

Das kleine Kräuter buch

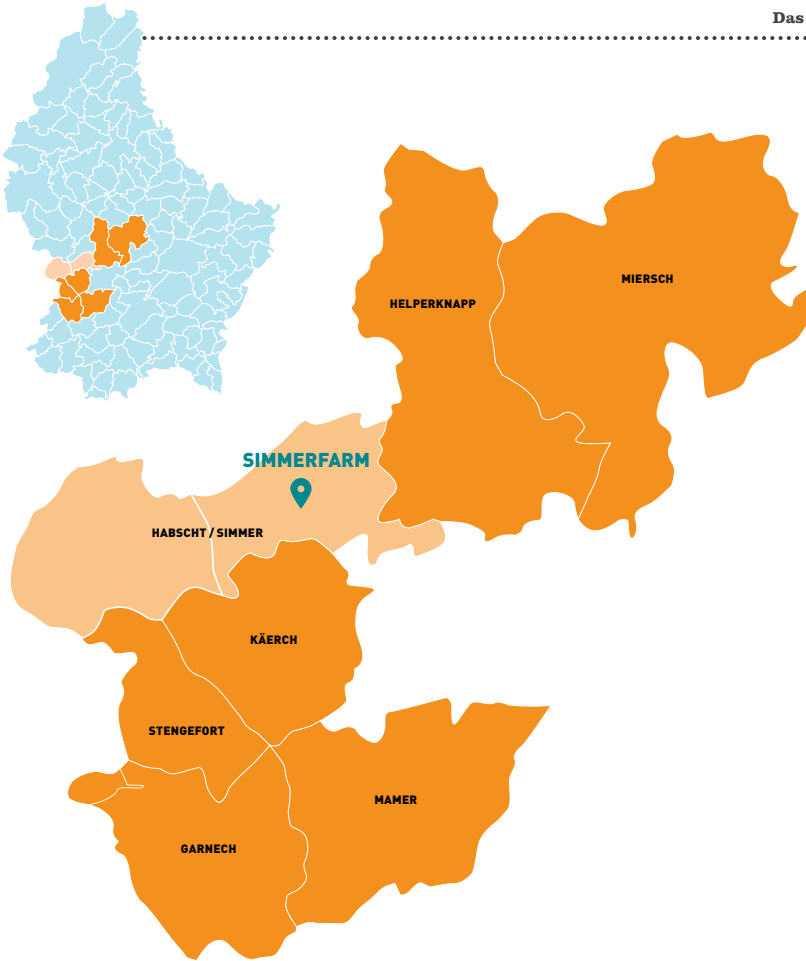
Ein Projekt von:

LEADER
Lëtzebuerg West



Welcome - Willkommen - Bienvenue





Impressum

Text:	Céline Lanners, Nathalie Simon-Stammet
Layout:	Rose de Claire, design.
Illustrationen:	Suzan Noesen
Druck:	Imprimerie Quintus
Auflage:	600 Exemplare
Download unter:	www.letzebuergwest.lu

Juli 2020

ISBN: 978-99959-917-6-0

Umgesetzt im Rahmen des LEADER-Projektes HistoSchool
der Region LEADER Lëtzebuerg West.

Pflanzen waren für uns Menschen schon immer lebenswichtige Begleiter. Sie sind **Nahrungsmittel** und **Heilmittel** zugleich. Kommt mit ins Reich der Kräuter - ihr werdet staunen wie vielseitig man sie verwenden kann!

Die **Kräuterstation**, über die ihr gleich mehr erfahren werdet, entstand in der ehemaligen Gemeinde Simmern (Septfontaines).

Simmerfarm ist ein Ort in der heutigen Fusionsgemeinde Habscht und liegt zwischen Simmern und Roodt-Eisch im Tal der Eisch im Westen Luxemburgs.

Inhaltsverzeichnis

- S.1 → Vorwort
- S.2 → Die Simmerfarm und ihre Produkte
- S.4 → Die Kräuter: Pflanzensteckbriefe
- S.8 → Aufgaben
- S.9 → Die Rezepte



Die Simmerfarm und ihre Produkte

1934 wurde die *Station d'expérimentation pour plantes médicinales à Simmerfarm* (Versuchsstation für Heilpflanzen) auf eine Initiative von Pierre Dupong* versuchsweise gegründet. Durch die Stilllegung der Hochofenanlage in Steinfort gab es zu dieser Zeit zahlreiche Arbeitslose, die nach einer Beschäftigung suchten. Bis zu 50 Personen konnten in der Kräuterstation beschäftigt werden.

