

Schokoschnitten ❄️

Zutaten

250g gemahlene Mandeln
250g geriebene Schokolade
250g Butter
250g Zucker
100g Mehl
6 Eier

Belag: Halbierete Mandeln und Schokoladenkuvertüre

Zubereitung

Die Eier trennen und die Eigelb mit dem Butter und dem Zucker schaumig rühren. Die Mandeln, Schokolade und das Mehl unterrühren. Das Eiweiß schaumig schlagen und vorsichtig mit einem Spatel unterheben.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Für den Belag eine handvoll Mandeln kurz in kochendes Wasser geben, die Haut entfernen und halbieren. Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf gleichmäßig darauf glatt verstreichen. Im Backofen (keine Umluft) rund 20 Minuten backen. Noch warm mit der Kuvertüre bestreichen, mit den halbierten Mandeln belegen und in Rechtecke schneiden.



Schokoschnitten

Cantuccini

Cantuccini sind etwas richtig leckeres zu einem guten Espresso und dabei ganz leicht und schnell selbst zu backen. Einfach mal probieren!

Liköre selber ansetzen

Generelles zum Likör ansetzen

Alkohol

Zum Ansetzen des Likörs kann man fast jeden hochprozentigen Alkohol nehmen. Generell sollte der Alkoholgehalt allerdings um oder über 40% liegen; das verhindert ein Verderben des Ansatzes. Man kann den fertigen Likör dann aber später auch immer noch verdünnen. Je nach Alkoholsorte bringt man bereits

mehrere Aromen mit in den Liköransatz.

Wodka und Korn sind beide neutral, also meist ohne zusätzliche Geschmacksnoten. Während für Wodka kein besonderes Reinheitsgebot existiert, gelten für Korn strenge Vorschriften, so darf er beispielsweise nicht aromatisiert werden und muss im deutschsprachigen Raum aus regionalem Getreide gebrannt werden. Ein Korn ist also immer auch ein Wodka. Doppelkorn bzw. Kornbrand enthält mind. 37,5% Alkohol.

Gin enthält zusätzlich mindestens noch Wacholderaroma, oft aber auch noch sehr viel mehr Aromen. Sehr gut eignen sich darüberhinaus auch noch Rum, Cognac, Whiskey oder Weinbrand (und natürlich auch alle möglichen Mischungen davon).

Eine allgemeine Empfehlung ist: Kornbrand für alle Beeren- oder Zitrusfrüchte, Rum für Zwetschgen und Pflaumen (weißer oder brauner, letzterer ist aromatischer und süßer), Weinbrand für Quitten und Mirabellen und Whiskey für Äpfel und Birnen.

Aromen

Gut zu einem Haselnusslikör passt Vanille oder Zimt. Darüberhinaus je nach Geschmack auch Gewürznelken, Orangenschalen, oder Kaffeebohnen. Den Zucker kann man auch durch Honig ersetzen, sollte davon aber eher etwas mehr davon nehmen. Prinzipiell sollte man mind. 100g pro Liter nehmen (so auch die offizielle Vorschrift für einen Likör). Zucker bzw. Honig kann man auch erst nach der Reifezeit hinzugeben.

Grundrezept

Prinzipiell kommen auf 1kg Früchte rund 500g Zucker, 1,5l Alkohol und 700ml Wasser. Die Früchte werden gewaschen, entkernt und kleingeschnitten. Die Früchte werden mit den Gewürzen und dem Alkohol in einem dichten Gefäß angesetzt. Besonders anfangs immer mal wieder leicht schwenken, damit sich alles gut durchmischt. Nach einigen Wochen ist der Ansatz

fertig; Nüsse brauchen länger als Obst. Man gießt alles durch ein Sieb und anschließend noch durch ein feines Tuch oder Kaffeefilter (in einem Sieb), damit man einen möglichst klaren Likör bekommt. Die Obstreste kann man evtl. noch zum backen oder als Beilage zu einem Nachtisch verwenden. Danach gibt man den Zucker und das Wasser dazu.

Einzelne Rezepte

Haselnusslikör

Zutaten

300g Haselnüsse

150g Zucker

1l Doppelkorn (ca. 40%)

400ml Wasser

Gewürze nach Belieben (Vanille, Zimt, Kaffeebohnen)

Zubereitung

Die Haselnüsse auf einem Backblech verteilen und bei 160-180°C im Backofen rund 10 Minuten rösten, bis sie hellbraun sind und duften.



Die Haselnüsse etwas erkalten lassen, die Schalen so weit wie möglich abrubbeln (die haben nämlich einen leicht bitteren Geschmack) und dann die Haselnüsse mit einem Messer grob hacken.

Die gehackten Haselnüsse zusammen mit dem Zucker und der

Zimtstange in ein ausreichend großes, fest verschließbares Glas mit einer breiten Öffnung geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden, die Kerne auskratzen und Kerne und Schote ebenfalls in das Glas geben. Mit dem Alkohol auffüllen und umrühren oder leicht schwenken bzw. schütteln.

