das Kokosöl erwärmen, dann sollte es aber beim Aushärten regelmäßig gerührt werden, um zu verhindern, dass sich die anderen Zutaten absetzen.

Bade-Pralinen



ZUTATEN

250 g	Natron
125 g	Zitronensäure
60 g	Speisestärke
60 g	Kokosöl (oder anderes Öl)
etwas	ätherisches Öl (Menge und Sorte nach Wunsch)
1	Eiswürfelform

Nach Belieben:
Lebensmittelfarbe

ZUBEREITUNG

Trockene und nasse Zutaten jeweils getrennt vermischen. Damit es nicht gleich zu reagieren und schäumen beginnt, langsam und löffelweise die Flüssigkeit zum Pulvergemisch hinzufügen. Es sollte eine Konsistenz ergeben, die nassem Sand ähnlich ist. Anschließend das Gemisch in die Eiswürfelform füllen und sehr gut festdrücken. Die Dekoration kann entweder davor in die Form gefüllt oder danach oben darauf gedrückt werden. Nun am besten noch einige Tage trocknen lassen, dass die Badepralinen ganz ausgetrocknet sind und nicht beim Herauslösen auseinanderbrechen.

Bade-Pralinen mit Blüten



ZUTATEN

200 g	Natron
100 g	Zitronensäure
30 g	Maisstärke
50 g	Kokosfett oder Kakaobutter
evtl.	etwas Mandel- o. Jojobaöl
3 EL	getr. Blüten oder Blätter (z. B. Ringel- oder Korn- blume, Rose, Lavendel)
1 TL	Honig

ZUBEREITUNG

Alles gut mischen, in Pralinenförmchen drücken und ins Gefrierfach stellen. Nach ca. 5 Stunden vorsichtig rausdrücken.

Roggenmehl-Shampoo



ZUTATEN

2 - 4 EL

Roggenmehl
Wasser

ZUBEREITUNG

Beides miteinander vermischen und gut glattrühren. Man sollte es mindestens 10 Minuten ziehen lassen, über Nacht ist auch kein Problem, falls man es für die morgendliche Dusche vorbereiten möchte.

Je länger man es ziehen lässt, umso höher ist die Pflegewirkung, die Reinigungswirkung verringert sich (wobei die Haare trotzdem „sauber“ werden).

Orangenreiniger-Spray



ZUTATEN

- 125 ml Essig
- 125 ml Wasser
- Zitronen- oder Orangenschalen

ZUBEREITUNG

Schalen in ein Glas füllen und mit Essig bedecken. Mindestens 2 Wochen abgedeckt stehen lassen, zwischendurch immer mal wieder schütteln, damit die Schalen nicht schimmeln. Wenn es nicht mehr sehr nach Essig riecht, ist es fertig.

Dann filtern und in einen Zerstäuber füllen, evtl. mit Wasser auffüllen. Fertig.

Zitronen-Spülcreme



ZUTATEN

3	Zitronen
400 ml	Wasser
100 ml	Tafel- oder Apfelessig
200 g	Salz

ZUBEREITUNG

Zitronen klein schneiden und die Kerne entfernen. Alle Zutaten in einem Topf ca. 5 bis 10 Minuten einkochen. Alles mit einem Pürierstab zu einer Creme verarbeiten. In ein Gefäß abfüllen - fertig.

Für eine Spülmaschinenladung ca. 2 Esslöffel in das Fach geben. Als Klarspüler kann man einfach ein 50:50-Gemisch aus Wasser und Essigessenz einfüllen. Die Spülcreme eignet sich auch zum Händewaschen.

Efeu-Spülmittel



ZUTATEN

20 Blätter
500 ml

Efeu
Wasser

ZUBEREITUNG

Efeublätter klein hacken und in 500 ml kochendes Wasser geben. Das ganze 5 Minuten köcheln, in ein Glas umfüllen und mindestens 5 Stunden stehen lassen. Danach die Blätter aussieben.

Für ein Spülbecken benötigt man 2 Tassen von dem „Efeusaft“.

