

*Mach's
Für
selbst!*

ANLEITUNGEN GEGEN SCHAMLOSEN KONSUM



* EINLEITUNG

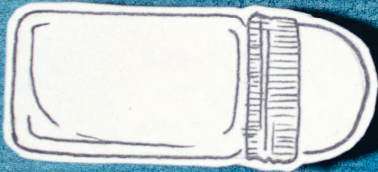
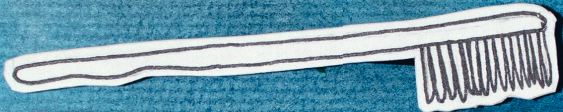
Du hast die Nase voll davon, mit Lupe und Wörterbuch kryptische Angaben zu Inhaltsstoffen zu entziffern? Dein Müll-eimer ist voller Verpackungen, aber in Deinem Geldbeutel herrscht Ebbe? Du möchtest keine Firmen unterstützen, die unsere Umwelt und unsere Mitmenschen ausbeuten? Oder Du bist einfach auf der Suche nach einem neuen kreativen Projekt? Dann findest Du auf den folgenden Seiten jede Menge Inspiration, wie Du Dinge des alltäglichen Gebrauchs von Nahrungsmitteln über Medizin bis hin zu Kosmetik ganz einfach selbst herstellen kannst. Wir haben für Dich eine bunte Mischung aus Rezepten und Anleitungen zusammengetragen, darunter sowohl alte Hausmittel als auch neue kreative Ideen aus Blogs und Internetportalen. Manches davon geht ganz schnell, anderes braucht etwas Zeit, aber alles macht Spaß und schont sowohl die Umwelt als auch Deinen Geldbeutel. Du weißt genau, was drin ist, und hast weniger Verpackungsmüll drum herum. Wir hoffen, unser Heft bietet Dir spannende Anregungen und wünschen Dir viel Freude beim Ausprobieren und Kreativwerden!

Dein Umweltreferat

* WER WIR SIND



Das Umweltreferat des Studierendenrates der Friedrich-Schiller-Universität Jena ist eine Gruppe von Studierenden, die sich ehrenamtlich für nachhaltiges Denken und Handeln an ihrer Hochschule engagieren. Wir setzen uns zum Beispiel für ein faireres und ökologisch verträglicheres Angebot sowie Müllvermeidung in den Jenaer Mensen ein und fördern das Bewusstsein für Nachhaltigkeit bei den Studierenden durch Veranstaltungen wie Workshops, Filmvorführungen und Vorträge.



Kosmetik

Wir sind es gewohnt, Kosmetik fertig zu kaufen und die rätselhaften Inhaltsstoffe nicht zu hinterfragen. Das muss so sein, damit sie wirkt, denken wir. Doch das ist ein Irrglaube, der der Kosmetikindustrie sehr zugute kommt. Viele alltägliche Kosmetikprodukte lassen sich einfach selbst machen. Damit vermeidet man außerdem Plastikverpackungen und Mikroplastik.

* DEO

Dieses Rezept des Ideenportals smarticular.net für ein einfaches und nachhaltiges Leben zeigt, wie du in kürzester Zeit dein eigenes Deodorant herstellst – und das ganz ohne Aluminium!

Anleitung mit freundlicher Genehmigung von smarticular.net.

Das brauchst Du:

100 ml Wasser

1-2 TL Speisestärke

2 TL Natron

wenn Du möchtest ca. 5 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl

einen leeren Deoroller

So geht's:

Erhitze das Wasser in einem Topf auf dem Herd und rühre dabei die Speisestärke unter. Nimm lieber zunächst etwas weniger Stärke, damit das Deo nicht zu dickflüssig wird. Lasse die Mischung aufkochen, bis sie eine leicht sirupartige Konsistenz erreicht. Bleibt sie zu flüssig, kannst Du etwas mehr Speisestärke dazugeben.

Nimm die Mischung vom Herd. Während sie abkühlt, rührst Du das Natron unter, bis es sich ganz aufgelöst hat.