Einheimische Heil- und Gewürzpflanzen wurden hier angebaut oder in der umliegenden Natur gesammelt. Das Anwesen der Simmerfarm erstreckte sich über 12 ha und beherbergte eine Schnapsbrennerei, einen Trockenraum sowie Produktions- und Konservierungsräume. In den Gewächshäusern, wurden auch Pilze, Tomaten, Petersilie, Spinat und während des Krieges sogar Tabak angebaut.

Neben der Teeproduktion wurden pharmazeutische Produkte, Fertigsuppen und Spirituosen hergestellt. Die Erzeugnisse, die unter dem Namen **VALISKA** (von „Vallée de l'Eisch“ – Eischtal – Val = Tal und ISKA = Eisch) vermarktet wurden, waren in Deutschland, der Schweiz und Dänemark hochgeschätzt.

Folgende Produkte wurden unter anderem zwischen 1934 und 1950 auf der Simmerfarm hergestellt:

VALISKA-Tee:

Minze, Melisse, Malve

VALISKA-Gewürze:

Petersilie, Koriander, Thymian, Majoran, Bohnenkraut, Lavendel, Meerrettich

VALISKA-Heilpflanzen:

(59 Sorten) Minze, Himbeere, Kamille...

VALISKA-Therapeutische Pflanzen:

(59 Sorten) Holunder, Kümmel, Hanf, Kräuter-Magenbitter...

VALISKA-Gemüsesuppen

Edle Spirituosen VALISKA:

Elixir des Sept-Châteaux, Minze, Kakao, Orangen Likör, Anis Aperitif und VALISKA Likör.



* Pierre Dupong war Premierminister von Luxemburg während des Zweiten Weltkrieges

Wusstest du?

Die Botanik: Der Botaniker ist ein Wissenschaftler der sich mit Pflanzen beschäftigt. Er ist ein Experte für Pflanzenbiologie. Die Wissenschaft der Botanik befasst sich mit dem Lebenszyklus, dem Stoffwechsel, der Ökologie, sowie dem Wachstum und Aufbau der Pflanzen. Auch ihre Inhaltsstoffe und deren wirtschaftliche Verwendung sind Teil des Fachgebietes.

www.beruffer.anelo.lu



Die Kräuter: Pflanzensteckbriefe

Auf der Simmerfarm wurden vor allem heimische Kräuter gesammelt, angebaut und weiterverarbeitet. Einige dieser Kräuter sind jedem Kind bekannt und doch wissen viele Menschen nicht, welche starke Heilwirkung diese Pflanzen haben. Dieser kurze Pflanzensteckbrief erklärt einige wichtige Kräuter und deren Heilwirkungen. Im Anhang finden sich einfache Rezepte für das Arbeiten mit den Kräutern.



Die Rose ist die Blume der Liebe. Sie wächst wild in der Natur, in jedem Garten und spielt in jedem Blumengeschäft die Hauptrolle.

Es gibt hunderte verschiedene Rosenarten. Die Heckenrose oder auch Hundsrose kann man in fast allen Naturhecken finden. Sie ist die häufigste wild wachsende Rosenart in Mitteleuropa. Die Hundsrose ist kein Kraut, sondern ein sommergrüner Strauch mit langen, überhängenden Ästen und Zweigen. Sie wird 2 bis 3 Meter hoch und blüht im Juni. Die typischen Früchte der Hundsrose, die Hagebutten, sind kräftig rot, sehr Vitamin C haltig und im Oktober bis November reif. Die Hundsrose wächst auf fast allen Standorten.

Im Orient werden Süßspeisen mit den duftenden Blättern der Rose aromatisiert und auch in der Kosmetik wird sie gerne verwendet. Sie wird als Tee getrunken und dient in Cremes als Duftstoff. Dass die Rose eine Heilpflanze ist, ist den meisten Menschen jedoch nicht bekannt.