Aleppo-Spülmittel



ZUTATEN

25 - 30 g	Olivenölseife - Aleppo
2 TL	Natron oder Soda
600 ml	kochendes Wasser

Nach Belieben:
5 bis 20 Tropfen ätherische Öle

ZUBEREITUNG

Die Seife raspeln. Seifenraspeln dann mit kochendem Wasser übergießen, Natron bzw. Soda dazugeben und rühren, bis sich alles gut aufgelöst hat. Nach dem abkühlen einfach umfüllen.

Kernseifen-Spülmittel/Schmierseife



ZUTATEN

100 g	Kernseife
3 l	Wasser

ZUBEREITUNG

Kernseife raspeln. Wasser erwärmen, Seife darin auflösen, abkühlen und in Behälter umfüllen.

Tipp:

Achtung wegen der Menge! Wer weniger braucht muss es entsprechend umrechnen.

WC-Tabs



ZUTATEN

- 300 g Natron
 - 100 g Zitronensäure
 - Wasser in einer Sprühflasche
 - Einmachglas
 - Eiswürfelform
- Nach Belieben:
Ätherisches Öl (z. B. Orange,
Zitrone, Lorbeer oder Thymian)

ZUBEREITUNG

Natron und Zitronensäure vermischen. Nach und nach mit etwas Wasser besprühen und immer wieder durchmischen, damit es nicht gleich zu einer schaumigen Reaktion kommt. Wenn es aussieht wie feuchter Sand, in die Eiswürfelform pressen. Nun am besten noch einige Tage trocknen lassen, bis die Tabs ganz ausgetrocknet sind und nicht beim Herauslösen auseinanderbrechen. Aus den Formen lösen und z. B. in einem Einmachglas aufbewahren.

Waschmittel



ZUTATEN

- 160 g palmölfreie Seife
(z. B. Aleppo)
- 240 g Natron
- 240 g Waschsoda

Nach Belieben:
5 Tropfen ätherisches Öl
(z. B. Lavendel)

ZUBEREITUNG

Seife raspeln, alles mischen und in Behälter füllen. Fertig!

Benötigt werden 1 bis 2 EL pro Waschladung. Allerdings lösen sich die Raspel mit kaltem Wasser nicht so gut und verkleben dann etwas. Empfehlenswert sind kleine Säckchen, die man mit Waschmittel befüllen kann. Ein etwas durchlässiger Stoff sollte es sein, damit sich alles schnell auflösen kann.