Wenn Du dem Deo einen Duft verleihen möchtest, kannst Du ätherisches Öl hinzugeben und gut unterrühren.

Das fertige Deo füllst Du in den leeren Deoroller.

* ZAHNPASTA

Anleitung mit freundlicher Genehmigung von smarticular.net.

Diese Zahnpasta nach einem Rezept des Ideenportals smarticular.net für ein einfaches und nachhaltiges Leben zaubert dir ein strahlendes Lächeln ins Gesicht.

Das brauchst du:
4-5 EL Kokosnussöl
2-3 EL feines Natron
optional: Minzöl, Zimt oder Xylit

So geht's:
Wenn Dein Kokosöl noch fest ist, erwärme es ganz leicht im Wasserbad.
Sobald es anfängt, flüssig zu werden, füge das Natron hinzu und rühre es unter. Es ist wichtig, dass die festen Zutaten ganz fein sind. Falls Dein Natron zu grobkörnig ist, solltest Du es im Mörser ganz fein mahlen, da es sonst den Zahnschmelz und das Zahnfleisch schädigen kann.
Optional kannst Du Minzöl, Zimt oder Xylit hinzufügen.
Fülle die Zahnpasta in einen Behälter um.

Tipp: Wenn Du dir das Selbermachen sparen, aber trotzdem auf Plastik verzichten willst, kannst Du auf Zahnpastatabletten ausweichen. Die gibt es in fast allen Unverpackt-Läden und sie können einfach zerkaut werden.

* HAARE MIT ROGGENMEHL WASCHEN

Wer seine Haare mit Roggenmehl waschen will, muss sich bewusst sein, dass dies eine Umstellung der Gewohnheiten bedeutet. Die Haare werden nicht die gleiche Struktur haben, und es kann durchaus einige Wochen dauern, bis sich die Kopfhaut daran gewöhnt hat und das Haar wieder gut aussieht. Danach ist jedoch vieles einfacher.

Achtung: Verwendet unbedingt Roggenmehl, und nicht etwa Weizenmehl oder andere gluten-

haltige Mehlsorten, diese würden nur zu einer klebrigen Masse im Haar werden.

Das brauchst du:

2 EL gesiebtetes Roggenmehl

5 EL Wasser

So geht's:

Beides solltest Du sehr gut vermischen und dann einige Zeit lang stehen lassen. Dann trägst Du es wie normales Shampoo auf und spülst es gut aus (das ist sehr wichtig, sonst bleibt Mehl in den Haaren hängen).

* LIPPENBALSAM

Das brauchst du:

20 ml Öl (z.B. Ringelblumenöl, Kokosöl oder Olivenöl)

10 g Bienenwachs

20 ml Sheabutter oder Kakaobutter

Kleine Gefäße, z.B. Mini-Döschen

So geht's:

Lass alle Zutaten im Wasserbad unter ständigem Rühren schmelzen.

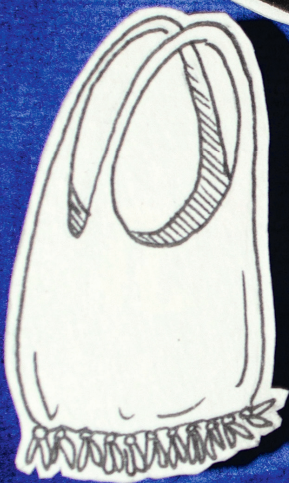
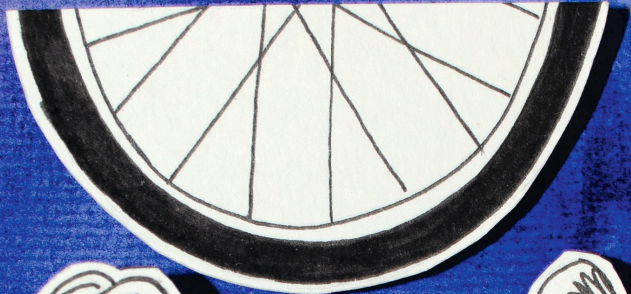
Fülle die flüssige Masse in die kleinen Döschen und lasse sie im Kühlschrank aushärten.

