

## Bestes Deo

- 3 TL Kokosöl
- 2 TL Speisestärke
- 2 TL Natron
- 6 Tropfen Salbei (optional)
- 4 Tropfen Limette (optional)

1. Natron und Stärke vermischen
2. Kokosöl im warmen Wasserbad verflüssigen
3. mit den übrigen Zutaten verrühren
4. alles in ein kleines Schraubglas füllen

### Anwendung

Mit dem Finger eine erbsengroße Menge entnehmen und im Achselbereich verteilen.

*Kokosöl wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, Natron wirkt ebenfalls antibakteriell, Stärke dient zum Andicken, die ätherischen Öle kann man auch weglassen.*

*Das Deo ist kein Antitranspirant, d.h. man schwitzt trotzdem, aber es entsteht kein Schweißgeruch.*

## Kalklöser

- 700 ml abgekochtes und abgekühltes Wasser
- 4 EL Zitronensäure
- 2 TL Spülmittel

*besten Badreiniger aller Zeiten*

## Fettlöser

- 700 ml abgekochtes und abgekühltes Wasser
- 4 EL Waschsoda
- 4 EL Natron
- 2 EL Spülmittel

*Besonders geeignet für die Küche: Reiniger für Dunstabzughaube und Küchenfronten, Backofenreiniger, Ceranfeldreiniger und fürs Bad, wenn Seife verwendet wird.*

*Für erhöhte Wirksamkeit bei starker Verschmutzung Fett- und Kalklöser zusammen verwenden und einwirken lassen.*

## WC Reiniger

- 500 ml Wasser mit
  - 2 EL Speisestärke
- unter Rühren kurz aufkochen  
abkühlen lassen
- 200 ml Wasser mit
  - 4 EL Zitronensäure
  - 1 EL Spülmittel
- mischen und unter die  
abgekühlte Stärkemischung rühren

*In eine leere WC-Reiniger-Flasche füllen und wie gewohnt verwenden.*

## WC Intensivreiniger

- 1 Tasse Soda in die Toilettenschüssel geben und mit der Toilettenbürste verteilen
  - ¼ Tasse Essig-Essenz darauf geben
- einwirken lassen (über Nacht)

## Abflussreiniger

- 1 Tasse Soda in den Abfluss geben
  - ¼ Tasse Essig-Essenz darauf geben
- nach einer halben Stunde Einwirkzeit  
kochendes Wasser nachschütten

## Scheuerpulver

- 50 Gramm Natron
  - 1 EL Zitronensäure
  - 1 TL Speisestärke (als Rieselhilfe)
- in ein Streubehältnis füllen  
nach Bedarf aufstreuen und mit feuchtem  
Lappen scheuern

*Wenn es mit Feuchtigkeit in Kontakt kommt, beginnt es zu schäumen, dann erst etwas einwirken lassen.*

*Trocken lagern, da Zitronensäure dazu neigt, Feuchtigkeit anzuziehen und zu verklumpen.*

## Putzzutaten

Man bekommt die Zutaten im Supermarkt und in der Drogerie, dort aber häufig in Plastik verpackt. Die **Essig-Essenz** von SURIG beispielsweise gibt es nur noch in PET Flaschen. Daher sind wir auf Essig-Essenz von Kühne umgestiegen. Die wird noch in Glas verkauft.

**Natron, Waschsoda und Zitronensäure** gibt es in Papier verpackt.

Die meisten Reiniger, die man in den Läden kaufen kann sind in Plastik verpackt. Sie sind überteuert und enthalten neben umwelt- und gesundheitsschädlichen Chemikalien hauptsächlich Wasser. Wenn man sich seine Reiniger selbst zusammenbraut, spart man nicht nur Plastikverpackungen sondern auch den unnötigen Transport von einfachem Wasser.

## Gemüsebrühe

800 g Gemüse (Sellerie, Möhren, Tomaten, Gurke, Zucchini, Pilze, Zwiebel, Knofi)

200 g Salz

30 g ÖL

räuter nach Wahl

alles zerkleinern und 40 min köcheln lassen

## Vanillezucker

1 (ausgekratzte) Vanilleschote mit Zucker in einem geschlossenen Glas ziehen lassen

## Trinkkakao

2 Teile Backkakao und 1 Teil Puderzucker in ein Schraubglas geben und gut schütteln

## Nützliche Links



Unerschöpfliche Quelle für nachhaltige Rezepte

<https://www.smarticular.net>



Blog von Nadine Schubert über plastikfreies Leben

<https://www.besser-leben-ohne-plastik.de/>



Blog von Shia Su über Zero Waste (=müllreduziertes Leben)

<https://wastelandrebel.com/de>



Blog über nachhaltiges Leben

<https://simplesoul.de/category/zero-waste>



Second Hand An- und Verkäufe

<https://www.ebay-kleinanzeigen.de>



<https://www.momox.de>

<https://www.medimops.de>

Gebrauchte Bücher verkaufen und kaufen

## ichbindiegute

<http://www.ichbindiegute.de>

Blog von Monika Langenbrink

mit vielen Tipps zum Plastikfasten

## UnSere Bürgerinitiative

natürlich unverpackt - Gemeinsam in Borken

<http://www.unverpackt-borken.de/>