Kastanienwaschmittel



ZUTATEN

Frische Kastanien
Wasser

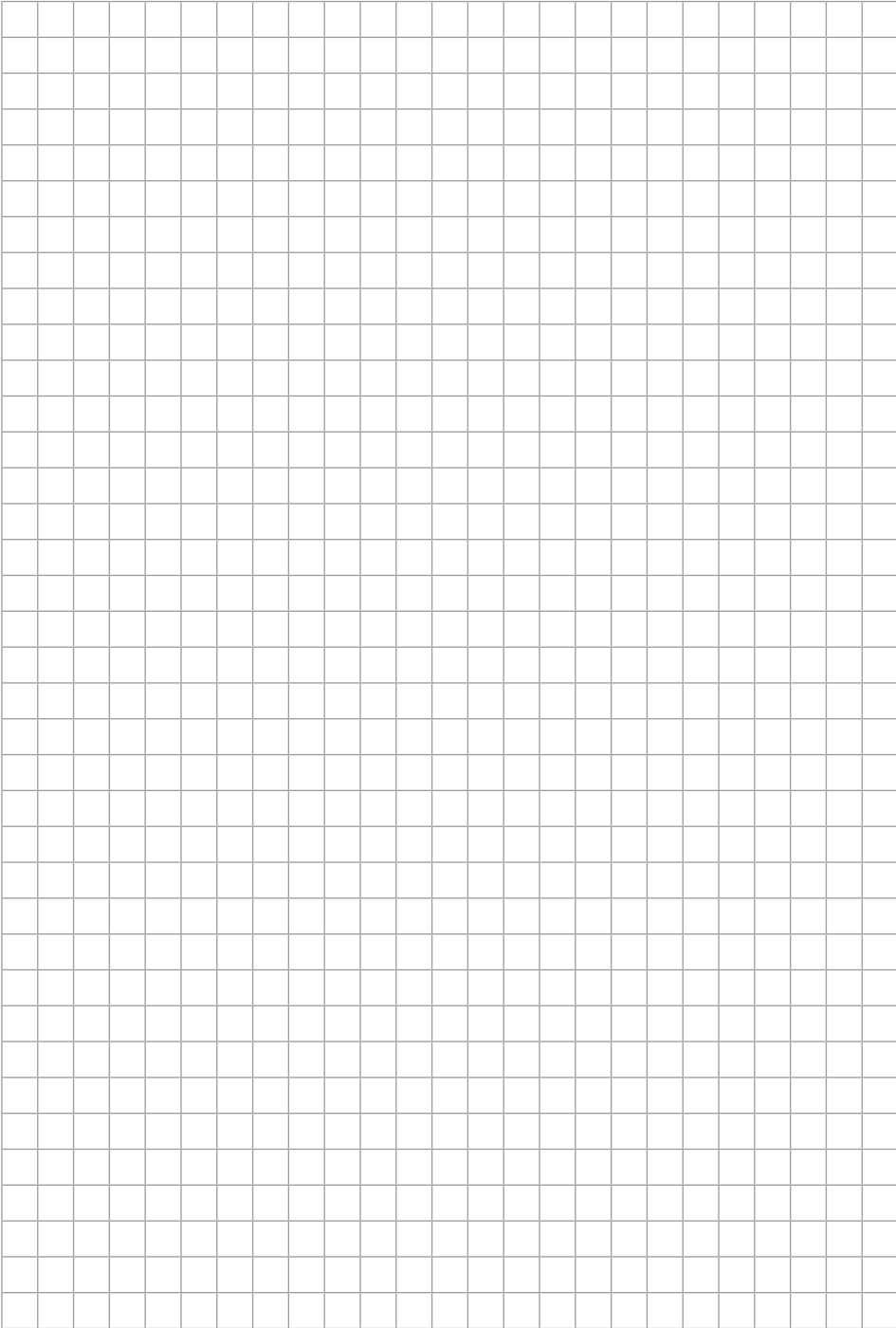
ZUBEREITUNG

Frisch gesammelte Kastanien im Mixer zerkleinern und z. B. auf einem Blech gut trocknen lassen. 2 bis 3 Esslöffel Kastanien 8 bis 48 Stunden in Wasser einweichen, durch ein Sieb ins Waschmittelfach geben. Bis zu zweimal wiederverwendbar.

Tipp:

Mit ausgepressten Zitronenschalen - in eine Socke geknotet - bekommt die Wäsche einen guten Duft.

EIGENE NOTIZEN



HERZLICHEN DANK

Wir bedanken uns bei unseren Teilnehmern für die vielen Tipps und Tricks, ohne deren Beiträge dieses Zero waste-Rezeptbuch nicht entstanden wäre.

Die Bilder und Rezepte stammen hauptsächlich von Familie Köhler und Wiest aus Friedrichshafen, Hepp aus Immenstaad, Muhry aus Markdorf, Prokop und Anke aus Meckenbeuren, Krause aus Daisendorf, Harbott aus Meersburg und Hamm Ströbele aus Stetten.

Die Teilnehmer wurden von verschiedenen Internetseiten und Blogs inspiriert. Wir verzichten auf weitere Quellenangaben, da wir die Vollständigkeit und Richtigkeit der Quellenangaben durch unsere Teilnehmer nicht garantieren können.

Das Nachkochen bzw. Ausprobieren der Rezepte erfolgt auf eigene Verantwortung.



IMPRESSUM



Herausgeber: Landratsamt Bodenseekreis
88041 Friedrichshafen



Redaktion: Abfallwirtschaftsamt
Tel.: 07541 204-5489
abfallberatung@bodenseekreis.de



Bilder: www.fotolia.de und o. g. Teilnehmer

Satz: Servicebüro für Gestaltung und Internet