Tipps:

Damit die Haare nicht austrocknen empfiehlt es sich, anschließend eine saure Rinse zu machen. Hierfür ein Glas Wasser mit 1 EL Essig vermischen und die Haare damit durchspülen. Keine Angst, die Haare werden danach nicht nach Essig riechen.

Stärkepulver kannst Du ganz einfach als Trockenshampoo verwenden. Einfach etwas Pulver mit einem Pinsel auf den fettigen Haaransatz tupfen und kräftig ausschütteln.

Tipp: Du kannst auch Honig zur Lippenpflege verwenden.



im
Alltag

Hier haben wir viele Kleinigkeiten gesammelt, die das Leben leichter machen, die helfen Müll zu vermeiden, oder einfach ein schönes Upcyclingprojekt für ein paar freie Minuten darstellen.

*** ZITRUSSESSIGREINIGER**

Das brauchst Du:

Orangen-, Limetten- oder Zitronenschalen

Essig

So geht's:

Gib die Zitruschalen in ein Schraubglas oder Einweckglas, fülle es mit Essig auf und verschließe es gut.

Nun muss der Essig etwa zwei Wochen ziehen, dann kannst Du die Schalen herausnehmen (einfach durch ein Sieb oder sauberes Küchentuch abgießen) und schon kann losgeputzt werden.

Der Essig bekommt in den zwei Wochen einen leichten Zitrusduft und durch die Inhaltsstoffe der Schalen wird die Reinigungsfunktion besonders bei Wasser- und Kalkflecken verstärkt. Du kannst das Putzmittel für alle Arten von Verschmutzung einsetzen, etwa in Küche und Bad, allerdings nicht auf Naturstein.

*** OSTEREIER GANZ NATÜRLICH FÄRBen**

So geht's:

Bereite den Sud nach Wahl zu und koche die Eier darin hart. Wenn Du die Eier besonders schön verzieren willst, benötigst Du dafür Pflänzchen wie Grashalme, kleine Blätter und Blütenblätter.

Diese tauchst Du in etwas Wasser und legst sie auf dem noch ungekochten Ei an die Stelle, an der man sie später sehen soll. Um die Pflanzen

zu fixieren kannst Du das Ei entweder in ein Stückchen alte Nylonstrumpfhose wickeln und dieses gut zuknoten oder Blätter und Blüten mit Grashalmen oder dünner Schnur fixieren. In diesem Fall ist auf dem fertigen Ei dann aber auch das Muster der Grashalme bzw. Schnüre zu sehen. Das fertig präparierte Ei wird ganz normal im Sud gekocht. Die aufgelegten Pflänzchen erscheinen auf dem fertigen Ei dann etwas heller.

Für orangefarbene Eier:

Die Schalen von etwa 20 Zwiebeln (also rechtzeitig anfangen, zu sammeln) in einen Topf mit Wasser geben und so lange kochen, bis ein bräunlicher Sud entstanden ist.

Für grüne Eier:

250 g Spinat in kaltem Wasser ansetzen und 30-45 Minuten kochen.

Für violette Eier:

3-4 rote Rüben schälen und 30-45 Minuten köcheln lassen. Den Sud abgießen und einen Schuss Essig hinzugeben.

* UPCYCLING: BEUTEL AUS ALTEN T-SHIRTS

Anleitung mit freundlicher Genehmigung von smarticular.net.

Ein altes T-Shirt lässt sich mit dieser Anleitung des Ideenportals smarticular.net für ein einfaches und nachhaltiges Leben ganz leicht und ohne zu nähen in einen Beutel verwandeln.

Das brauchst Du:

ein altes T-Shirt, das Du nicht mehr tragen willst
eine Schere
ein Lineal

So geht's:

Schneide zuerst die Ärmel ab und vergrößere den Ausschnitt. Das T-Shirt sollte danach etwa die Form eines Tanktops haben.

Schneide den unteren Teil des T-Shirts entlang des Lineals ca. 10 bis 12 Zentimeter weit ein.