Den Likör zwei bis drei Monate an einem warmen Ort reifen lassen. Dabei hin und wieder etwas durch schwenken durchmischen.

Da
na
ch
de
n
Ha
se
ln
us
sl
ik
ör
ab
fi
lt
er
n
(z
ue
rs
t
gr
ob
mi
t
ei
ne



m
Si
eb
,
da
nn
mi
t
ei
ne
n
Kü
ch
en
tu
ch
od
er
Ka
ff
ee
fi
lt
er
).
Ev
tl
.
no
ch
mi
t
et
wa
s
Wa
ss



er
ve
rd
ün
ne
n,
in
Fl
as
ch
en
ab
fü
ll
en
un
d
ih
n
mö
gl
ic
hs
t
no
ch
ma
l
zw
ei
bi
s
dr
ei
Wo
ch
en

ru
he
n
la
ss
en
.

Die übriggebliebenen Haselnüsse kann man noch gut zu Desserts oder zum Backen verwenden.

Okt. '21: 180g Haselnüsse, 100g Zucker, 1 Vanilleschote, 4g Espresso-Bohnen, Wodka 0,7l 40%, 400ml Wasser

Orangenlikör

Zutaten

1l Doppelkorn

6 Orangen

300g Zucker

Gewürze nach Belieben (Vanille, Zimt, Kaffeebohnen)

Zubereitung

Wer keine bittere Note im Likör haben möchte, muss den weißen Teil der Orangenschale entfernen. Dazu die Orangen sehr dünn schälen (hier sind die meisten und besten Aromen enthalten). Den weißen Teil entfernen und entsorgen. Die eigentliche Frucht der Orange kleinschneiden.

Alles zusammen in ein gut verschließbares Gefäß geben, einige wenige Wochen reifen lassen und dabei immer mal wieder schwenken bzw. schütteln.

Danach durch einen Filter geben; zuerst ein grobes Sieb verwenden und dann durch einen Kaffeefilter laufen lassen. Evtl. noch mit etwas Wasser verdünnen und in Flaschen abfüllen.

Bratapfellikör

1l weißer Rum
650g säuerliche Äpfel
200g Zucker
1/2 Bio-Zitrone
2 Zimtstangen
2 Vanilleschoten

Die Äpfel waschen und entkernen. Äpfel in eine gefettete Auflaufform setzen und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C braten. Die abgekühlten Bratäpfel in das Ansatzgefäß geben (ca. 2l Fassungsvermögen). Die Zitronenschale mit einem Sparschäler fein abschälen, den Saft auspressen und über die Äpfel geben. Zucker, Zitronenschale, Zimtstange und längs aufgeschlitzte Vanilleschote hinzufügen.

Alles mit dem Rum bedecken und an einem dunklen Ort mindestens acht Wochen ziehen lassen. Das Gefäß jeden zweiten Tag vorsichtig schwenken. Den fertigen Likör noch filtern und abfüllen.

Kaffeelikör

1l Doppelkorn oder Rum
150g Kaffeebohnen
100g Zucker oder Honig
Gewürze nach Belieben (1/2 Vanilleschote, 1/2 Zimtstange, Gewürznelken, Orangenzeste)

Wer möchte, kann dem Likör am Schluss noch rund 100g Sahne dazugeben. Dann hält der Likör aber auch nur wenige Wochen.

Seifensieden

Grundlegendes

Öle und Fette

Basisöl und Überfettungsöl (?)

Man unterscheidet zwischen Basisölen und Überfettungsölen (oft auch besonders hochwertige Öle). Die Basisöle werden mit der Lauge vermischt und erst sobald die Verseifung beginnt wird das Öl für die Überfettung zugegeben. Damit soll erreicht werden, dass das später in der Seife überschüssige Öl zumindest größtenteils aus dem Überfettungsöl und weniger aus den anderen Ölen (den Basisölen) besteht. Ob das tatsächlich im Kaltrührverfahren so funktioniert ist aber sehr umstritten. Ein paar Experimente weisen darauf hin, dass es keine Rolle spielt, wann die Öle dazugegeben werden, es also auch keinen Unterschied zwischen Basis- und Überfettungsölen gibt (Kevin M. Dunn, Scientific Soapmaking, S. 287-292).

Einzelne Öle

Distelöl – max. 10%; gut für Haarseife geeignet wird aber auch schnell ranzig.

Hanföl – Wird gern bei Hautproblemen, da es entzündungshemmend ist eingesetzt. Hanföl kann bedenkenlos bei fettiger, unreiner Haut oder Akne eingesetzt werden. Es sind keine Allergien oder Nebenwirkungen bekannt. Hanföl macht die Seife weich und bildet kaum Schaum. Zudem ranzt Hanföl ziemlich schnell, deswegen nur in kleineren Mengen bis rund 10-15% einsetzen.

