

# Trend: Knetseife

Selbst gemacht und ganz natürlich aus Pflanzenfarben und Kernseife



Das braucht es:

1 Block Kernseife, es können auch Reste sein

Küchenreibe

100 bis 200 g Mehl



Für die Farben: Bunte Gemüsereste wie Blaubeeren, Brombeeren, Rotkohl, Paprika, Spinat, Möhren, Rote Bete; auch abgelaufene Gewürze wie Kurkuma oder Paprika lassen sich verwenden,

Wasser

Leere Marmeladengläser, 1 pro Farbe

Pürierstab

So geht es:

Jeden Gemüserest grob zerkleinert in je ein Glas geben. Mit etwas Wasser auffüllen, ungefähr zur Hälfte des Glases. Diese Mischung feinstmöglich pürieren. Deckel aufschrauben und gut schütteln. Eventuell noch etwas Wasser dazu geben, sollte es zu fest sein. Die Konsistenz sollte wie eine Vanillesoße sein.



Kernseife auf der Reibe fein raspeln.



In wenig warmen Wasser auflösen, so dass man eine Art Flüssigseife erhält.

Dazu ungefähr 100g Mehl kneten. Die genaue Menge hängt von der Menge der Seifenlauge ab. Ist die Masse zu trocken und bröselig, noch etwas

Wasser dazugeben. Ist sie noch zu klebrig-feucht, noch etwas Speisestärke.

Es sollte sich wirklich wie Knete anfühlen.



Dann die Masse aufteilen und mit den Farben vermischen.

(Einfacher geht's übrigens mit Lebensmittelfarben )

Knetseife ist nicht so lange haltbar wie normale Seife, aus Naturmaterialien hergestellt schon mal gar nicht. Also lieber weniger produzieren und dafür öfter.



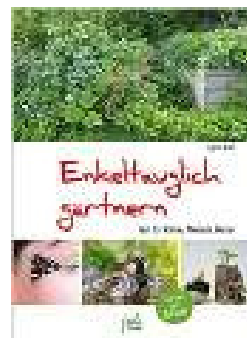
Knetseife ist nicht nur für die Wanne ein flutschiger Spaß, sondern überzeugt auch Händewaschmuffel, dass Hygiene Spaß machen kann.



# 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](http://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. Alle Termine für Führungen, Lesungen, Vorträge, Workshops gibt's ebenfalls auf der Website. 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.

Auf Instagram bei [@kraut\\_und\\_buecher](https://www.instagram.com/kraut_und_buecher) poste ich regelmäßig tolle Fotos und interessante Tipps für alle, die nicht nur einen Garten haben wollen, sondern – wie ich – ein Artenreich. Das geht auch auf dem Balkon oder im Hinterhof, auf der Arbeit und überall im Alltag. Genau das weiterzugeben, ist meine Mission. Ein Garten alleine kann den Planeten nicht retten. Aber einen kleinen Teil davon.

Schreibt mir gerne [redaktion@krautundbuecher.de](mailto:redaktion@krautundbuecher.de)

---