Setze den nächsten Schnitt im Abstand von 1 cm und fahre damit fort, bis das gesamte T-Shirt unten eingeschnitten ist.

Ziehe jeden einzelnen Streifen in die Länge, bis er sich ausdehnt und verlängert.

Nun verknotest Du immer die gegenüberliegenden Fransen miteinander, am besten mit Doppelknoten. Wenn Du alles verknotet hast, ist die Tasche fertig.

Tipp: Nach dem gleichen Prinzip kannst Du übrigens auch einen Kissenbezug machen: Das T-Shirt oben einfach gerade abschneiden, ein Kissen in die übrige T-Shirt-Röhre stecken, sowohl oben als auch unten Fransen bis zum Kissen schneiden und die jeweils gegenüberliegenden dann miteinander verknoten.

* FLICKEN AM FAHRRAD

Das brauchst Du:

Flicken

Kleber

Mantelheber

Schmirgelpapier

In einem guten Flickenset sollte dies alles gegeben sein. Unter Umständen sind dort keine Mantelheber drinnen. Dann lässt sich das Ganze auch vorsichtig mit anderen Hebeln, etwa flachen Küchengegenständen machen.

So geht's:

Versuche, den Schlauch unter dem Mantel hervorzuholen. Dafür hebst Du den Mantel auf einer Seite von der Felge. Das kann je nach Härte des Mantels etwas schwer sein.

Nun kannst Du den Schlauch hervorholen. Dabei kannst Du das Ventil i.d.R. eingeschraubt lassen. Du suchst das Loch, indem Du entweder den

Schlauch aufpumpst und horchst oder diesen in Wasser tunkst. Sollte das Loch nahe am Ventil sein, solltest Du dieses herausschrauben. Sei vorsichtig, keine Schrauben zu verlieren. Falls das Loch zu groß ist, um es zu flicken (etwa Risse von über 1 cm Länge) musst Du den Schlauch wechseln. Wie das geht, erfährst Du weiter unten.

Ansonsten kannst Du mit dem Flicken beginnen. Dafür raust Du mit dem Schmirgelpapier die Stelle um das Loch auf.

Trage nun den Kleber auf und warte etwa 10 Minuten, so wie es auf dem Kleber steht.

Danach presst Du den Flicker darauf. Die Unterseite aus Aluminium löst Du ab, an der Oberseite ist eine Plastikfolie, die bleibt dran, das ist ganz normal. Pass auf, dass die gesamte Fläche unter dem Flicker mit Kleber bedeckt ist. Presse fest zu und halte einige Zeit lang.

Nun kannst Du den Schlauch wieder unter den Mantel befördern. Geh vorher mit der Hand oder einem Tuch unter dem Mantel her, um sicherzugehen, dass dort kein Sand o.ä. ist. Dann pumpst Du den Schlauch leicht auf, damit sich unter dem Mantel keine Falten bilden. Nun kannst Du den Schlauch vorsichtig unter den Mantel stecken. Anschließend beförderst Du den Mantel mit den Mantelhebern wieder auf die Felge. Sei dabei besonders vorsichtig, kein neues Loch zu produzieren.

Jetzt nur noch aufpumpen und losfahren.

Schlauch wechseln: Hierfür muss der Reifen ausgespannt werden. Falls die Schaltung am Hinterrad befestigt ist, baust Du sie ab. Mach am besten ein Foto oder präg Dir gut ein, wie sie befestigt war (vor allem bei Nabenschaltungen wichtig). Die richtige Größe für einen neuen Schlauch

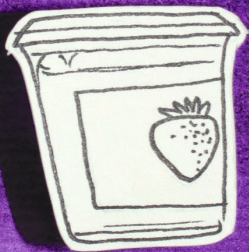
steht auf dem Mantel: zwei Zahlen, Breite und Umfang in Zoll müssen stimmen. Außerdem gibt es zwei verschiedene Arten von Ventilen. Auch darauf solltest Du beim Kauf achten. Wenn Du den neuen Schlauch ins Ventil eingespannt hast, kannst Du wie oben beschrieben weitermachen.