Haselnussöl – gibt eine eher weiche Seife. Eher nicht ranzanfällig; nicht über 20% verwenden. Kühl und dunkel aufbewahren; rund 6-12 Monate haltbar. Gut geeignet für fettige, unreine Haut.

Kokosöl – ergibt eine eher harte Seife. Bis zu etwa 30% zu verwenden. Wirkt schaumbildend (kurzlebig) und entfettend. Braucht genügend Wasser in der Lauge.

Kürbiskernöl – als Basisöl bis zu 50% und zur Überfettung. Milde Seife mit wenig Schaum. Rund ein Jahr haltbar. Hat einen speziellen Eigengeruch.

Leinöl – ungeeignet für fettige Haut. Je nach Ansicht nicht unbedingt gut für Seifen geeignet, da es eher schnell zu ranzen anfängt. Es gibt aber auch Berichte über tolle Seifen mit Leinöl (bis 20%).

Lorbeeröl – gehört traditionell in eine Aleppo-Seife (20-30%). Hat einen speziellen, krautigen Eigengeruch.

Mandelöl – in der Haarseife bis zu 30%.

Olivenöl – Basisöl bis zu 100%. Kaum Schaum, erst nach 2 Tagen schneiden; lange Reifung (6 Monate).

Rapsöl – als Basisöl bis zu 40%. Sollte mit Sonnenblumenöl und Kokosöl zusammen verwendet werden. Gibt nur sehr wenig, aber seidigen Schaum.

Rizinusöl – unterstützt die Schaumbildung anderer Öle. Wenige Prozent (2-6%; max. 10%) genügen meist; bei Rasier- oder Haarseifen ausnahmsweise auch mal bis zu 15-20%. Seifen mit viel Rizinusöl brauchen länger zum aushärten und reifen.

Sonnenblumenöl – weiche Seife, als Basisöl, nicht mehr als 10-20%. Ranzt ziemlich schnell. Gut geeignet für fettige, unreine Haut und Haarseifen.

Traubenkernöl – zum Überfetten, bis rund 10%; ranzt ziemlich schnell. Gut geeignet für fettige, unreine Haut. Passt gut zu Mandelöl. Weiche Seife ohne Schaum.

Laugenflüssigkeiten

Für alle Laugenflüssigkeiten gilt generell, dass man sie möglichst kalt vorbereiten sollte. Durch das Auflösen des NaOH erhitzt sich die Flüssigkeit ziemlich stark und je kühler die Ausgangsflüssigkeit, desto schneller kühlt dann die Lauge auch wieder ab. Zudem sollte man die Lauge zur Sicherheit im Spülbecken anrühren (falls das Gefäß umfällt, kann man die Lauge ab einfachsten wegspülen) und stellt das Ganze in ein kühles Wasserbad.

Üblicherweise nimmt man rund 30% Laugenflüssigkeit (bezogen auf GFM), man kann aber auch etwas niedriger ansetzen, beispielsweise 25%. Je weniger Flüssigkeit man nimmt, desto schneller dickt der Seifenleim an. Niemals darf die Flüssigkeit (in Gewichteinheiten) allerdings weniger als das Natriumhydroxid (zusätzlich evtl. von Zusätzen wie Salz oder Zucker, die sich in der Flüssigkeit auflösen) sein.

Normalerweise nimmt man für eine einfache Seife destilliertes **Wasser** (bzw. kalkarmes Wasser) zum ansetzen der Lauge. Leitungswasser oder Mineralwasser eignen sich eher nicht, da der störende Mineralgehalt zu groß ist. Gut geeignet ist dagegen das mineralarme Regenwasser.

Für eine schöne orange-gelbe Farbe der Seife kann man einfachen, ungesüßten **Karottensaft** zum ansetzen der Lauge nehmen. Man kann auch gut mit destilliertem Wasser verdünnten Karottensaft nehmen. Wenn man die Lauge anrührt entseht ein ziemlich unangenehmer Geruch; das ist normal und verfliegt schnell wieder, bleibt also nicht als Geruch in der Seife.

Bier muss auf jeden Fall rund 15 min gekocht werden, um den Alkohol und die Kohlensäure zu entfernen. Da durch das Kochen etwas vom Bier verloren geht, anfangs etwas mehr Bier nehmen, als man für das Rezept braucht. Danach unbedingt gut abkühlen (Kühlschrank oder Gefrierschrank).

Tee und **Kaffee** werden in der Regel mit destilliertem Wasser zubereitet. Starker Kaffee als Laugenflüssigkeit wird insbesondere für die Kaffeeseife verwendet und ergibt eine braune Farbe in der Seife. Es können alle erdenklichen Teesorten als Laugenflüssigkeit benutzt werden. Beides sollte tiefgefroren werden, da es sonst beim Ansetzen der Lauge zu ‚Verbrennungen‘ kommt. Dabei verfärbt sich die Flüssigkeit bei der NaOH-Zugabe je nach Sorte unterschiedlich. In der fertigen Seife können somit unterschiedliche Farben erzielt werden.