Sie kann gegen Heuschnupfen helfen und auch gegen leichte Herzbeschwerden. Sie eignet sich hervorragend für die Verwendung in Hautpflegeprodukten und ausserdem lindert sie Kopf-, Zahn- und Ohrenschmerzen. Medizinisch verwendet werden nur die Blüten der Rose.

Die scharfe Brennnessel kennt jeder, und es gibt kaum einen Menschen, der nicht früher oder später die Bekanntschaft mit ihren brennenden Eigenschaften macht. Als vermeintliches Unkraut wird sie in unseren Gärten bekämpft. Dabei sollte sie als wichtige Heilpflanze eigentlich eher einen Ehrenplatz erhalten.

Ihren Platz holt sie sich aber meistens selber, weil sie sehr ausdauernd und anspruchslos ist und fast überall wachsen kann. Die Brennnessel kann je nach Standort ganz unterschiedlich hoch werden. Einige Exemplare können einen Meter hoch werden. Die Brennnessel liebt einen nährstoffreichen, weichen Boden mit ausreichend Feuchtigkeit. Auf den Blättern sind kleine Brennhaare zu erkennen, die bei Berührung abbrechen und das Brennnesselgift auf die Haut entleeren. Die Blüten der Brennnessel sind unscheinbar. Sie sind gelblich weiss.

Man kann die Blätter als Brennnesseltee trinken, im Salat, in der Suppe und wie Spinat essen. Brennnesseltee hilft bei der Anregung des Stoffwechsels. Als Tinktur kann man die Brennnessel gegen Haarausfall in die Kopfhaut einmassieren. Sie hilft auch gegen **Rheumatismus*** und **Gicht****, weil sie die Giftstoffe aus dem Körper ausspült.

Die Brennnessel ist ein wichtiger Lebensraum für Schmetterlinge. Bis zu 50 Schmetterlingsarten nutzen die Brennnessel als Futterpflanze für ihre Raupen.



* Entzündliche Erkrankung der Gelenke, Nerven, Muskeln und Sehnen.

** Stoffwechselerkrankung, bei der sich zuviel Harnsäure im Blut ansammelt.

Wusstest du?

Brennnesseln – Dem Brennen ein Ende setzen

Brennnesseln sind bekannt für ihre brennenden Härchen. Diese machen das Pflücken ohne Handschuhe nicht gerade zu einer spaßigen Angelegenheit. Wenn die Brennnesseln gepflückt sind, können die Härchen folgendermaßen unschädlich gemacht werden: Die gepflückten Pflanzen auf einem Tuch ausbreiten und ein zweites Tuch darüber ausbreiten. Vorsichtig mit einem Nudelholz darüber rollen. Nicht zu fest rollen! Es sollen nur die dünnen Härchen abbrechen, die Pflanzenteile sollten nicht zerquetscht werden. Die Härchen werden ebenfalls beim Kochen und Mixen zerstört.



Den Geschmack und den Geruch der Pfefferminze kennt jedes Kind, meist jedoch nur als Aromastoff in fertig verarbeiteten Produkten. Die Pfefferminze ist jedoch eine robuste Pflanze, die ohne Probleme in jedem Hausgarten wachsen und gedeihen kann.

Es gibt 40 verschiedene Minzearten. Die meisten Minzen werden 30 bis 60 Zentimeter hoch. Beim Zerreiben der Blätter wird der Minze-Geruch freigegeben. Das ist eines der markantesten Erkennungszeichen. Die Minzen blühen zwischen Juli und September und brauchen einen sonnigen oder halbsonnigen Standort mit ausreichend Bodenfeuchtigkeit.

Die Pfefferminze ist jedem als Kräutertee bekannt. Dass die Pfefferminze eine ziemlich starke Heilwirkung hat, wissen die meisten jedoch nicht. So hilft sie innerlich bei Magen-Darmbeschwerden oder Kopfschmerzen.

Die Kamille ist eine beliebte Heilpflanze und heimisch in Europa. Leider ist sie in der freien Natur kaum noch anzutreffen, weil sie die Nähe von Getreide liebt. Durch die dort verwendeten Unkrautvernichter verschwindet sie aber immer mehr.

