



**ZERO  
WASTE**

REZEPT

# DEO-CREME

## ZUTATEN

- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Kokosöl
- 3 EL Natron
- 10 Tropfen ätherisches Öl optional (für die Deo-Wirkung eignet sich besonders Teebaum-, Lavendel- und Salbeiöl)

## ZUBEREITUNG

*Schritt 1:* Alle Zutaten gut verrühren. Wenn es kalt ist dauert es länger.

*Schritt 2:* In ein Schraubglas füllen und beschriften. Mindestens ein halbes Jahr haltbar.

## ANWENDUNG

Eine erbsengroße Menge unter jede Achsel reiben, evtl. kurz einziehen lassen.



**ZERO  
WASTE**

REZEPT

# ENERGIEKUGELN

## ZUTATEN

- 1 Tasse Trockenfrüchte (z.B. Datteln, Rosinen, Aprikosen, Pflaumen)
- 1 Tasse Nüsse, Samen, Haferflocken
- 2 EL Flüssigkeit (Nussbutter, Apfelmus, Orangensaft, Zitronensaft, zerdrückte Banane)
- Gewürze optional (z.B. Zimt, Kakao, Mohn, Ingwer)

## ZUBEREITUNG

*Schritt 1:* Alle Zutaten mit Mixer, Küchenmaschine oder Pürierstab zu einer klebrigen Masse verarbeiten.

*Schritt 2:* Zu Kugeln rollen und in einem Behältnis aufbewahren. Hält einige Tage bis Wochen.



**ZERO  
WASTE**

REZEPT

# GEMÜSEBRÜHE

## ZUTATEN

- 500g Gemüse, kleingeschnitten (z.B. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Knollensellerie, Lauch, Kräuter)
- 3 EL Salz

## ZUBEREITUNG

*Schritt 1:* Alle Zutaten mit einem Pürierstab oder in einem Mixer zu einer feinen Paste verarbeiten.

*Schritt 2:* In ein Schraubglas füllen und beschriften. Bis zu einem Jahr im Kühlschrank haltbar.

## ANWENDUNG

2 TL reichen für 1 L Wasser.



**ZERO  
WASTE**

REZEPT

# WASCHPULVER

## ZUTATEN

- 100 g Kernseife
- 150 g Waschsoda
- 150 g Natron
- 100g Spülmaschinensalz
- 100g Zitronensäure

## ZUBEREITUNG

*Schritt 1:* Rasple die Seife auf einer Küchenreibe fein.

*Schritt 2:* Vermische alle Zutaten und bewahre das Pulver in einem luftdicht verschlossenen Behälter auf.

## ANWENDUNG

Verwende 1-2 EL pro Waschladung, je nach Verschmutzung und Härtegrad des Wassers. Achtung: Für tierische Fasern wie Wolle oder Seide ist dieses Waschmittel nicht geeignet.

*Tip:* Für ein noch besseres Ergebnis gebe 1 Schuss Essigessenz ins Weichspülerfach.



**ZERO  
WASTE**

REZEPT

# ZITRONEN-ALLZWECKREINIGER

## ZUTATEN

- 2 EL Zitronensäure
- 2 EL Essigessenz
- 1 Tropfen Spülmittel
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 5 Tropfen ätherisches Zitronenöl optional

## ZUBEREITUNG

*Schritt 1:* Alle Zutaten in eine alte (Sprüh)flasche geben und schütteln.

## ANWENDUNG

Den Reiniger kannst du in der Küche, Bad oder Wohnräumen praktisch für alles verwenden: Aufsprühen, evtl. kurz einwirken lassen und mit einem Tuch oder Schwamm abwischen. Zum Wischen des Bodens verwendest du einen Eimer Wasser mit einem Schuss Reiniger.

Naturstein wie Marmor, Dichtungen, Silikonfugen und Kupfer solltest du auf Dauer nicht mit Essig reinigen. Dafür kannst du den Essig im Rezept einfach weglassen.



**ZERO  
WASTE**

REZEPT

# BASTELKLEBER

## ZUTATEN

- 55 g Speisestärke
- 1 EL hellen Essig
- 1 TL Salz
- 500 ml kochendes Wasser

## ZUBEREITUNG

*Schritt 1:* Das heiße Wasser, den Essig und das Salz in einen Topf geben und umrühren, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat.