Milch und Milchprodukte zum Anrühren der Lauge sollten sehr kalt, möglichst tiefgefroren, verwendet werden. Durch den Fettgehalt der Milch kann es beim Anrühren der Lauge bereits zum Verseifungsprozess kommen, sodass die Milch Flocken bildet. Auch farbliche Veränderungen sind je nach Temperaturentwicklung der Lauge möglich. Das NaOH sehr langsam zur Milch geben und immer rühren. Zum Schluss sollte die Temperatur nicht viel über 20°C liegen.

Pflanzenmilch: Hafermilch (Hafer:Wasser 1:10 nach Gewicht).

Essig, beispielsweise Apfelessig kann als Laugenflüssigkeit benutzt werden. Die Essigsäure wird mit der Lauge in Natriumacetat umgewandelt, bleibt also nicht erhalten. Allerdings sind die nicht verseifbaren Inhaltsstoffe noch in der Seife enthalten. Essig verbessert die Schaumstabilität deutlich, ist aber bei hartem, d.h. kalkreichen, Wasser kein Ersatz für Zitronensäure. Ein Seifenleim mit Essig dickt auch schneller an als gewohnt. Der Geruch des Essigs bleibt in der Seife leider nicht erhalten. Bei der Berechnung der Lauge muss die Essigsäure mit berechnet werden (Verseifungszahl 0,666), ansonsten wäre die Überfettung zu hoch. Zudem muss der Essig gut gekühlt sein.

Blutwurz-Tee

Düfte

Als Richtwert sollten nicht mehr als 2-3% bezogen auf die Gesamtfettmasse an Düften hinzugegeben werden. Mit 1% erreicht einen schwachen, aber doch wahrnehmbaren, angenehmen Duft beim Duschen.

Bergamotteöl – duftet süß, blumig und fruchtig. Passt gut zu Kamille oder Citronella.

Kiefernadelöl – passt gut mit Thymian, Eukalyptus, Grapefruit und Rosmarin.

Lavendelöl – passt gut mit Pfefferminzöl oder Zitrusölen (auch Kiefernadeln, Bergamotte).

Rosmarinöl – passt gut mit Zitrone, Bergamotte oder verschiedenen Tannendüften. Nicht für Schwangere oder Kleinkinder geeignet!

Wacholderholzöl – passt gut mit Orange, Lemongras, Thymian oder Basilikum. Für Schwangere und Kleinkinder nicht empfohlen!

Zypressenöl – passt gut mit Bergamotte, Zitrone, Kamille, Wacholder.

Farben

Karottensaft, den man sehr gut auch etwas mit Wasser verdünnen kann, zum Ansetzen der Lauge ergibt eine schöne **gelb-orange** Färbung.

Eine **schwarze Farbe** bekommt man durch **Aktivkohle** – für eine dunkelgraue Farbe rund 2-3 TL (auch 0,6%) auf 1kg GFM in etwas des Öls angerührt. Nimmt mehr Aktivkohle, wird die Farbe dunkler, aber auch der Schaum wird dann gräulich. Mit der Aktivkohle muss man sehr vorsichtig umgehen, da sie sich beim leichtesten Lufthauch überall verteilt und . Die Aktivkohle eignet sich auch hervorragend dafür schwarze Linien in die Seife zu bekommen: dafür die Kohle mit einem kleinen, sehr feinen Sieb hauchdünn beim Gießen auf einen Teil des Seifenleims streuen (nicht zu dick, da die Schicht sonst eine

spätere Bruchstelle ergibt).

Rote Beete Pulver – 1 gehäufte TL pro 500g (vorher mit Öl glatt verrühren).

Blutwurz-Tee (Tormentill; einheimisch) – 2TL pro Tasse (10 Minuten ziehen lassen)

Kakaopulver

Alkanna (Schminke) – als Ölauszug; ist zuerst rot, wird mit der Lauge dann aber violett.

Tonerde – Kaolin (weiß): rund 4 TL pro kg GFM (noch nicht getestet). In den Ölen vermischen (bevor die Lauge dazugegeben wird). Tonerde wohl rund ca. 3-4% (nicht getestet).

Indigo – in etwas Öl auflösen; Indigo löst sich praktisch nicht in Wasser. Indigo ist empfindlich gegen heiße Lauge, als erst in den Seifenleim geben. Vorschlag für die Dosierung: 1% GFM (ungetestet).

Paprikapulver

Brennesselpulver – 15g pro kg Seifenleim

Rhabarberwurzelpulver – gibt wohl eine schöne Farbe; ist aber nicht zu bekommen (außer aus China)

Farbwirbel

Damit der Seifenleim möglichst lange flüssig bleibt, hilft möglichst wenig feste Fette, niedrige Temperatur von Ölen und Lauge vor dem zusammenschütten und natürlich wenig bzw. schwach mixen.

Farben in (quer-) schräggestellte Form in Schichten eingießen, aufrichten und mit einem Draht längs der Form kreisförmig wenige Mal verrühren.

