



Wir machen die Welt
ein wenig gesünder -

Das gilt sowohl für die Umwelt
als auch für unsere Gesundheit.

Hötter Landpomeranzen

100% BIO



So sollen z. B. mit alten Rezepten die Wildkräuter wie Löwenzahn, Bärlauch, Vogelmilch, Franzosenkraut, etc... wieder Einzug in den Speiseplan erhalten und uns so ihre wichtigen Nähr- und Vitalstoffe zuführen.



Auch der Eigenanbau von Obst und Gemüse und dessen Verarbeitung wollen wir wieder vorantreiben und die Fertigprodukte mit all ihren (schädlichen) Zusatzstoffen aus unserem Speiseplan verbannen.

Genauso wichtig wie die gesunde Ernährung ist uns der Erhalt unserer wunderschönen Erde. Aus diesem Grund sagen wir dem Plastik den Kampf an und auch den vielen giftigen chemischen Putz- und Waschmitteln. Aus nur wenigen Grundstoffen lassen sich so viele einfache Mittel herstellen, die wir alle rund um den Haushalt gebrauchen können (s. auch Buchempfehlungen), sei es Essig, Spiritus oder das gute alte Natron...

Nicht zuletzt sind es die vielen Kosmetikartikel, die uns und unserer Umwelt durch Mikroplastik, Silikon und Nanopartikeln (um nur einige zu nennen) großen Schaden zuführen. Auch hier ist es ganz einfach (und preiswert) sich und Mutter Erde besser zu schützen.



Das alles packen wir an...

Putz- und Waschmittelwerkstatt

Alleskönner - die Wunderwaffe

3 EL Waschsoda

240 g Wasser

5 min / 100 ° / Sanfrührstufe - etwas abkühlen lassen

60 g Essigessenz dazu sowie

60 g Spüli

25 g Eukalyptusöl (nicht ersetzen durch anderes Öl, Eukalyptus hat desinfizierende Wirkung)

1500 g Wasser

10 Sek / St. 4

In Sprühflasche füllen bzw. Vorrat in Flaschen abfüllen (beschriften!)

Natürlich kann dieses Rezept auch ohne Küchenmaschine hergestellt werden. Einfach Soda und Wasser erhitzen, bis das Soda gelöst ist. Etwas abkühlen lassen, die restlichen Zutaten unterrühren.

Wer den Alleskönner zusammen mit einem Essi-Orangen-Reiniger in seiner Küche, Bad etc. stehen hat, ist immer gewappnet für den schnellen Einsatz bei Arbeitsplatte, Tisch, Waschbecken und und und... beides kann auch im Putzwasser verwendet werden - probiert es einfach aus...

Küchenmaschine



Spülmittel

Hierbei mogeln wir im Moment noch ein bisschen...

1 TL Natron

50 ml neutrale Flüssigseife oder Öko-Spüli (das ist die Mogelei)

5-10 Tr. äth. Öl

500 ml Wasser

Einfach alles zusammenmischen, in eine entspr. Flasche füllen, sanft schütteln.



Geschirr-Reiniger für die Spülmaschine

150 g Waschsoda

150 g Natron

120 g Zitronensäure

60 g Spülmaschinensalz

Die Zutaten vorsichtig zusammenmischen und dann in festverschließbare Gefäße abfüllen, die keine Feuchtigkeit nach innen lassen.

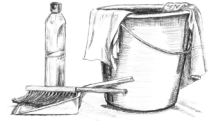
Das Pulver funktioniert einwandfrei bis zu 55 Grad (höher sollte sowieso nicht gespült werden...).

Wichtig ist, das Klarspülfach immer zu füllen, als Klarspüler eignet sich ganz einfacher Haushaltessig.

Für den Fall, dass ein paar „Extremfälle“ in der Spülmaschine sind oder man auch mal einen heißeren Spülgang wählen möchte, empfehlen wir für diese „Notfälle“ immer noch ein paar umweltfreundliche Öko-Tabs im Schrank zu haben.

Allzweckreiniger

- 6 TL Kernseife
- 6 TL Natron
- 1 TL Soda
- 600 ml Wasser
- 10-20 Tr. äth. Öl (am besten Eukalyptusöl, wirkt antibakteriell)



Wasser und Kernseife langsam erhitzen und mit dem Schneebesen rühren, bis sich die Kernseife komplett gelöst hat.

Abkühlen lassen, immer wieder mal umrühren

Zum Schluss das äth. Öl dazugeben, nochmal gut rühren, dann umfüllen.

Am besten auch hier immer mal vor Gebrauch schütteln...

