

Naturseifen einfach selbstgemacht

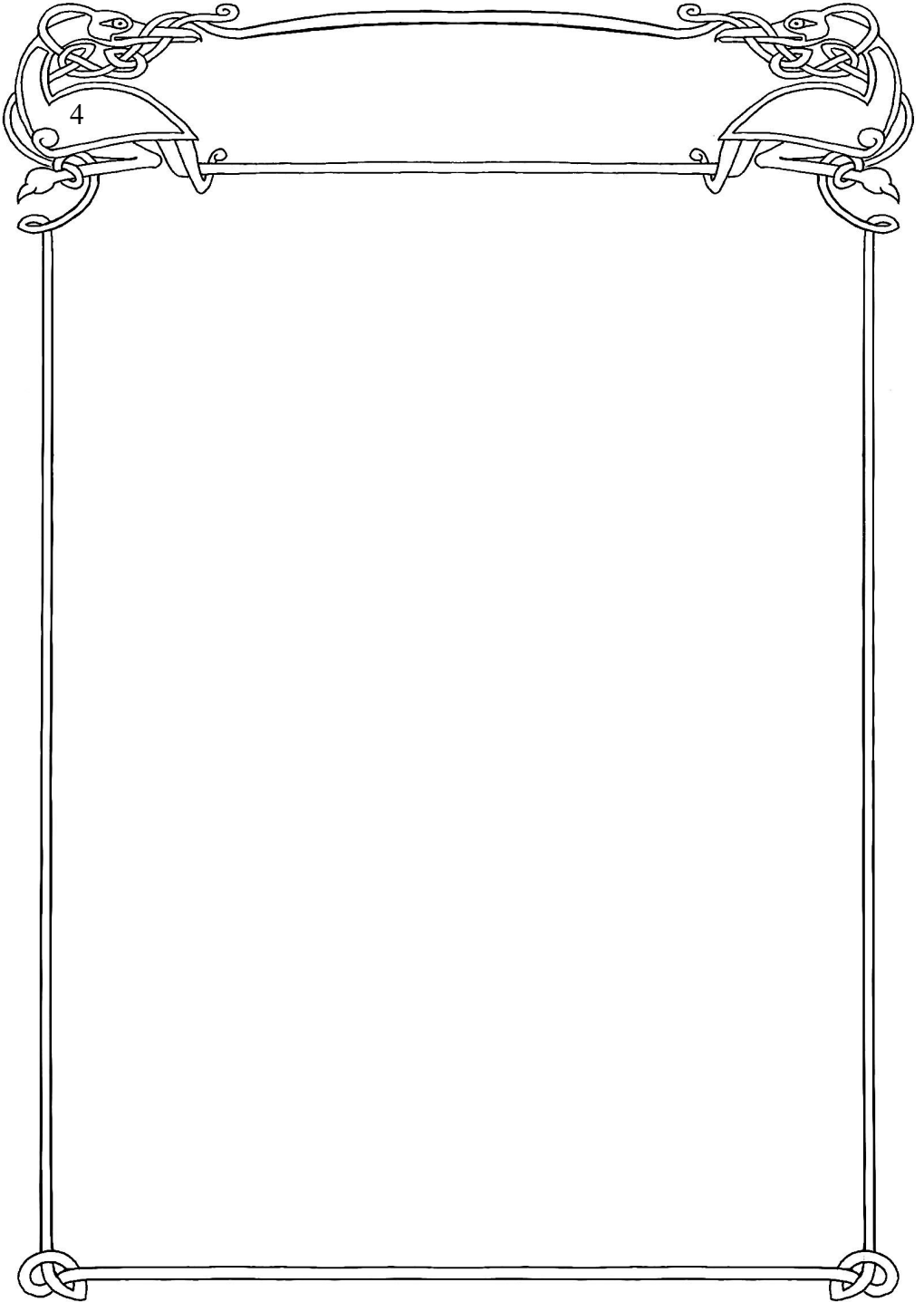
Inés Hermann

Grundlagen der Seifenherstellung im Kaltverfahren

Mit 192 erprobten Rezepten zum Selbstrühren.

Überarbeitete Texte und Rezepte aus einem selbst erarbeiteten Volkshochschul-Skript sowie aus dem Naturseifenkalender, der zwischen 2007 und 2013 jährlich erschienen ist, inklusive zahlreicher neuer Rezepte, die in den letzten Jahren hinzugekommen sind.