Farben vorsichtig am Rand in einem Gießbehälter gießen, was

kreisförmige Ringe ergibt. Die Seifenform (längs-) schräg stellen und an der unteren Seite, abwechselnd an beiden Ecken den Seifenleim langsam eingießen und dabei den Gießbehälter leicht hin- und herbewegen.

Punkte: Seifenleim in eine Blockform geben und sobald er fest wird Strohhalme (oder andere Röhrchen) in den Seifenleim stecken. Nach wenigen Stunden die Röhrchen rausziehen und die Löcher mit andersfarbigem Seifenleim auffüllen (vorsicht vor Luftblasen). Die Reststück aus den Röhrchen schieben und dann in einer zweiten Seife einlegen.

Yin-Yang – eine stabilen Plastikfolie S-förmig formen und in eine Gießröhre stecken. Die beiden Hälften gleichzeitig befüllen und die Folie vorsichtig wieder herausziehen.

Schaum

Rizinusöl – nicht zur Überfettung, d.h. gleich zu den Basisölen. Nur in geringer Menge benutzen, z. Bsp. 5%; nur bei Rasier- oder Haarseifen kann es auch mal bis zu rund 15% sein.

Milch macht den Seifenschaum besonders cremig und üppiger. Gerade **Mandel- oder Hafermilch** macht einen reichhaltigen Schaum und man kann beide sehr einfach selbst herstellen.

Der Zusatz von etwas **Zucker** (s. unten) hilft ebenfalls bei der Schaumbildung der fertigen Seife.

Außerdem soll **Essigsäure** auch dazu beitragen, einen besseren Schaum zu bekommen.

Auch eine Mischverseifung mit NaOH und KOH (etwa im Verhältnis 70/30) macht mehr Schaum, die Seife aber auch weicher (da hilft wiederum Salz).

Sonstige Zutaten

Für hartes (d.h. kalkhaltiges) Wasser **Zitronensäure** zum Rezept

geben. Mit der Natronlauge entsteht Natriumcitrat, einem gebräuchlichen Wasserenthärter, der sich beispielsweise oft auch in Waschmitteln findet. Als Richtwerte können rund 2-4% der Gesamtfettmenge genommen werden. Wichtig: die Zitronensäure muss bei der Bestimmung der NaOH Menge berücksichtigt werden (sonst würde die Seife zu stark überfettet). Viele Seifenrechner berechnen das NaOH für die Zitronensäure extra, d.h. zusätzlich zu den Fetten.

Gibt man der Seife **Salz** hinzu, wird sie härter und die Schaumbildung wird schlechter; die fertige Seife splittert zudem leichter. Bei zuviel Salz kann es zur Trennung der Lauge kommen und die eigentliche Seife ausflocken. Man sollte nicht mehr als 3% (bezogen auf die GFM) nehmen. Das Salz löst man in der Laugenflüssigkeit auf und gibt erst dann das NaOH dazu.

Man kann auch etwas **Zucker** (rein oder auch als Honig, Fruchtsaft, Bier, Milch) zur Seife geben – sie wird dadurch ein klein wenig weicher und hat eine etwas bessere Schaumbildung. Die Seife wird auch deutlich heißer beim Vermischen. Man sollte nicht viel mehr als 2% (bezogen auf GFM) nehmen. Der Zucker wird in der Laugenflüssigkeit aufgelöst und erst dann das NaOH dazugeben. Ein „Geheimtipp“ ist die Verwendung von **Sorbitol** anstatt Zucker. Es löst sich besonders leicht in Wasser und damit soll die Schaumbildung besonders gut gelingen.

Man kann auch gut **Honig** in die Seife bringen. Dafür wird der Honig am besten in etwas warmem Wasser aufgelöst und dann zum andickten Seifenleim gegeben. Lauge und Öle sollten auf rund 40°C abgekühlt sein. Als Richtwert kann man rund 5% (bezogen auf die GFM) nehmen. Honig macht die Seife etwas weicher und das Andicken des Seifenleims dauert auch etwas länger als sonst; man sollte also eher auf festere Fette und Öle zurückgreifen. Bei Honigseifen sollte die Gelphase eher vermieden werden, da die Seife sonst zu heiß werden kann. Die Seife nach dem Anrühren also möglichst kalt stellen (am besten Kühl- oder Gefrierschrank; im Winter draußen) um die Gelphase

zu vermeiden.

Man kann auch **Bienenwachs** zur Seife geben. Wichtig: das Bienenwachs muss bei der Berechnung der NaOH Menge mit berücksichtigt werden, da es von der Lauge teilweise verseift wird. Die Schmelztemperatur von Bienenwachs ist ziemlich hoch, man muss also ganz gut erhitzen und auch die flüssigen Öle sollten nicht zu kalt sein, damit das Bienenwachs nicht gleich wieder ausflockt.