Die echte Kamille wird 15 bis 50 Zentimeter hoch. Alle Pflanzenteile besitzen den starken Geruch der Kamille. Die Kamille blüht zwischen Mai und Oktober und braucht einen sonnigen Standort mit mittlerer Bodenfeuchte.

Den typischen Duft der Kamille kennt jeder. Man kann sie als Tee trinken und sie wird medizinisch in Form von Tinkturen für verschiedenste Anwendungen eingesetzt. Die Wirkungen der Kamille sind vielfältig. Sie wirkt krampfstillend, entzündungshemmend, beruhigend und wundheilend. Ein Kamillentee lindert Bauchschmerzen, denn sie entkrampft nicht nur, sondern wirkt auch antibakteriell. Kamillentee hilft sowohl bei Durchfall, als auch gegen Verstopfung.



Der Holunder ist kein Kraut, sondern ein holziger Strauch. Im alten Volksglauben hausen gute Hausgeister in Holunderbäumen, daher sollte man sich ganz genau überlegen ob man einen Holunder aus seinem Garten entfernt.



Von Mai bis Ende Juni blühen die weißen Blüten-Dolden des Holunders. Sie duften sehr stark. Der Holunder kann innerhalb weniger Jahre sehr groß werden. Er erreicht bis zu 7 Meter Höhe und wird sehr breit. Drei Holunderarten wachsen in Mitteleuropa wild. Der Holunder wächst am besten an einem mäßig feuchten, schattigen Standort mit nährstoffreichem Boden.

Die Blätter, die Rinde und die unreifen Beeren des Holunders sind giftig. Bei Kindern führt das Essen dieser Pflanzenteile zu Erbrechen und leichten Krämpfen bis hin zu starkem Durchfall oder Magenbeschwerden. Die reifen, schwarzen Holunderbeeren sind jedoch nicht giftig und sehr Vitamin C haltig. Sie können zu Saft, Mus oder Marmelade verarbeitet werden. Als Tee werden die Blüten für Schwitzkuren bei Fieber und Erkältung eingesetzt.

Aufgaben



Wie riechen diese Pflanzen?

Um einen Einstieg in das Thema der Kräuter zu geben, sollen die SchülerInnen mit den fünf Pflanzen vertraut werden.

Benötigtes Material:

- Schnupperproben der Duftstoffe aller fünf Pflanzen in einem Fläschchen
- Bilder der fünf Pflanzen

Von allen fünf Pflanzen werden die aromatischen Duftstoffe in einem Fläschchen bereitgestellt. Auf den Fläschchen ist nicht erkennbar um welche Pflanze es sich handelt. Die Bildkarten werden noch verdeckt gehalten.

Die SchülerInnen bekommen die Fläschchen mit dem Geruch der Pflanzen, sollen den Duft beschreiben und diese anschließend den Bildkarten zuordnen.

Fragen an die SchülerInnen:

1. Warum riechen Pflanzen?

Pflanzen können sich nicht bewegen und haben daher andere Mittel und Wege entwickelt um z.B. Räuber fernzuhalten (unangenehmer Geruch, Giftstoffe, Geschmack) oder Bestäuber anzulocken (Bienen oder andere Tiere werden mit dem Geruch angelockt). Daher riechen manche Pflanzen die von Bienen und Hummeln bestäubt werden tagsüber am intensivsten, während solche die Nachtfalter für ihre Bestäubung benötigen nachts am stärksten ihren Geruch verbreiten.

Wusstest du?

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte und flüchtige Pflanzenessenzen, die vor allem durch Wasserdampfdestillation aus aromatischen Pflanzen gewonnen werden.

Zur Gewinnung von nur ein paar Tropfen ätherischen Öls werden große Mengen an Pflanzenmaterial benötigt.

Echte ätherische Öle erkennst du an der Bezeichnung „100% naturreines ätherisches Öl“.

2. Wie kann man den Geruch aus Pflanzen herausziehen?

Die ätherischen Öle, die Pflanzen ihren typischen Geruch verleihen, befinden sich in verschiedenen Teilen der Pflanze. Meist sind diese ätherischen Öle nur in sehr kleinen Mengen enthalten und man kann diese nicht aus der Pflanze herauspressen. Der Mensch hat im Laufe der Jahrhunderte unterschiedliche Methoden entwickelt um den Duft der Pflanzen für sich nutzbar zu machen. Dies können zum Beispiel, Destillation, Ölauszug oder Tinkturen sein.