WC-Reiniger / Kalk-Entferner

400 ml Wasser, 2 EL Essig und 3-4 EL Speisestärke aufkochen, bis das Gel entstanden ist (geht fix, muss gar nicht richtig kochen)

Dann während des Abkühlens 4-5 EL Zitronensäurepulver einrühren, bis es aufgelöst ist, zum Schluss 100 ml Bio-Flüssigseife, fertig, abfüllen.

Waschmittel für Buntes

Rezept für ein verregnetes Wochenende, an dem man nichts anderes vorhat...

- 4 EL Waschsoda (reines Soda)
- 30 g Kernseife
- ca. 15 Tr. äth. Öl
- 2 l Wasser (je nach Kernseife...)

1. Kernseife kleinraspeln
2. 700 ml Wasser aufkochen
3. Kernseifenraspel und Soda vorsichtig hinzu, bis sich alles aufgelöst hat.
4. Eine Std. stehenlassen, dann weitere 700 ml Wasser hinzu, aufkochen, gut umrühren
5. Nach ca. 6 Std. restl. Wasser hinzu, aufkochen, gut umrühren
6. Abkühlen lassen, immer mal wieder mit dem Schneebesen umrühren, äth. Öl zugeben.

ansonsten bei Punkt 2. die ganze Menge Wasser nehmen und die Punkte 3. bis 5. weglassen....

Es wird angewendet wie andere Flüssigwaschmittel. Für eine normale Wäsche reichen **ca. 150-200 ml** aus.

Je nach Kernseife wird das Waschmittel mehr oder weniger dickflüssig, evtl. sogar geleeartig. Deshalb am besten immer mal vor Gebrauch schütteln.

Es kann evtl. vorkommen, dass von der Kernseife kl. Reste in den Fasern zurückbleiben.

Mit ein wenig Essig ins Weichspülfach kann das verhindert werden, da dieser die Seifenreste löst. (keine Angst, man riecht das nachher nicht!)

Kosmetikwerkstatt



Zahnpasta

3 TL Kokosöl	1/2 TL pulverisierter Salbei
1 TL Heilerde	1 Prise Zimt
1/2 TL Natron	3 Tropfen naturreines Teebaumöl
2 TL Xylitol	

Alles einfach gut vermischen und ganz normal wie Zahnpasta verwenden. Achtung - die Zahnpasta sieht fast so aus wie das Deo.... Es kann auch gerne noch etwas Heilerde hinzugefügt werden, das ist gut für die Mundhygiene und ändert die Farbe der Paste etwas.

Wer keine Kronen etc. im Mund hat, kann gerne einen TL Kurkuma hinzufügen. Kurkuma wirkt zahnaufhellend, allerdings nur bei „echten“ Zähnen...

Zahnputzpulver

1 EL Heilerde
1 EL Xylitol
1 TL Natron
1 TL pulverisierter Salbei
1 Prise Zimt



Die Pulver einfach vermischen. Zahnbürste anfeuchten, kurz ins Pulver tunken, Zähne putzen...

Was das Kurkuma angeht, gilt gleiches wie bei der Zahnpasta...

Wunderbare Haarseife

45 g Sheabutter
100 g SCS Tensid (online erhältlich)
100 g Maisstärke (Speisestärke)
5-10 Tr. äth. Lavendelöl
3-8 Tr. äth. Teebaumöl



Sheabutter im Wasserbad schmelzen.

Das Tensid vorsichtig mit der Maisstärke mischen und zur flüssigen Sheabutter geben.

Ätherischen Öle beimischen. Alles gut verrühren und mit den Händen gründlich durchkneten.

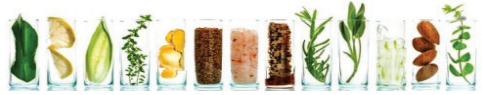
Dann entweder mit den Fingern in bereitgestellten Förmchen drücken oder daraus Seifenbällchen formen (gut zusammendrücken). Über Nacht bei Raumtemperatur zur Seite stellen und fertig.

After Sun Körperlotion

20 ml Aloe Vera Presssaft (alternativ Aloe Vera Gel)	30 ml Jojobaöl
20 ml Hamameliswasser	10 ml Wildrosenöl
8 Tr. Ringelblume	

Alles zusammenmischen und vor jedem Gebrauch gut schütteln. Hält im Kühlschrank 6 Monate.

Kosmetikwerkstatt



Hautcreme

- 100 g Sheabutter
- 50 g Kokosöl
- 25 g Olivenöl (Mandelöl...)
- 1-2 El ca. Aloevera-Gel



Die Sheabutter und das Kokosöl im Wasserbad erwärmen, dann mit dem Olivenöl mischen und wieder abkühlen lassen. Das äth. Öl dazugeben und gut rühren. Aloe Vera hinzugeben und wieder gut mischen. 5- 10 Tr. äth. Öle können nun nach Belieben hinzugemischt werden.