Um die Seife schneller aushärten zu lassen und insgesamt etwas härter zu machen, bietet sich neben Salz auch **Milchsäure** an. Üblicherweise wird sie 80% angeboten und wird zur Laugenflüssigkeit (vor der Zugabe des NaOH) eingerührt. Als Dosierung geht man zumeist von 1-3% (bezogen auf die GFM) aus. Wichtig ist, die Milchsäure in der Berechnung der NaOH-Menge zu berücksichtigen. Alternativ kann man auch **Natriumlaktat** (das Natriumsalz der Milchsäure) dazugeben; hier ist die Reaktion mit dem NaOH schon passiert und man muss deshalb das Natriumlaktat nicht in der Berechnung berücksichtigen. Von Natriumlaktat werden rund 1% (wie immer bezogen auf die GFM) zu den Fetten zugegeben. Durch die Milchsäure (bzw. Natriumlaktat) wird die Seife heller, es steigt aber auch die Tendenz zur Bildung von Sodaasche.

Zur Pflege kann man **Panthenol** (Provitamin B5) hinzugeben. Angeboten wird meist eine Lösung verdünnt mit 25% Wasser. Geeignet ist Panthenol besonders bei Haarseifen und sollte bei rund 1% GFM dosiert werden. Das Panthenol ist nicht hitzestabil und sollte nicht über 25°C verarbeitet werden; also sollte es speziell auch keine Gel-Phase geben.

Man kann Seifen auch mit etwas **Essig** (meistens wird Apfel- oder Himbeeressig verwendet) herstellen. Die Säure muss unbedingt bei der Berechnung der NaOH Menge mit berücksichtigt werden (dafür braucht man die Prozentangabe der Säure im Essig). Der Essig wird zum Seifenleim dazugegeben und sollte auch bei der Flüssigkeitsmenge der Seife mit berücksichtigt

werden.

Kaolin (auch Porzellanerde) ist eine weiße Tonerde die im Bergbau gefördert wird. Verwendet wird Kaolin vor allem zur Papierherstellung, für Porzellan oder auch in Zahnpasta. In der Seifensiederei kann man Kaolin der Seife zusetzen, um eine hellere Seife zu bekommen, für eine leichte, zusätzliche Reinigung oder bei Rasierseifen auch für eine bessere Gleitfähigkeit der Rasierklinge.

Herstellung der Seife

Um der Bildung von harmloser, aber unschöner **Sodaasche** auf der Oberfläche der Seife entgegenzuwirken, einfach die Seife mit **Isopropanol** besprühen (am besten zweimal; sofort und nach 15min). Zusätzlich hilft gegen Sodaasche: Gelphase befördern, Seife luftdicht abdecken, wenig Wasser benutzen, Rizinusöl oder Bienenwachs, Seifenleim gut andicken. Entfernen lässt sich Sodaasche mit einem feuchten Tuch oder Wasserdampf.

Formgebung

Für typische Handseifen: 60 – 100g; für kleinere Seifen wie z. Bsp. Gästebad: 30 – 60g

Sehr schöne Stempel gibt es bei: ensu3d.de. Dort kann man auch leicht selbst entworfene Motive als Stempel bestellen. Die Stempel selbst sind aus einem biologisch abbaubaren Thermoplast hergestellt.

Haltbarkeit

Die Haltbarkeit der fertigen Seife entspricht im Prinzip der kürzesten Haltbarkeit (genauer: MHD, also Mindesthaltbarkeitsdatum) aller verwendeter Seifenzutaten. Je frischer die Zutaten, desto länger also die Haltbarkeit der Seife.

Man kann eine Seife übrigens sehr gut auch im Kühlschrank (oder sonst an einem kühlen Ort, wie im Keller) oder auch im Gefrierschrank aufbewahren. Entsprechend verlängert sich die Haltbarkeit der Seife; wie lange genau, lässt sich seriös nicht angeben, aber man kann hier auch wieder einfach die Haltbarkeit der verwendeten Zutaten denken.

Rezepte

Seifenrechner

Neben der Zusammensetzung der verwendeten Fetten und Ölen, ist besonders die exakte Berechnung der NaOH Menge wichtig. Das kann man natürlich von Hand und den Verseifungstabellen machen, viel leichter geht es aber mit den im Internet verfügbaren Seifenrechnern. Der vielleicht beste ist:

<http://www.handmade-by-kathrin.de/soap/calc/>

Olivenölseife

Reine Olivenölseife

Reine Olivenölseife ist etwas besonderes; man muss sich bewusst sein, dass sie kaum schäumt und sich etwas glitschig anfühlt. Überfettung 6-8%. Deutlich weniger Wasser nehmen (20% der Fettmasse) und erst nach rund 2 Tagen aus der Form nehmen. Die Reifezeit beträgt mind. 6-8 Wochen, besser sogar 6 Monate. Beduften mit bspw. Melisse und Rosmarin. Für die Farbe evtl. die Hälfte mit grüner Tonerde färben