* SCHMIERPAPIER

Wirf einseitig beschriebenes oder bedrucktes Papier nicht weg! Es eignet sich bestens, um daraus kleine Hefte und Blöcke zu machen, indem Du die Blätter aneinanderheftest, -näht oder lochst und mit einer Schnur zusammenbindest oder sie in einen Ordner oder Heftrücken heftest. Besonders praktisch sind sogenannte Hefterringer, mit denen man Schmierpapier toll zu Heften und Blöcken binden kann. Sie lassen sich ganz leicht öffnen, sodass man Papier super ein- und ausheften kann.

* TIPPS & TRICKS: ALTERNATIVE KLEIDERTAUSCH UND SECOND-HAND

Statt neue Kleidung zu kaufen, kannst Du auch ganz einfach mal stöbern und gebrauchten Klamotten ein neues Zuhause schenken. Wie wäre es mit einer Kleidertauschparty mit Freunden oder Mitbewohnern? Oder Du schaust bei unserer Kleidertausch-Aktion vorbei, die einmal pro Semester stattfindet. Auch Second-Hand-Läden oder Umsonst-Häuser können eine gute Adresse sein!



Lebensmittel

Essen selbst zuzubereiten ist nicht nur eine schöne Beschäftigung, man hat auch die Kontrolle über die Inhaltsstoffe. Und es muss nicht immer lange dauern: Für die meisten Rezepte hier brauchst Du weniger Zeit, als wenn Du auf den Lieferservice wartest. Billiger sind sie auf jeden Fall.

* MARMELADE

Das brauchst Du:

1 kg Früchte (gewaschen und geputzt)
500g Gelierzucker 2:1 oder 1kg Gelierzucker 1:1
oder 300g Gelierzucker 3:1, je nach Süße, die die
Marmelade am Ende haben soll
2-3 EL Zitronensaft
optional: Vanille zum verfeinern

So geht's:

Schneide die Früchte klein und lasse sie in einem hohen Topf mit dem Zucker bedeckt 3 Stunden stehen, bis sich Saft gebildet hat.

Gib danach den Zitronensaft dazu und bringe alles auf dem Herd zum Kochen (Achtung: Topf nicht zu voll machen, sonst läuft es über, lieber in zwei Portionen teilen).

Bei mittlerer Hitze nun 4 Minuten kochen lassen und häufig umrühren.

Dann kannst Du die Gelierprobe machen: Ein klein wenig flüssige Marmelade abnehmen und auf einen Teller geben. Wird die Konfitüre nach kurzer Zeit fest, ist sie ausreichend gekocht. Falls nicht, verlängere die Kochzeit um 1-2 Minuten und wiederhole die Gelierprobe.

Gegebenenfalls kannst Du nun die Vanille unterrühren.

Abschließend wird die Marmelade in sauber ausgewaschene Gläser gefüllt (am besten die Deckel ca. 3 Minuten in kochendes Wasser legen) und sofort verschlossen. Stelle die Gläser auf den

Kopf und drehe sie nach einiger Zeit wieder um. Für Marmelade oder Gelee (wobei nur der Saft, nicht die Früchte eingekocht werden) eignen sich alle möglichen Früchte: Beeren, Aprikosen, Äpfel, Rhabarber, Quitten,... Aber auch mit Rotwein oder Glühwein kann man hier interessante Ergebnisse erzielen.

* NUDELN

Mit Ei

Das brauchst Du für 2 Personen:

200g Mehl (Weizen, Dinkel oder Vollkorn)

2 Eier

So geht's:

Vermische die Zutaten gut. Man braucht etwas Kraft in den Armen. Das Ganze kann ein paar Minuten dauern, solange kneten, bis ein fester, glatter Teig entsteht. Rolle den Teig gut aus, schneide die Nudeln zurecht und gib sie in kochendes Salzwasser.

Möchtest Du das Rezept für mehr als 2 Personen machen, kannst Du pro Person einfach 100g Mehl und 1 Ei hinzufügen.