Diese Hautcreme pflegt ganz wunderbar. Sie gibt aber im Gegensatz zu industriell gefertigten Cremes ein Hautgefühl, an das man sich erst gewöhnen muss. Sie zieht nicht so schnell ein doch kann sie sehr sparsam angewendet werden. Wenn man sich einmal daran gewöhnt hat, kauft man nie mehr Chemie...

Deo-Creme

- 1 TL Sheabutter
- 2 TL Kokosöl
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL weiße Heilerde
- 2 TL Natron
- 5 Tr. naturreines äth. Öl nach Wahl



Im Wasserbad Sheabutter und Kokosöl bei geringer Hitze schmelzen. Natron und Heilerde vermischen (man kann auch nur Heilerde nehmen) und unter das Öl rühren. Beim Abkühlen immer mal wieder umrühren. Sollte die Konsistenz zu fest sein, kann der Creme noch ein wenig Olivenöl (oder Mandelöl...) beigemischt werden. Wirkt super!

Auch hier muss sich die Haut erst umstellen. Durch das Natron kann sie evtl. am Anfang etwas irritiert reagieren und auch an die Konsistenz muss man sich erst gewöhnen. Aber auch hier gilt: Einmal begeistert, kauft man nie mehr Industrie-Deo.

Haarkur gegen Spliss

- 4 EL Honig
- 1 Eigelb
- 1 TL Zitronensaft

Das Eigelb vom Eiweiß trennen und mit dem Honig cremig rühren. Gib jetzt den Zitronensaft hinzu und verteile die Kur gleichmäßig im Haar. Lass die Kur 30 Minuten einwirken und spüle sie dann mit reichlich warmem (nicht heiß!) Wasser wieder aus.

Beliebig kann noch ein EL Olivenöl oder Aloe Vera untergemischt werden.

Hötter Schlemmereien



Gemüsepaste

- $\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie
 - 1 Stange Lauch
 - $1\frac{1}{2}$ große Möhren
 - 2 große Zwiebeln
 - 3 Knoblauchzehen
 - 1 TL Senfsaat
- Kräuter (z.B. 1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Schnittlauch, 1/2 Kästchen Gartenkresse, Maggikraut, Wildkräuter wie Giersch, Löwenzahn, ... ganz nach Belieben...)
- ca. 100 g Salz (*Verhältnis Gemüse : Salz 7 : 1*)

Gemüse schälen bzw. waschen und in grobe Stücke schneiden. Kräuter waschen und grob hacken. In den Thermomix geben, *ca. 15 Sek. / Stufe 8*, herunterschieben, ggf. mehrfach wiederholen. Salz zum Gemüse geben, unterrühren und ein paar Minuten ziehen lassen. Dann noch einmal *ca. 10 Sek. / Stufe 10* zu einer Paste verarbeiten.

Die fertige Würzpaste in saubere Einmach- oder Schraubgläser füllen - fertig! **Kühl lagern!**

Diese Gemüsepaste ist der absolute Allrounder - Zu verwenden wie Instant-Gemüsebrühe, kann aber auch in allen Fleisch- bzw. Gemüsegerichten und Salaten verwendet werden.

Pomerella

- 140 g Vollrohrzucker
- 200 g Haselnüsse
- 200 g Blockschokolade
- 100 g Butter
- 200 g haltbare Vollmilch
- 1 P. echter Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Kurkuma



Haselnüsse im Backofen bei 180-200 ° Grad kurz rösten bis sie schön fettig aussehen und/oder ein wenig braun sind. Vorsicht - sie verbrennen leicht. Rausnehmen, (zumindest etwas) abkühlen lassen.

Währenddessen Zucker *10 Sek. / Stufe 10* pulverisieren.

Haselnüsse dazugeben. So lange auf *Stufe 7* mahlen, bis eine weiche, feucht aussehende Masse entstanden ist (in etwa *3 mal 15 Sek.*). Dabei immer wieder anhalten und evtl. alles mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Schokolade in Stücken zugeben und *10 Sek. / Stufe 8* zerkleinern. Alles wieder mit dem Spatel nach unten schieben.

Die restlichen Zutaten dazugeben. *8 Min. / 50 Grad / Stufe 2-3* erwärmen, bis eine homogene Masse entstanden ist.

In Gläser füllen und **im Kühlschrank aufbewahren!** LECKER!