Rezept: 72% Olivenöl, 24% Kokosöl und 4% Rizinus

Evtl. etwas Kartoffelstärke (2 EL pro Kilo) in Rizinusöl aufgelöst

70% Olive, 30% Lorbeer, (evtl. 5% Rizinus)

nur 20% Wasser für die Lauge

kein Duft, keine Farbe; 5% ÜF, 70°C fallend (mit Licht) im

Ofen

Lavendelseife

- 600g Olivenöl
- 300g Kokosöl
- 180g Rapsöl
- 120g Sonnenblumenöl
- 166g NaOH
- 380g Wasser
- 25g ätherisches Lavendelöl
- Evtl. 2-4 TL Lavendelblüten

Seife wie üblich mit den Basisölen herstellen. Lavendelöl (und evtl. Blüten, die zuvor 1h in etwas abgezweigten Olivenöl eingelegt wurden) am Schluss hinzugeben. Gut isolieren und nach einem Tag schneiden. Fertig nach vier bis sechs Wochen.

Haarseife

Eine Haarseife lässt sich sehr gut anstatt eines (Flüssig-) Shampoos benutzen; in den meisten Fällen erspart man sich dabei viele zweifelhafte chemische Substanzen, Mikroplastik und spart dazu noch Geld. Zum Haare waschen verreibt man die Seife auf dem nassen Haar; die ersten Augenblicke langsam und sachte, aber dann beginnt die Seife schnell zu schäumen und man sich die Haare wunderbar damit einseifen.

Prinzipiell unterscheidet sich ein Haar- von einer Haut- oder Handseife eigentlich vor allem dadurch, dass die Überfettung geringer ist. Üblich sind für Haarseifen rund 4% Überfettung. Gute Öle für eine Haarseife sind beispielsweise: Olivenöl, Kokosöl, Rapsöl, Traubenkernöl, Distelöl, Hanföl und Rizinusöl (für den Schaum).

Speziell für eine Anti-Schuppen Haarseife eignen sich an Pflanzenextrakten besonders Rosmarin, Brennnessel und

Wacholder. Das sind traditionelle Mittel gegen Schuppen, die leicht antimikrobiell wirken sollen. Brennnessel soll zudem die Talgproduktion reduzieren. Weizenkeimöl (nur 'nativ extra' verwenden) zum Beispiel wird für eine gesunde Kopfhaut eingesetzt.

Rasierseife

Als Basisöl wohl am besten Olivenöl; dazu Rizinusöl für den Schaum. Evtl. rund ein bis vier TL Kaolin (weißer Ton) pro Kilogramm Fett; damit soll die Klinge besser gleiten. Eine Mischverscheidung (NaOH und KOH etwa 50/50) soll mehr Schaum geben, macht die Seife aber weicher, was aber bei einer Rasierseife eher ein Vorteil ist.

Verpacken

Banderole, Etiketle

Zum kleben der Banderole aus Papier nimmt man am besten ganz umweltgerecht eine Mehlkleister. Dazu warmes Wasser und Mehl im gleichen Verhältnis (etwas mehr Wasser als Mehl) vermischen. Das Mehl (kein Vollkornmehl) in das warme Wasser einrühren und alles möglichst glatt verrühren. Dieser Mehlkleister klebt sehr gut Papier oder Pappe, man kann damit aber auch beispielsweise Papier (Etiketten) auf Glas, Metall oder Holz kleben. Man sollte dem Kleister etwas Zeit zum trocknen geben, damit er auch gut hält.

Mit etwas warmem Wasser kann man den Kleber auch wieder sehr einfach lösen. Auch aus Textilien geht der Kleister (evtl. vorher einweichen) beim waschen wieder gut weg. Der Kleister ist völlig unbedenklich und wer will könnte ihn sogar essen. Reste kann man entsprechend im Biomüll oder auf dem Kompost entsorgen.

Umverpackung

Cellophan – ist umweltfreundlich und kann zum Altpapier, zum Biomüll oder einfach auf den Kompost gegeben werden. Mit etwas Hitze kann man das Cellophan sehr einfach verkleben; am besten geht das mit einem alten Bügeleisen.

Seifenreste verwerten

Die Seifenreste kleinhobeln und in einen Topf geben. Dazu etwas Flüssigkeit (Wasser oder auch Milch) und erhitzen – bei kleinen Mengen am einfachsten im Wasserbad oder sonst im Ofen bei rund 100-120 °C. Dabei immer mal wieder umrühren. Nach rund 1 bis 4 Stunden sollte die Seife zähflüssig sein. Dann kann man nach Belieben noch Düfte oder Farben dazugeben und schließlich die Seife wieder in eine Form füllen.

Bezugsquellen

Seifenformen

Silikomart – hochwertige Silikonformen aus Norditalien:
shop.silikomart.com/en/

Scottish Shortbreads

Shortbreads sind ein traditionelles schottisches Gebäck, das zur Tea-Time gereicht wird. ‚Short‘ heißt übrigens nicht ‚kurz‘, sondern für schlicht ‚brüchig‘ und ‚mürbe‘. Grob gesagt, bestehen die Zutaten aus Zucker, Butter und Mehl im Verhältnis 1:2:3.