Die Nudeln können ungekocht gut eingefroren oder an der Luft getrocknet werden, damit sie haltbar bleiben.

Vegan

Das brauchst Du für 4 Personen:

250g Weizenmehl (Type 1050)

150g Grieß (Hartweizen)

1 TL Meersalz, feines

4 EL Olivenöl

160 ml Wasser

Salzwasser

Vermische das Weizenmehl, den Hartweizen-
grieß und das Salz in einer großen Schüssel und
drücke eine Mulde in die Mitte. Anschließend in
die Mulde das Olivenöl und das Wasser hinein-
geben und mit einer Gabel vom Rand her nach
innen nach und nach verrühren.

Verknete dann den Teig mit den Händen ca. 5-10
Minuten lang kräftig. Es soll ein relativ fester Teig
dabei entstehen. Forme eine Kugel, lege sie in
eine Schüssel, die Du mit einem Teller abdeckst,
und lasse sie eine halbe Stunde lang ruhen.

Rolle den Teig danach mit dem Nudelholz oder
mit der Nudelmaschine dünn aus und schnei-
de ihn als Pasta zu (mit dem Messer oder der
Maschine). Die geschnittene Pasta noch einmal 15
Minuten ruhen lassen.

Gare die Pasta in kochendem Salzwasser bissfest
(ca. 4 - 6 Minuten, je nach Breite und Dicke der
Nudeln, Bissprobe machen!). Mit aromatisier-
tem Olivenöl, Pesto oder einer Soße nach Wahl
genießen.

*Dieses Rezept hat uns
Karline zur Verfügung
gestellt. Noch mehr
leckere Rezepte von
ihr findest du auf
ihrem Chefkochprofil
die_karline*

* VEGANES KIMCHI

Kimchi ist nicht nur einfach irgendein Gemüse.
Kimchi ist Sinnbild koreanischer Tradition und
nicht umsonst wurde es von der UNESCO zum
immateriellen Weltkulturerbe ernannt.

Das brauchst Du für 4 Portionen:

350 Gramm Chinakohl

2 Stück Möhren

2 Stück Frühlingszwiebeln

1/2 Esslöffel Zucker

2-3 Zentimeter Ingwer

1/2 Esslöffel Chilipulver (Bei 1 EL wird es sehr
scharf)

4 Stück Knoblauchzehen
3-4 Esslöffel Salz
Schraubgläser

*Dieses Rezept hat uns
Dominik Ricken zur
Verfügung gestellt. Auf
seinem Blog
»veganisstgruen«
www.veganerezepte.eu
findet ihr eine große
Auswahl an veganen
Rezepten.*

So geht's:

Schneide den Kohl in ungefähr 2-3 cm lange Stücke. Entferne den harten Strunk vorher.

Den Chinakohl gibst Du dann zusammen mit dem Salz in eine Schüssel und bedeckst ihn komplett mit Wasser. Beschwere das Ganze mit einem Teller und lasse es für 2-4 Stunden einweichen. (Der Kohl sollte komplett mit Wasser bedeckt sein und das Wasser selbst salzig schmecken.) Danach das Wasser abseihen und den Kohl auswaschen und abtropfen lassen.

Schneide die Möhren und die Frühlingszwiebeln in feine Streifen oder hoble sie. Reibe den Ingwer und hacke den Knoblauch fein. Gib alle Zutaten zum Kohl in eine Schüssel.

Benutze für diesen Schritt auf jeden Fall Handschuhe, da Du Dir ansonsten Deine Hände mit dem Chili verbrennst. Verknete alle Zutaten für ungefähr 5-6 Minuten miteinander. Das restliche Wasser wird jetzt aus dem Gemüse gezogen. Hier benötigst du einiges an Kraft.

Danach nimmst Du ein sauberes, steriles Glas und gibst den Kohl hinein. Feste andrücken und die komplette Flüssigkeit mit ins Glas geben. Schraube das Glas nicht komplett zu und lagere es für 3-5 Tage bei Zimmertemperatur. Dann verschraube es und gib es für 5-7 Tage in den Kühlschrank. Hierdurch wird die Fermentation gestoppt. Danach kann das Kimchi gegessen werden.