3. Was kann man aus ätherischen Ölen herstellen?

Ätherische Öle werden vor allem benutzt wenn etwas parfümiert werden soll oder zur Geschmacksbildung.

4. Welche typischen Pflanzendüfte kennen die SchülerInnen?

5. In welchen Produkten werden sie verwendet

Herstellung von Kräuterbonbons



Material:

- Waage
- Topf
- Thermometer (bis 200°C)
- Holzlöffel
- Backfolie
- Spatel
- Esslöffel
- Elektroheizplatte
- Papiertüchen

Zutaten (pro Gruppe):

- Zucker 150 g
- Honig oder Glukosesirup 50 g
- Wasser 60 ml
- Ätherische Öle (2-3 Tropfen)
- Optional: Speisefarbe
- Puderzucker zum Bestäuben

Anleitung:

- Zucker, Wasser und Honig unter ständigem Rühren im Kochtopf erhitzen bis sich alles aufgelöst hat. Während des Kochens die Temperatur überprüfen, sie darf 150°C nicht überschreiten.
- Falls Speisefarbe eingearbeitet werden soll, diese bei 140°C dazugeben.
- Bei 150°C den Topf vom Herd nehmen. Dann kann das ätherische Öl unter kräftigem Rühren zugegeben werden.
- Die heiße Masse auf die Backfolie gießen und 2-3 Minuten abkühlen lassen.
- Dann mit einem Spatel 1x1cm große Quadrate hineinritzen und die Masse ganz abkühlen lassen.
- Zum Abschluss die Stücke auseinanderbrechen und mit Puderzucker bestäuben.

Achtung!

Die Zuckermasse ist sehr heiß und führt bei Berührung zu starken Verbrennungen. Nur unter Aufsicht und Anleitung eines Erwachsenen! Auf keinen Fall kosten oder mit den Fingern vom Holzlöffel abstreichen.

Ätherische Öle sollten nicht unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden, da sie zu Hautschäden führen können.

Ätherische Öle sollten auf keinen Fall unverdünnt eingenommen werden, da es zu Verätzungen und Vergiftungen kommen kann.

Holunderlimonade

Material:

- Großer Kochtopf
- Langer Holzlöffel
- Großes Sieb
- Elektroheizplatte

Zutaten (pro Gruppe):

- 5 Büschel frische Holunderblüten
- 1 Liter Wasser
- Zitronen nach Belieben
- 400 g Zucker

Anleitung:

- Holunderblüten gut ausschütteln (vorsichtig damit die Blüten nicht abfallen) um eventuelle Insekten herauszubefördern. Blüten kurz unter kaltem Wasser waschen.
- Danach die Blüten zusammen mit dem Wasser in den Topf geben und abgedeckt über Nacht stehen lassen.
- Am nächsten Tag das Wasser durch ein Sieb schütten und so die Blüten daraus entfernen.
- Topf putzen und das Holunderblütenwasser darin mit dem Zucker aufkochen. Regelmäßig umrühren.
- Zitronen auspressen und hinzufügen. Mit dem Holunderblütenwasser nochmal kurz aufkochen. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Schmeckt am besten leicht verdünnt und kalt serviert!



Seife

Seife herstellen ist gefährlich: Laugen und brühend heiße Flüssigkeiten gehören nicht in Kinderhände! Dennoch kann man mit Kindern mit Seife arbeiten. Fertige Seife wird zu Flocken zerrieben und schon kann man basteln; Lebensmittelfarbe oder sogar ätherische Öle dazu mischen.