Brotaufstrich vegetarisch

(Geschmacksrichtung Leberwurst)

- 200 g ger. Tofu
- 200 g Kidneybohnen
- 1 kl rote Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Petersilie
- 2 EL Majoran
- 1 TL Gemüsepaste
- 1 TL Paprika
- Salz, Pfeffer



1. Zwiebeln in den Mixtopf geben und mit *Stufe 8/10 Sek.* zerkleinern
2. Zwiebeln mit Spatel nach unten schieben und Öl zugeben. Bei *120°/Stufe 1/6 Min.* andünsten
3. Die restlichen Zutaten zugeben und bei *Stufe 5/40 Sek.* pürieren
4. Evtl. noch mit Salz/Pfeffer abschmecken und kurz mit *Stufe 4* verrühren. **Kühl lagern!**

Gesundes Streichfett

- 250 g Biobutter
- 60 g Olivenöl (oder anderes)
- 90 g Joghurt

Butter in Stücken in den Mixtopf geben und bei *Stufe 4*, 30° Grad zerkhackeln. Öl und Joghurt dazu, gut durchrühren - fertig.



Bärlauchpesto mit Basilikum

- 150 g Bärlauch
 - 50 g Basilikum
 - 50 g Pinienkerne (oder Sonnenblumen-)
 - 50 g Parmesankäse
 - ca. 135 g Raps- und/oder Olivenöl
- je eine Prise Salz und Pfeffer
ein paar Spritzer Zitronensaft



1. Bärlauch und Basilikum in den Mixtopf geben und mit *10 Sek./St. 6* zerkleinern (evtl. wiederholen)
2. Kerne zugeben und mit *5 Sek./Stufe 7* zerkleinern (evtl. wiederholen)
3. Die restlichen Zutaten zugeben und bei *20 Sek./Stufe 4* pürieren - **Kühl lagern!**

Nuss-Banane-Schokoblech

- 200 g Nüsse
- 220 g Butter, 2 Bananen
- 100 g brauner Zucker od. Xylith
- 250 g Milch
- 5 Eier
- 200 g Dinkelmehl (o.ä.), 1 P. Backpulver, 3 EL Kakao, Schokotröpfchen



1. Nüsse in den Mixtopf geben und mit *Stufe 10 Sek./Stufe 8* zerkleinern (evtl. wiederholen)
2. Bananen, Butter, Zucker, Milch, Eier, 1 Prise Salz *1 Mi./Stufe 5*
3. Mehl, Schokotröpfchen zugeben, alles zusammen noch einmal *20 Sek./Stufe 4*

Tomatenketchup

- 3 kg vollreife Bio-Tomaten
 - 1 Chili
 - 1 Stck. Ingwerwurzel (ca. 2 cm)
 - 150 g Biorohrzucker
 - 300 ml Weißweinessig (mild)
 - 1 TL Senfkörner
 - 1 TL Paprikapulver
 - 1 TL Salz
- Pfeffer und frische Kräuter nach Geschmack



Tomaten abspülen und den Stängelansatz mit einem spitzen Messer herausschneiden.

Tomaten würfeln und in einen großen Topf geben. Chilischoten abspülen, längs aufschneiden und entkernen.

Chili fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Chili und Ingwer zu den Tomaten geben. Alles unter Rühren aufkochen. Dann die Mischung bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten kochen lassen. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.

Den Tomatenbrei durch ein Sieb streichen. Das Püree in einen Topf geben. Zucker, Essig und Gewürze dazugeben und gut verrühren. Alles ohne Deckel etwa 45 Minuten dicklich einkochen lassen. Das heiße Püree in Flaschen oder Gläser mit Schraubverschluss geben und sofort fest verschließen.

Das Rezept ergibt 4 Flaschen à 300 ml. Geöffnet hält der Ketchup im Kühlschrank etwa 6 Wochen.

Unser Highlight

„Hötter Zaubertrank“

- 300 g Ingwerwurzel
- 5 Bio-Zitronen
- 400 g Bio-Honig
- 1 L Wasser

Küchenmaschine



Den Ingwer mit Schale in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und 10 Sek. / Stufe 7 zerkleinern. Dann 1 Liter Wasser dazugeben.

5 Bio-Zitronen auspressen und den Saft zur Seite stellen, die ausgedrückten Schalen zum Sud geben und mitkochen (die Hälfte).

Das ganze dann 20 Min. / 100° / Stufe 1 kochen (ohne Messbecher).

Anschließend den Sud bis 40° runterkühlen lassen, das ganze dann absieben, Honig und Zitronensaft unterrühren und in Flaschen abfüllen. (Sofort kühl stellen, damit er nicht gärt.)

Schmeckt wunderbar als **Partyhighlight mit Wodka**. Oder als **Heilsbringer mit Tee** (nicht zu heiß wegen der Vitamine und Vitalstoffe) oder einfach als **Immun-Shoot mit Wasser**.

Es ist normal, dass sich die Schwebstoffe der Zutaten absetzen. Vor dem Gebrauch also immer kräftig schütteln.

Bei kühler Lagerung und sauberer Verwendung, ist der Zaubertrank ein paar Wochen haltbar.