



**Grüne Kosmetik Workshops
am Wintermarkt 2016
im Semper-Depot**

**Rezeptheft & Anleitungen zum
Selbermachen**

Schwerpunkt Rosskastanie



Zusammenstellung: Elisabeth Wrbka
Gesamtkoordination: Isabella Schwager

All in One Zitrus-Reiniger mit Rosskastanien

**Workshop Huberta Kunkel und Isabella Schwager
Workshop Ilse Wrbka-Fuchsig**

Das brauchst du:

- leere kleine Flaschen, am besten mit Pumpaufsatz
- 5 EL Rosskastanienpulver
- 1 l Wasser
- 2 Bio Orangen und 1 Bio Zitrone



So gehts:

- das Rosskastanienpulver mit Wasser gut mit Pürierstab mixen
- abseihen
- die Schale der Orangen und Zitronen raspeln
- das Innere der Früchte in Scheiben schneiden
- alle Zutaten einmal aufkochen und dann für ca. 15 Minuten köcheln lassen
- abseihen und das Putzmittel noch heiß in mehrere kleine Sprühflaschen füllen

Tipps und Infos:

Du kannst die Mischung zum Wischwasser geben oder direkt aufsprühen. Ungeöffnet hält es 6 Monate, geöffnet ca. eine Woche, daher in mehrere kleine Flaschen abfüllen, dann hast du immer „frisches“ Putzmittel zu Hand.

Pflanzenseife gegen Blattlausbefall:

Rosskastanienpulver und Wasser wie oben, statt Orangen und Zitronen: 75ml Spiritus



Quelle: „Naturwaschmittel Rosskastanie“ von G. Nedoma, Aesculus-Verlag, 2015

Venensalbe

Workshop Lisa Gibon



Das brauchst du für ca 60g:

- 50 g Rosskastanienölauszug
- 5-7 g Bienenwachs
- optional 2-3 g Kakao- oder Sheabutter
- ca 10 Tropfen Rosskastanientinktur

So gehts:

- Rosskastanien im Wasserbad erhitzen
- Bienenwachs und Kakaobutter hinzufügen, schmelzen lassen
- Tinktur untermischen
- Noch heiß in saubere Tiegel füllen
- Ohne Deckel erkalten lassen, erst dann fest verschließen

Tipps und Infos:

Haltbarkeit: rund ein Jahr

Die Venensalbe wirkt belebend und wohltuend nach anstrengenden Tätigkeiten im Beruf, auf Reisen und beim Sport. Empfehlenswert ist die reichhaltige Salbe vor allem bei langem Stehen, Sitzen oder einfach bei Venenschwäche.

Die Gewöhnliche Rosskastanie enthält Saponine, Tannine und andere adstringierende, also zusammenziehende Wirkstoffe, welche die Venen kräftigen und anregen und zusätzlich noch entzündungshemmend wirken.



Grünes Tannenöl

Workshop Paula Novak



Das brauchst du:

- 750g Bio Sonnenblumenöl
- Handvoll Tannennadeln (auch andere Kräuter möglich – z.B. Minze, Fichte, Moos)
- 1TL Salz

So gehts:

- Tannennadeln abzupfen,
- Öl und Kräuter und Salz in einen Topf geben und mit dem Pürierstab mixen.
- Einmal aufkochen lassen, Temperatur reduzieren und ca. 15 Min. ziehen lassen.
- Öl durch ein Feinsieb filtrieren und in Flaschen füllen. Haltbar 6 Monate.
- Anwendung: Gesichts-Hautpflege, Zahnöl, Abschminken, Kräuteröl in der Küche

Tipps und Infos:

Haltbarkeit: mind. 6 Monate

Anwendung als Gesichts- bzw. Hautpflege, Zahnöl, zum Abschminken, auch als Kräuteröl in der Küche gut verwendbar

Quelle: Skriptum von G. Nedoma vom Lehrgang Grüne Kosmetik Pädagogik, LFI Wien.



Natur pur – Rosskastanien Shampoo Workshop Pamela Eder



Das brauchst du:

- 10 EL Kastanienpulver oder 20 Kastanien
- 700 ml Wasser
- 1 Apfel mit Kernhaus
- 4 EL Speisestärke oder 2 EL Apfelpektin zum Eindicken

So gehts:

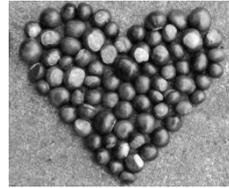
- Kastanienpulver oder Kastanien klein schneiden
- mit Wasser und Apfelstücken 15 Min zugedeckt sanft köcheln
- Sud in Tuch auspressen
- Verdickungsmittel (nach Wahl) dazu mischen

Tipps und Infos:

Haltbarkeit: offen ca. eine Woche, für alle Haartypen geeignet



Natur pur – Flüssigseife Workshop Pamela Eder



Das brauchst du:

- 1 EL Kastanienpulver
- 200 ml Wasser
- 1 EL Öl nach Wahl

So gehts:

- Roskastanien, Öl und Wasser in ein verschließbares Glas füllen.
- Kräftig schütteln und warten, bis sich der Schaum setzt.
- Flüssigkeit durch ein Sieb filtrieren und wenn zur Hand, in eine Spenderflasche abfüllen.