Achtung! Kimchi wird sehr scharf gegessen. Wer das nicht gut verträgt, der sollte den Chilianteil deutlich verringern!

* MÜSLI

Das brauchst Du:

250 g Haferflocken

200g Nüsse

100 ml Sonnenblumen- oder geschmolzenes

Kokosnussöl

Ahornsirup/Honig/Dattelsirup/Agavennektar/o.Ä.
nach Geschmack

Optional: Kokosflocken, Trockenfrüchte, Schokoladenchips, Zimt

So geht's:

Heize den Ofen auf 120°C Ober-/Unterhitze vor.

Hacke die Nüsse grob und vermische sie mit den Haferflocken . Optional kannst Du Kokosflocken dazugeben. Öl und Süßungsmittel dazugeben und gut umrühren!

Verteile die Mischung gleichmäßig auf einem Backblech und backe sie 40 Minuten lang. Lass das Müsli ganz abkühlen. Optional können jetzt Trockenfrüchte oder Schokoladenchips dazugegeben werden.

Die trockenen Zutaten kannst Du in ihrem Anteil beliebig variieren. Bewahre das Müsli in einem geschlossenen Behälter auf.

* VEGANE UND PALMÖLFREIE NUSS-NOUGAT-CREME

Das brauchst Du für 1 Glas:

80 g Haselnüsse

40 g Mandeln

100 g vegane Zartbitter-Blockschokolade

2 EL Zucker

2 EL Puderzucker

100 ml Sojasahne zum Kochen

Dieses Rezept hat uns Herr Grün zur Verfügung gestellt, auf dessen Seite ihr noch jede Menge weitere tolle vegetarische Rezepte findet.
www.herrgruenkocht.de

Tipp: Diese Grundvariante ist natürlich beliebig veränderbar.

So geht's:

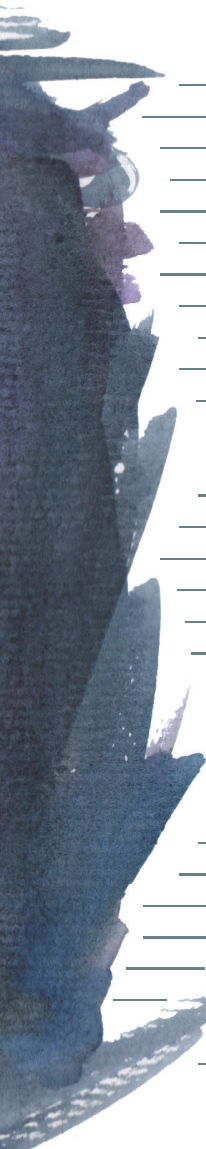
Hacke die Haselnüsse und die Mandeln mit einem großen Messer auf einem Schneidebrett, möglichst in Viertel oder kleiner.

Gib beides in eine beschichtete Pfanne. Ohne Fett und im oberen Hitzebereich anrösten. Wenn Du den Röstduft riechst, 2 EL Zucker darüber streuen und verrühren. Diese Masse unter Rühren kurz weiter rösten. Nun noch 2 EL Wasser dazugeben. (Es zischt. Stimmt's? Und duftet es nach gebrannten Mandeln – also etwas wie auf dem Jahrmarkt? Dann hast Du alles richtig gemacht.) Stell die Pfanne zur Seite. Wenn die Nussmasse sich etwas abgekühlt hat und nur noch warm ist, gibst Du sie in einen Mixer (oder in ein Gefäß für den Pürierstab). Dazu kommen dann noch 2 EL Puderzucker, 100 ml Sojasahne zum Kochen und 100 g gehobelte Zartbitter-Blockschokolade. Nun alles schön cremig mixen bzw. pürieren.