Die nunmehr fünfte Auflage enthält ein neues Kapitel zu weichen und flüssigen Seifen auf Kaliumhydroxidbasis. Die seit Auflage 4 herausgenommenen Putzseifen-Rezepte sind mit vielen weiteren im farbigen Ringbuch Putzseifen (ISBN 978-3-937921-13-6) zu finden.





inhaltsverzeichnis

5

Die Geschichte der Seife.....	18
Der Zauber handgesiedeter Seifen	21
Wie wird aus Fett Seife?	22
Pflanzliche Fette und Öle.....	24
Ölauszüge	35
Kalter Ölauszug	36
Warmer Ölauszug	37
Düfte für die Seife	39
Farbe für die Seife.....	41
Kräuter und Pflanzen für die Seife	44
Sonstige natürliche Zusatzstoffe.....	46
Formen für die Seife	48
Die Arbeitsgeräte [NaOH].....	49
Praxis	50
Ruhephase	53
Ausformen und Reifezeit.....	54
Verpackung, Etiketten oder Bänderolen	55

Basisrezepte	56
Orangenseife	57
Reine, milde Olivenölseife	58
Melisse-Zitronen-seife	59
Lavendelseife.....	60
Rosenholzöl-Seife	61
Zitronenverbene-Seife	62
Earl Grey	63
Sanfte Gesichtsseife mit Fenchel.....	64
Erkältungsseife	66
Absinth	67
Grüner Tee - Kürbiskernöl Seife	68
Salbei-Zitronen-Seife	69
Frauenmantel-Seife.....	70
Mandelblüte	71
Lavendel-Schwimmseife	72
Kokoscreme-Schwimmseife.....	74
Lindenblütenseife.....	76
Löwenzahnseife	77
Gundermann-seife	78

Milchseifen	80
Ziegenmilchseife mit Ringelblumen und Salbei	82
Haselnuss-Vanille-Seife	83
Vanille-Sahne-Seife	84
Ziegenmilchseife mit Pfefferminz	85
Rosenseife	86
Olivenöl-Kokos-Lavendel-Seife	87
Kokosmilchseife mit Waldmeister	88
Ziegenmilchseife mit Löwenzahn	89
Kamillen-Fenchel-Seife	90
Calendula-Verbene-Seife	91
Kokoscreme-Seife	92
Mandel-Zimt-Seife	93
Kakao-Hafermilch-Seife	94
Sojamilch-Rosmarin-Zitronen-Seife	95
Reismilch-Seife	96
Ringelblume-Kapuzinerkresse-Seife	97
Aloe-Vera-Ringelblumen-Seife	98
Blutorange-Molke-Seife	99
Ziegenmilchseife Scarborough Fair	100
Limetten-Buttermilch-Seife	102

Matcha-Seife Limone-Ginkgo	103
Vegane Lorbeer-Oliven-Seife	104
Kürbiskernöl-Mandel-Seife	105
Schafsmilch-Rosenseife	106
Vegane Ucuuba-Guarana-Seife	108
Vegane Beinwell-Lavendel-Seife	110
Vegane Oliven-Soja-Seife	112
Brennnessel-Lavendel-Seife	113
Huflattich-Seife	114
Annatto-Sandelholz-Seife	115
Sanddorn-Seife	116
Weißer Milchseife	117
Joghurt-Zitronen-Seife	118
Buttermilch-Zitronenmelisse-Seife	119

Peelingseifen	120
Gärtnerseife mit Mohn und Zitrone	121
Vegane Chia-Kokos-Seife	122
Faun.....	123
Bismehl-Lavendel-Seife	124
Fenchel-Heilerde-Seife.....	125
Wacholder-Rosmarin-Seife	126
Luffa-Bergamotte-Seife	128
Leinsamen-Seife.....	129
Olivenkernmehl-Seife	130
Kürbiskernmehl-Seife	131
Wildrosen-Hagebuttenkern-Seife	132
Aprikosenkernmehl-Seife	134
Kieselerde-Petitgrain-Seife	135
Kastanien-Peeling-Seife	136
Vegane Avocadokern-Pfefferminz-Seife	138
Steinheimer Schneckensand-Seife.....	139
Vegane Soja-Okara-Seife.....	140
Kokos-Cassis-Seife	141
Holzmehl-Handwaschseife.....	142

Honigseifen	144
Honig-Sahne-Seife	145
Schafmilch-Honig-Seife	146
Mandelmilch-Honig-Seife	147
Hafermilch-Honig-Seife	148
Sanddorn-Honig-Seife	149
Orangen-Honig-Seife	150
Salbei-Honig-Seife	151
Huflattich-Honig-Seife	152
Löwenzahn-Honig-Seife	153
Duschbutter mit Honig und Ringelblumen	154
Kokos-Honig-Seife.....	155
Honig-Bananen-Seife	156
Karotten-Honig-Seife	157
Lindenblüten-Honig-Seife.....	158
Sonnenblumen-Honig-Seife	159
Vanille-Honig-Schafmilchseife	160
Honig-Hafer-Seife.....	161
Brennnessel-Honig-Seife	162
Ringelblumen-Orangenblüten-Honigseife	164
Fenchel-Honig-Seife	165
Kürbiskern-Honig-Seife.....	166
Olivenöl-Honig-Seife.....	167