*Schritt 2:* Speisestärke hinzufügen und rühren. Die Stärkemasse ist zu Beginn noch hart, durch beständiges Umrühren löst sie sich schnell auf und wird zu einer milchigen, dünnen Flüssigkeit.

*Schritt 3:* Erwärmen und durchgehend weiter rühren, damit es keine Klümpchen gibt. So lange bei geringer Hitze unter kontinuierlichem Rühren eindicken lassen, bis alles zu einer joghurtartigen Masse geworden ist.

*Schritt 4:* Den Topf vom Herd nehmen und den Klebstoff heiß in vorbereitete Gläser abfüllen. Die Deckel noch in heißem Zustand verschließen, wie beim Einmachen von Marmelade

## ANWENDUNG

Der abgefüllte Kinderkleber ist für das Auftragen mit Fingern fest genug. Auch für die Verwendung mit einem Pinsel eignet er sich. Abhängig von der Kochzeit kann der Kleister etwas härter ausfallen. Auch durch längeres Stehen bei häufigeren Bastelaktionen zieht der Kleber an. Sollte er zu fest sein, kannst du den Kleister verdünnen und wieder streichfähig machen.

Zum Verdünnen gib die Klebermasse mit etwas Wasser in einen Topf. Zerkleinere sie in möglichst kleine Teile und rühre gut um, bevor du den Topf auf dem Herd erhitzt. Durch ständiges Umrühren, z.B. mit einem Schneebesen, verbindet sich die Masse wieder zu einem homogenen und dünnflüssigen Kleber.



**ZERO  
WASTE**

REZEPT

# DUFTSEIFE

## ZUTATEN

- 5 EL Seifeflocken
- 1 TL Haarspülung
- 5 Tropfen Duftöl
- Getrocknete Blüten (Lavendel, Rose...)
- Bei Bedarf etwas Lebensmittelfarbe
- Frühstückstbeutel

## ZUBEREITUNG

*Schritt 1:* Kernseife auf dem Gemüsehobel fein reiben.

*Schritt 2:* Seifeflocken mit den anderen Zutaten gut verkneten und zu einer Kugel formen oder in Silikonformen drücken.

*Schritt 3:* Trocknen lassen. Danach in beschriftete Frühstückstbeutel geben.

## ANWENDUNG

Die Duftseife zum Hände waschen verwenden.



**ZERO  
WASTE**

REZEPT

# SCHÜTTELBUTTER

## ZUTATEN

- Schlagsahne
- Schraubglas
- Evtl. Kräuter, Zitronenschale, Salz

## ZUBEREITUNG

*Schritt 1:* Etwas Sahne je nach Geschmack mit anderen Zutaten in ein sauberes Schraubglas geben und verschließen.

*Schritt 2:* Nun solange schütteln, bis sich das Fett vom Wasser trennt. Nach einiger Zeit entsteht ein Butterklumpen. Nun kann man die Buttermilch abgießen und die Butter aus dem Glas nehmen.



**ZERO  
WASTE**

REZEPT

# KRÄUTERSALZ

## ZUTATEN

- 10 g Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian, Basilikum, Salbei, Oregano)
- 100 g grobes Salz

## ZUBEREITUNG

*Schritt 1:* Kräuter und Salz in einem Mörser miteinander vermischen und leicht zerkleinern.

*Schritt 2:* Kräutersalz in ein Schraubglas abfüllen.

## ANWENDUNG

Für Salate, Suppen oder zum Verfeinern von Quark.



**ZERO  
WASTE**

REZEPT

# BROTCHIPS

## ZUTATEN

- Altbackenes Brot, Semmeln oder Brezen
- 3-4 EL Pflanzenöl
- 2-5 TL Kräuter oder Gewürze
- 1-2 TL Essig
- ½ TL Salz

## ZUBEREITUNG

*Schritt 1:* Gewürze und Kräuter ggf. sehr fein schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen.

*Schritt 2:* Die entstandene Marinade beidseitig auf die dünnen Brotscheiben pinseln. Auf ein mit Backpapier oder mit einer Alternative belegtes Blech legen, sodass sich die Scheiben möglichst wenig überlappen.

*Schritt 3:* Im Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze in 10 bis 15 Minuten knusprig backen, bis sich goldbraune Ränder zeigen. Zwischendurch alle Scheiben einmal wenden.