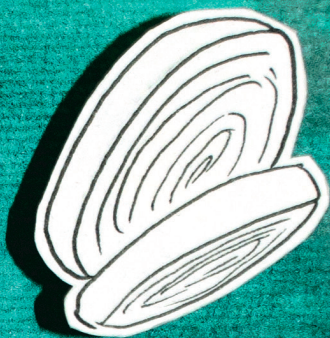
Wenn Dir die Creme noch nicht süß genug ist, gib noch etwas Puderzucker hinzu. Wenn sie Dir noch nicht cremig genug ist, noch etwas Sojasahne oder Öl (bspw. Sesamöl) hinzugeben.

Nicht im Kühlschrank (nicht zu warm – weicher und cremiger) hält sie sich circa 8 bis 14 Tage. Im Kühlschrank (etwas fester) circa drei bis vier Wochen.

Wenn Du keinen Zermahler bzw. Pürierstab mit Mahlaufsatz hast, kann Du auch gemahlene Nüsse und Mandeln kaufen und beim Röstvorgang wie beschrieben verfahren. Du kannst es auch nur mit Nüssen wagen – die Mengenverhältnisse entsprechend verändern.



A series of horizontal lines for writing, arranged in a column on the right side of the page. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page.



Gesundheit

Selbstverständlich sind unsere Tipps hier mit Vorsicht zu genießen. Im Zweifelsfall sollte man immer ärztlichen Rat einholen. Doch es ist beeindruckend, was die Natur uns alles an Heilmethoden zur Verfügung stellt. Wen dies ebenfalls fasziniert, kann auf Kräuterwanderungen noch sehr viel mehr über natürliche Heilmethoden lernen.

* ZWIEBELSAFT

Zwiebelsaft ist ein altbekanntes und wirksames Hausmittel gegen Husten und Erkältung.

Das brauchst Du:

2 Zwiebeln

eine Schale oder ein Schraubglas

ca. 5 EL Zucker

So geht's:

Schneide die Zwiebeln klein und bedecke sie in der Schale oder dem Schraubglas mit dem Zucker. Stelle das verschlossene Gefäß am besten in den Kühlschrank und lass die Zwiebeln einige Stunden ziehen. Wenn sich Saft gebildet hat, kannst Du ein bis zwei Esslöffel auf einmal einnehmen.

Achtung: Sollte die Erkältung lange andauern oder sich verschlimmern, besser medizinischen Rat einholen!

* ZWIEBELSÄCKCHEN

Zwiebelsäckchen sind ein altes Hausmittel bei Ohrenschmerzen.

Das brauchst Du:

1 Zwiebel

ein Küchen- oder Stofftuch

So geht's:

Hacke die Zwiebel klein und schlage sie in das Tuch ein. Lege das Ganze dann auf das betroffene Ohr, oder befestige es mit einem Stirnband. Und ja - man riecht nachher nach Zwiebel.

* TIPPS UND TRICKS

Dich plagt eine Schwellung oder ein juckender Insektenstich? Dagegen sind Essig und Zwiebeln wahre Wundermittel! Einfach die entsprechende Stelle mit Essig oder einer Zwiebel einreiben. Man kann auch eine Zwiebelscheibe auf die entsprechende Stelle legen und sie mit einem Verband fixieren.

* DANKE!

Ein riesiges Dankeschön geht an alle, die uns ihre Rezepte und Anleitungen zur Verfügung gestellt und so dieses Heft überhaupt erst möglich gemacht haben! ♥

* IMPRESSUM

»Mach's dir selbst! Anleitungen gegen schamlosen Konsum«, erstellt und herausgegeben vom Umweltreferat des StuRa der FSU Jena

1. Auflage, 2018: 600 Exemplare

Lizenz: Creative Commons BY-NC-SA

V.i.S.d.P.: StuRa der FSU Jena

Carl-Zeiss-Straße 3

07743 Jena

Text: Mitglieder des Umweltreferats

Lektorat: Alina Tillenburg

Illustration, Layout & Design: Hannah Meyer | <http://hannah.huefstern.com>



Haftungsausschluss:

Das Umweltreferat erklärt hiermit, dass es keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der verwiesenen Internetseiten hat.

Weitere Informationen findest Du unter:

www.stura.uni-jena.de



2018

Umwelt StuRa
Uni Jena referat 