Salzseifen.....	168
Zitronen-Salzseife	169
Lavendel-Salzseife	170
Orangen-Salzseife.....	171
Soleseife.....	172
Himalaya-Salz-Seife	173
Honig-Salz-Seife.....	174
Gurken-Salz-Seife	175

Rasierseifen.....	176
Olive-Lorbeer-Rasierseife.....	177
Weihrauch-Blutorange-Rasierseife	178
Avocado-Rasierseife	179
Rasierseife mit Quark	180
Honig-Bier-Rasierseife	181
Sandelholz-Rasierseife	182
Ziegenmilchjoghurt-Rasierseife	184
Vegane Kaolin-Kokos-Rasierseife	185
Ringelblumen-Apfelessig-Rasierseife	186
Baumwollsaat-Rosenholz Rasierseife	188
Mandel-Rasierseife mit Mafurabutter.....	190
Hanf-Rasierseife.....	191
Wildrosenseife mit Tonerde	192

Shampooseifen	194
Kräuter-Shampooseife.....	195
Holunderblüten-Shampooseife.....	196
Teebaumölseife für empfindliche Kopfhaut.....	197
Brennnessel-Joghurt-Zitronen-Seife	198
Bierseife.....	199
Apfelessig-Kamillen-Shampooseife.....	200
Vegane Reismilch-Seife mit Reisextrakt.....	202
Holunderblüten-Apfelessig-Seife	204
Vegane Ingwer-Thymian-Seife	206
Brennnessel-Seife	208
Klettenwurzel-Zitronen-Seife	210
Vegane Lavaerde-Kokos-Seife	212
Deo-Seifen	214
Vegane Deo-Seife	215
Lindenblüten-Deoseife	216

Obst- und Gemüseseifen	218
Vegane Mango-Kokos-Seife	219
Avocadoseife	220
Exotic-Frucht-Sahne-Seife	221
Vegane Bananen-Kokos-Seife	222
Gurke-Buttermilch-Seife	223
Karotten-Honig-Seife	224
Granatapfel-Rosen-Seife	225
Vegane Fruchtseife Papaya-Mango	226
Himbeer-Sahne-Seife	227
Gurke-Limetten-Molkeseife	228
Vegane Kiwi-Kokos-Seife	229
Tomaten-Basilikum-Olivenölseife	230
Kaffeeseifen	232
Kaffeeseife	233
Café au Lait	234
Vanille-Kaffee-Seife	235
Kaffee-Kokos-Seife	236
Schokoladen-Kaffee-Seife	237
Kaffee-Honig-Seife	238
Ringelblumen-Kaffee-Seife	240
Ingwer-Kaffee-Seife	242

Seifen für besondere Tage	244
Neujahrseife	245
Mandelseife	246
Zitronengrassseife Alban Eiller.....	248
Walpurgisseife	250
Beltane-Seife	252
Sonnenwendefeuier	254
Johanniskrautseife.....	256
Hafer-Kornblumen-Seife	258
Habondias	258
Roßkastanienseife.....	260
Halloweenseife	262
Winterzauber	264

Seifen für Problematische Haut	266
Vegane Spirulina-Algen-Seife.....	267
Birkenkohle-Seife	268
Schwefel-Brennnessel-Seife	270
Fichtenharz-Honig-Seife	272
Entzündungshemmende Steinöl-Seife	274
Seifencreme, Waschcreme und Dusch-Smoothies.....	276
Sanfte Lavendel-Seifencreme	277
Vanille-Duschbad	278
Rosen-Dusch-Smoothie	280
Kaffee-Waschcreme.....	281
Zitronen-Salz-Peeling-Creme.....	282
Kokos-Honig-Orangen-Duschcreme	283

Verwertung von Seifenresten	284
Seifensäckchen	285
Zahnseife	286
Konfettiseife	288
Bubble-Seife	289
Pflegendes Milch-Badepulver	290
Totes Meer Salz Badepulver mit Latschenkiefernöl ...	291
Weiche und flüssige Seifen	292
Sanfte Handwaschseife	294
Lavendel-Oliven-Waschcreme	295
Handwaschpaste mit Holzmehl	296
Kaffee-Waschcreme	298
Salz-Seifencreme	300
Weiche Hanföl Sole-Seife	302
Weihrauch-Rasierseifencreme	304
Basisrezept Shampooopaste	306
Cremeshampoo mit Lavaerde	308
Hanf-Brennnessel-Shampoo	309
Zitronenmelisse-Orangen-Shampoo	310
Lavendel-Shampoo	311
Einkaufszettel	313