Zutaten

350g Mehl (Dinkel oder Emmer)

250g Butter (zimmerwarm)

100g Zucker

2 Prisen Salz

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Butter und den Zucker in eine Schüssel geben. Mit dem Rührgerät so lange schlagen, bis eine schaumige Masse entsteht.
3. Das Mehl und das Salz mischen, in die Masse geben und alles zu einem Teig verrühren.
4. Den Teig zu einem Ball formen und im Kühlschrank kalt stellen
5. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche geben und den Teig fingerdick ausrollen (Ausrollhölzer sind dabei hilfreich).
6. Mit einem Messer längliche Rechtecke ausschneiden.
7. Die Shortbread Fingers oben mit einem Holzspieß oder einer Gabel mehrfach einstechen.
8. Im Ofen für rund 15 bis 20 Minuten backen. Das Shortbread sollte golden sein, aber nicht braun werden.

Die fertigen Shortbreads in einer Dose aufbewahren; so halten sie mehrere Monate.



Varianten

Wer möchte kann auch Schokostückchen oder Orangenzesten zum Teig geben. Genausogut kann man einen Teil des Zuckers mit Vanillezucker ersetzen.

Andere übliche Formen sind kleine kreisrunde Kekse oder auch die Form von Tortenstücken. Letzteres sind die ‚Petticoat Tails‘; dafür einen großen Teigkreis formen, in acht Stücke vorschneiden (nicht ganz durchschneiden) am Rand mit den Holzspieß schräge Kerben eindrücken und auf der Oberfläche einstechen.

Rumtopf

Um einen Rumtopf anzusetzen braucht man einen Topf aus Steingut. Im Prinzip lassen sich nahezu alle Früchte, die im Jahresablauf anfallen einlegen – weniger geeignet sind allerdings Äpfel, schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren. Alle Früchte sollten einwandfrei, reif und sauber, also gut gewaschen sein.

Größere Früchte wie Birnen, Aprikosen, Zwetschgen schneidet man klein. Dem Gewicht der Früchte entsprechend gibt man genau die gleiche Menge an Zucker zu den Früchten und vermischt es grob im Rumtopf. Dann gießt man alles soweit mit Rum auf, dass alle Früchte bedeckt sind. Der Rum muss gut über 50% Alkohol haben, um Schimmel zu vermeiden.

Immer wenn es neue Früchte gibt, kann man den Rumtopf mit den Früchten, Zucker und Rum weiter auffüllen. Den Rumtopf sollte man hin und wieder vorsichtig umrühren. Rund 6 Wochen nachdem die letzten Früchte dazugegeben wurden, ist der Rumtopf dann

endlich fertig und hält den ganzen Winter über.

Der Rumtopf eignet sich hervorragend zu Desserts wie beispielsweise Vanilleeis.

Sauerkraut

1 kg Kohl (weiß oder rot)

1 EL Salz (2% nach Gewicht)

Eventuell:

1 Apfel oder Birne

1 Zwiebel

Gewürze (Wacholder, Kümmel, Lorbeer, Pfefferkörner, Gewürznelken,...)

Für den Kohl ausschließlich Bioqualität nehmen, damit auch wirklich die richtigen Milchsäurebakterien noch aktiv sind. Alle Gläser, Gegenstände säubern und möglichst steril halten (also auskochen).

Ein Kohlblatt für später beiseite legen. Den Kohl halbieren oder vierteln und den Strunk entfernen. Dann den Kohl hobeln oder sehr fein schneiden und zusammen mit dem Salz sehr fest durchkneten (man kann dafür auch einen Holzstampfer benutzen) bis Wasser austritt. Wer möchte, den Apfel reiben, die Zwiebel klein schneiden und mit den Gewürzen dazugeben. Die Gläser damit füllen und alles gut feststampfen; dabei oben unbedingt etwas Platz lassen. Das Kohlblatt obenauf legen. Mit einem Glasdeckel oder anderem beschweren. Wichtig ist, dass immer alles mit Flüssigkeit bedeckt ist und keine Kohlstückchen aufschwimmen. Sollte die Flüssigkeit nicht ausreichen, kann man noch mit 2%-iger Sole (Salzwasser) auffüllen.

Einige Tage im Warmen stehen lassen; dabei fängt es an zu blubbern und kann evtl. auch mal überlaufen. Immer wieder daraufhin kontrollieren, dass keine Stückchen aufschwimmen. Danach kühl und dunkel (Keller) lagern.

Kuchen im Glas

Eine tolle Idee und auch ein schönes Geschenk ist ein selbst im Glas gebackener Haselnusskuchen. Ganz abgesehen davon, dass der Kuchen sehr lecker ist, ist er im Glas auch nahezu unbegrenzt haltbar.