

Badebomben selbst gemacht



Blüten, überall Blüten – eine wichtige Zutat für luxuriös sprudelnde Badebomben. Die kinderleicht selber herzustellen sind. Das geht mit dem frühlingsfeinen Duft vom Holunder und mit allem, was an Kräutern und Blumen im Garten so wächst. Vorausgesetzt, die Pflanzen sind nicht giftig und keiner reagiert allergisch darauf.



Als weitere Zutaten braucht es nicht viel. Das Mischen, Reiben und Kneten macht Kindern wie Erwachsenen Spaß. Je nach Größe ist so eine Badebombe passend für ein Vollbad, kleine Kugeln sind ideal für ein erfrischendes Fußbad nach einem langen, heißen Sommertag auf den Beinen.

Der Sprudeleffekt wird durch Zitronensäure erzeugt; für Babys und Menschen mit empfindlicher Haut kann das zu viel des Guten sein. Dann sind Badekugeln besser geeignet, sie enthalten mehr Öl und sogar Honig. Sie bizzeln nicht, sondern schmelzen im Wasser und sind sehr sanft zur Haut.

Damit die Form schön kugelig wird, habe ich spezielle Förmchen verwendet. Diese bestehen immer aus zwei Halbschalen, so dass die charakteristische plastische Gestalt entsteht. Die Badebomben und -kugeln lassen sich aber genauso gut in Sandförmchen, Muffinblechen oder Eiswürfelbehältern herstellen.

Die Zutaten in den Rezepten reichen für 2 große oder vier kleine Badekugeln oder für eine Palette „Eiswürfel“.



Badebombe Frau Holle

- 1 Tasse Natron
- 1/2 Tasse Zitronensäure
- 1/2 Tasse Speisestärke
- 1/4 Tasse Meersalz
- 25 ml gutes Öl, zum Beispiel Mandelöl oder Olivenöl
- einige Zweige Holunderblüten
- 2 El Wasser
- 3 EL Holunderblütensirup



So geht's:

Natron, Zitronensäure, Stärke und Salz in eine Schüssel geben und mischen, dann das Wasser, das Öl und den Sirup dazugeben. Gut verkneten. Der Teig sollte eine Konsistenz haben wie Mürbeteig.

Ist er zu bröselig, noch etwas Öl nachschütten. Ist er zu flüssig, mit Speisestärke andicken.

Holunderblüten von den Stängeln reiben und dazu geben.

Jeweils eine Hälfte der Badekugelform füllen, ein kleines Bisschen mehr als randvoll. Auf die Fläche noch einige Holunderblüten streuen.

Dann die andere Hälfte der Form mit der Mischung füllen. Beide Hälfte fest zusammendrücken, so dass sich die Schnittflächen verbinden.

Die Badebomben mindestens 24 Stunden trocknen lassen, im Kühlschrank geht es schneller.

Dann vorsichtig aus der Form nehmen, hübsch im Bad drapieren und bald verbrauchen. Selbst gemachte Badebomben enthalten keine Konservierungsstoffe.



Gebülmte Badebomben

- 1 Tasse Natron
- 1/2 Tasse Zitronensäure
- 1/2 Tasse Speisestärke
- ¼ Tasse Meersalz
- 25 ml gutes Öl, zum Beispiel Mandelöl oder Olivenöl

Außerdem Kräuter und Blüten, getrocknet oder frisch, gemischt oder sortenrein – das entscheidet das Angebot im Garten und der Geschmack. Hübsch und duftend sind zum Beispiel Rosenblütenblätter, Malven, Lavendelblüten, Kamille, Rosmarin, Thymian oder Salbei.



Die Herstellung ist genauso wie bei Frau Holles Badebomben.

Bunte Badekugeln ohne Blubber

- 1 Tasse Natron
- 1 Tasse Speisestärke
- 1 / 4 Tasse Meersalz
- 40 ml gutes Öl, zum Beispiel Mandelöl oder Olivenöl
- 20 ml Honig
- Ätherisches Öl für den guten Duft
- Lebensmittelfarbe



So geht's:

Alle Zutaten außer die Lebensmittelfarben mischen.

Teilt den „Teig“ in mehrere Portionen und versetzt jeweils eine Portion mit einer Farbe. Alles noch mal gut verkneten.

Eine Eiswürfelform mit der Masse befüllen und die Badekugeln mindestens 24 Stunden trocknen, bevor ihr sie verwendet.

Willkommen in meinem Artenreich



Ich bin Diplom-Geoökologin und arbeite seit mehr als 20 Jahren freiberuflich als Autorin und Referentin zu allen Themen rund um Artenvielfalt und Umweltschutz und im Alltag. Darüber schreibe ich Bücher, diese hier zum Beispiel:



Meine Bücher gibt es überall, wo es Bücher gibt oder direkt bei mir auf www.krautundbuecher.de, dann auf Wunsch auch signiert und mit persönlicher Widmung. Außerdem halte ich Vorträge vor FachkollegInnen und interessierten Laien, online und live, gebe Workshops und Seminare für Jung und Alt und lese aus meinen Büchern.. Wenn ihr eine Idee habt für eine Führung über euren Friedhof, eine Workshop in der Firma oder einer Lesung in der Lieblingsbehandlung, schreibt mir. Wir organisieren dann was.

Sigrid