**ZERO  
WASTE**

REZEPT

# BLUBBERBRAUSE

## ZUTATEN

- 5 EL Zucker
- 3 EL Zitronensäure (Lebensmittelqualität!)
- 2 EL Natron
- 1 EL Orangenzucker

## ZUBEREITUNG

*Schritt 1:* Für den Orangenzucker die Schale von zwei unbehandelten Orangen abreiben und mit 250 g Zucker in ein Schraubglas geben. Gut schütteln.

*Schritt 2:* Alle Zutaten in einer Schüssel gut mischen.

## ANWENDUNG

Die Brause kann mit den Fingern geschleckt oder getrunken werden. Dazu einfach einen Esslöffel Brause in einem Glas Wasser auflösen.



**ZERO  
WASTE**

REZEPT

# KAFFEESATZ-PEELING

## ZUTATEN

- 3 EL getrockneter Kaffeesatz
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Zucker
- Evtl. Zimt

## ZUBEREITUNG

*Schritt 1:* Alles miteinander vermischen. In einem Schraubglas mehrere Monate haltbar.

## ANWENDUNG

Gesicht oder Arme mit dem Peeling eincremen. Kurz einwirken lassen und abwaschen.



**ZERO  
WASTE**

REZEPT

# KNETE

## ZUTATEN

- 250 ml lauwarmes Wasser
- 750 g Weizenmehl
- 500 g Salz
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Lebensmittelfarben

## ZUBEREITUNG

*Schritt 1:* Mehl und Salz in einer Schüssel gut vermischen. Das ist wichtig, damit später in allen Portionen etwa die gleiche Salzmenge enthalten ist.

*Schritt 2:* Wasser und Öl aufteilen und einfärben. Gib dafür je 1/4 Tasse Wasser (gut 60 Milliliter) in vier verschiedene Schüsseln und gib zu jeder eine andere Lebensmittelfarbe hinzu. Gib dann einen halben Esslöffel Öl zu jeder Schüssel.

*Schritt 3:* Mehl-Salz-Gemisch aufteilen. Teile das Mehlgemisch in vier gleiche Teile (jeweils gut 300 Gramm) und gib einen Teil in jede Schüssel. Alle vier Mischungen gut verrühren.

*Schritt 4:* Die Knetmasse fertig kneten. Bestäube die Arbeitsfläche mit Mehl und knete die Portionen nacheinander gut durch wie Brotteig, bis sie eine geschmeidige Konsistenz haben. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl hinzufügen.

## ANWENDUNG

An der Luft trocknet die Knete mit der Zeit aus. Bewahre die fertige Knetmasse in verschließbaren Plastikbeuteln auf. Drücke vor dem Verschließen sämtliche Luft aus der Tüte. Im Kühlschrank hält die Knete so mehrere Wochen.

Die fertigen Modelle können durch Trocknen oder Backen im Ofen dauerhaft haltbar gemacht werden. Heize dazu den Backofen auf ca. 80 °C vor und backe die fertigen Kunstwerke für ca. 20 Minuten. Die Backzeit hängt von der Dicke der Objekte ab. Prüfe von Zeit zu Zeit das Ergebnis, damit die fertigen Stücke nicht verbrennen.



**ZERO  
WASTE**

REZEPT

# KASTANIEN-WASCHMITTEL

## ZUTATEN

- 8-10 Kastanien
- Wasser
- Großes Schraubglas

## ZUBEREITUNG

*Schritt 1:* Kastanien mit einem scharfen Messer so klein wie möglich hacken.

*Schritt 2:* „Kastanienmüsli“ über Nacht oder für mindestens zwei Stunden in einem großen Glas mit Wasser einlegen, bis die Flüssigkeit milchig wird. Durch das Einweichen lösen sich die in der Kastanie enthaltenen Saponine.

*Schritt 3:* Nach der Einweichzeit das milchige, schaumige Wasser durch ein Sieb abgießen und in einer Schüssel auffangen.

## ANWENDUNG

Kastanien-Waschmittel genau wie Flüssigwaschmittel in das Spülmittelfach der Waschmaschine geben. Waschmittel nicht länger als zwei Tage stehen lassen, weil es sonst unangenehm riechen kann.