Material:

- Seifenstücke (ohne Duft und Farbe) und Küchenreibe oder
- Fertige Seifenflocken
- Schale oder Schüssel
- Ausstechformen für Plätzchen, Silikonformen o.ä.
- Sprühflasche mit Wasser
- Einweghandschuhe
- Optional: Lebensmittelfarbe, ätherische Öle, getrocknete Kräuter (z.B. Lavendelblüten)

Anleitung:

- Die Seifenstücke werden mit der Küchenreibe zu feinen Spänen gehobelt. Die Späne dabei in einer Schüssel auffangen. (Fertig gehobelte Seifenflocken einfach in die Schüssel geben.)
- Um die Seife formbar zu machen wird Wasser dazugegeben. Dafür mit der Sprühflasche die Seifenflocken mit Wasser befeuchten. Anfangs nur ein oder zwei Sprühstöße dazugeben und mit den Händen kneten.
- Solange Wasser zugeben bis die Seife weich und formbar ist.
- Die weiche Seife kann nun mit Öl und/oder Farbe gemischt und anschließend in die Formen gefüllt werden. Alternativ einfach mit der Hand formen.
- Die geformten Seifen am besten über Nacht trocknen lassen und am nächsten Tag vorsichtig aus der Form lösen. Danach noch ein bis zwei Wochen offen liegen lassen.



Achtung!

Beim Kneten bitte Handschuhe tragen!

Pfefferminzsirup

Material:

- Mörser oder kleines Mixergerät
- Schüssel
- Topf
- Herdplatte
- Haarsieb und Filtertuch
- Saubere Flaschen
- Kochlöffel und Löffel

Zutaten (pro Gruppe):

- 50 g Pfefferminzblätter
- 500 g Zucker
- 250 ml Wasser
- 1 Teelöffel Zitronensaft

Anleitung:

- Die gewaschenen und abgetrockneten Pfefferminzblätter mit einem Teil des Zuckers im Mörser zerstampfen (oder im Mixergerät zerkleinern).
- Pfefferminzpaste mit dem restlichen Zucker, dem Wasser und dem Zitronensaft mischen und kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Fünf Minuten köcheln lassen.
- Den Sirup durch das Filtertuch im Sieb abgießen und abkühlen lassen.
- Abgekühlt in die sauberen Flaschen füllen und beschriften.
- Schmeckt am besten in einem Mischverhältnis 1:10 mit Wasser und kühl serviert.



Ölauszug aus Kräutern herstellen

Für die folgenden Rezepte müssen jeweils kalte Ölauszüge aus unterschiedlichen Kräutern / Blüten hergestellt werden.

Für den Ölauszug:

- Glas mit Schraubverschluss
- Filter

Zutaten für den Ölauszug:

- 1 Hand voll getrocknete Blüten oder Kräuterblätter
- 100 ml pflanzliches Öl (z.B. Mandelöl)



Anleitung für die Herstellung des Ölauszugs

- Für 100 ml pflanzliches Öl ungefähr eine Hand voll getrocknete Blüten oder Kräuterblätter verwenden. Beides zusammen in ein Glas mit Schraubverschluss füllen. Die Blüten/ Kräuterblätter sollten vollständig vom Öl bedeckt sein. Gut schütteln und für ungefähr 6 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen. Zwischendurch immer mal wieder kräftig schütteln.
- Nach der Ziehzeit das Öl durch den Filter abschütten und in ein sauberes Glas mit Verschluss füllen.
- Das Öl hält sich, kühl und dunkel gelagert, ungefähr ein Jahr.

Achtung!

Keine frischen Blüten / Blätter verwenden, da das Öl sonst leicht schimmeln kann. Pflanzenteile ernten und gut trocknen lassen vor der Verwendung.

Rosen-Creme

Material für die Creme:

- 2 hitzefeste Gläser
- Spatel
- Topf
- Herdplatte
- Kleiner Schneebesen
- Salbentiegel
- Spatel oder Löffel
- Wasserfester Stift

Zutaten für den Rosen Ölauszug:

- 1 Hand voll getrocknete Rosenknospen
- 100 ml pflanzliches Öl (z.B. Mandelöl)

Zutaten für die Creme:

- 50 ml Rosen Ölauszug
- 60 ml Wasser (Rosenwasser oder alternativ auch normales Wasser)
- 5 g Kakaobutter
- 5 g Sheabutter
- 20 Tropfen ätherisches Rosenöl (z.B. aus der Apotheke)
- 6 g Tegomuls (pflanzlicher Emulgator)

Anleitung:

Creme herstellen

- Rosen Ölauszug herstellen.
- Ölauszug, Kakaobutter und Tegomuls in ein Glas geben.
- Wasser in ein anderes Glas füllen.
- Wasserbad in einem weiten Topf vorbereiten und beide Gläser hineinstellen.
- Sanft erhitzen bis die festen Bestandteile der Creme geschmolzen sind (diese werden dann durchsichtig und flüssig). Nun die Sheabutter in die Creme geben und warten bis auch sie geschmolzen ist. Dann beide Gläser aus dem Wasserbad nehmen.
- Dann das Wasser unter ständigem Rühren in die Creme gießen. Ständig weiterrühren bis die Creme nur noch lauwarm ist.
- Nun kann das ätherische Öl unter Rühren in die Creme getropft werden.
- Anschließend die Creme mit einem Spatel oder Löffel in einen Salbentiegel abfüllen und beschriften (Datum nicht vergessen!).
- Die Creme hält sich im Kühlschrank aufbewahrt ungefähr einen Monat.



Blüten-Milch-Creme mit Kamillen und Lavendel

Material für die Blüten-Milch-Creme:

- Stabmixer
- Hohes Gefäß
- Spatel
- Salbentiegel
- Wasserfester Stift

Zutaten für den Kamillen und Lavendel Ölauszug:

- 1 Hand voll getrocknete Kamillenblüten / Lavendelblüten
- 100 ml pflanzliches Öl (z.B. Mandelöl)

Zutaten für die Tagescreme:

- 50 ml Vollmilch (zimmerwarm)
- 50 ml Lavendelblüten Ölauszug
- 50 ml Kamillenblüten Ölauszug
- 20 Tropfen ätherisches Lavendelöl (z.B. aus der Apotheke)

Anleitung:

Blüten-Milch-Creme herstellen

- Kamillen und Lavendel Ölauszug herstellen.
- Milch in das hohe Gefäß füllen und zwei Minuten mit dem Stabmixer umrühren.
- Nach und nach das Öl einfüllen und weitermischen für ungefähr 2 Minuten.
- Danach ist die Creme fertig und kann in einen Salbentiegel gefüllt und beschriftet werden (Datum nicht vergessen).
- Die Creme hält sich im Kühlschrank aufbewahrt ungefähr einen Monat.



Festes Brennnesselshampoo

Material:

- Schüsseln
- Löffel
- Topf
- Herdplatte
- Formen (z.B. Silikonformen zum Backen)
- Atemschutzmasken
- Thermometer

Zutaten (für jeweils 2 Seifen):

- 45 g Sheabutter
- 100 g SLSA Tensid (kann man im Internet kaufen, auch SCS Tensid oder SCI Pulver. Darauf achten, dass das Tensid für die Herstellung von Shampoo verwendet werden kann)
- 100 g Maisstärke
- 20 Tropfen Brennnessel Ölauszug
- Optional: Lebensmittelfarbe

Anleitung:

- Ölauszug aus den Brennnesseln herstellen. Auch hier getrocknete Brennnesselblätter verwenden.
- Achtung: Brennnesseln nicht direkt am Wegesrand pflücken um eine Verunreinigung mit Tierexkrementen zu vermeiden. Bitte niemals ganze Brennnesselbestände abernten, sondern jeweils nur einzelne Pflanzen entnehmen.

Für die Herstellung des festen Shampoos:

- Sheabutter vorsichtig im Warmwasserbad erhitzen bis es schmilzt (nicht über 70°C erhitzen).
- Alle anderen Zutaten in der Schüssel mit den Händen gut vermischen und anschließend die Sheabutter unterkneten.
- Alles gut durchkneten bis die Masse die Konsistenz von Knete annimmt.
- Dann aus der Schüssel entnehmen und in gleichen Mengen in die Silikonform drücken.
- Masse bis zum nächsten Tag trocknen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.
- Kann wie normales Shampoo verwendet werden.

Achtung!

Das SLSA Tensid staubt sehr stark: nicht einatmen! Bei der Vermischung eine Atemschutzmaske tragen.
Sheabutter ist hitzeempfindlich und darf nur bis maximal 70°C erhitzt werden!







● LEADER
● Lëtzebuerg West

Garnich
Habscht (partie Septfontaines)
Helperknapp
Koerlich
Mamer
Mersch
Steinfort



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture
et du Développement rural



Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung
des ländlichen Raumes: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete



ISBN 978-99959-917-6-0