Tipps und Infos:

Die Flüssigseife ist auch mild zur Haut!

Haltbarkeit: bis zu 1 Woche bei Zimmertemperatur

Quelle: G. Nedoma

Ur-Baumseife mit Rosenblüten

Workshop Monika Voithofer



Das brauchst du:

- 1 gehäufte EL Rosskastanienpulver
- 1 gehäufte TL getrocknete Rosenblüten
- Ein Stück dünnen Stoff (Baumwolle, Gaze, Mullbinde, Fliegengitter etc.)
- Schnur zum Binden

So gehts:

- Ein Quadrat mit 17 cm Länge aus dem Stoff schneiden.
- Die getrockneten Rosenblüten zerkleinern.
- Rosskastanienpulver und Rosenblüten vermischen und in der Mitte des Stoffes platzieren.
- Die offenen Enden zusammenführen und mit einer Schnur wie ein Päckchen binden.

Tipps und Infos:

Als Badeseife verwenden. Beim Baden das Päckchen in das Wasser tauchen und mit sanftem Druck die Haut massieren. Immer wieder mit Wasser befeuchten, damit sich die Seifenstoffe lösen können. Nach dem Baden das Päckchen mit klarem Wasser spülen und luftig trocknen lassen.
Haltbarkeit: bis die Saponine aufgebraucht sind

Quelle: „Naturwaschmittel Rosskastanie“ von G. Nedoma, Aesculus-Verlag, 2015

Kurkuma-Zitrus-Oxymel

Workshop Monika Voithofer



Das brauchst du:

- 1 Zitrone
- 1 kleine Ingwerknolle
- 400 g Honig
- 100 g Mineralwasser
- 100 g Apfelessig
- 1 TL Kurkumapulver oder frisch geriebene Kurkumawurzel
- 1 Prise Vollsalz

So gehts:

- Honig, Essig, Wasser und Salz vermischen und gut umrühren (ergibt zusammen Oxymel = Sauerhonig).
- Zitronenschale raspeln, dann den Saft auspressen und die restliche Schale in kleine Stücke schneiden, ebenso den Ingwer in kleine Stücke schneiden.
- Kurkuma als Pulver oder frisch gerieben mit den restlichen zerkleinerten Pflanzenteilen in Gläser füllen und mit Oxymel übergießen.
- 1 bis 4 Wochen ziehen lassen, abseihen und verwenden.
- Alternative Schnellextraktion: Alle Zutaten mixen, über Nacht ziehen lassen und am nächsten Tag abseihen und verwenden.

Tipps und Infos:

Anwendung: zur Kräftigung der Abwehrkräfte 1 EL pur zu sich nehmen oder als belebendes Getränk in einem Glas Wasser verdünnt schluckweise genießen. Kühl und dunkel lagern.

Quelle: G. Nedoma,; Mündliche Mitteilung



Reini Geschirrspül- und Putzmittel

Workshop Verena Weis



Das brauchst du:

- 2-3 Handvoll Efeu,
- 1 l Essig,
- 1 Bio-Zitrone

So gehts:

- Saft und sehr klein geschnittene Schale einer Bio-Zitrone mit den anderen Komponenten vermischen und in Essig extrahieren.

Tipps und Infos:

Als intensives Spülmittel pur verwenden. Als Desinfektionsmittel 1:1 mit Wasser verdünnen. Haltbarkeit mindestens 6 Monate.

Desiree

Desinfektionsspray

Workshop Verena Weis



Das brauchst du:

- 100 ml abgekochtem Wasser
- 100 ml Wodka
- 1 TL Natron
- 1 Bund Thymian, zusätzlich kannst du noch Moos dazugeben

So gehts:

- Thymian in kleine Stücke schneiden
- die weiteren Komponenten zugeben und mit dem Pürierstab mixen.
- In ein verschlossenes Glas geben und über Nacht stehen lassen
- am nächsten Tag filtrieren und in ein Glas füllen

Tipps und Infos:

Sorgt für Hygiene und Sauberkeit. Du kannst auch „Reini“ das Gerschirrspülmittel, 1:1 verdünnen und als Desinfektionsspray verwenden. Haltbarkeit mindestens 6 Monate frisch und haltbar.



Wärmende Wintersalbe

Workshop Bella Triska



Das brauchst du:

- 1 EL geriebenen Ingwer
- ½ Apfel
- 100g Öl (Sonnenblumen, Oliven, Nuss, Hanf,...)
- 10g Bienenwachs
- 1 TL Honig
- Prise Zimt, Nelken, Vanille

So geht's:

- Das Öl in einem Topf erwärmen, den Apfel hinein raspeln
- den Ingwer und die Gewürze dazugeben
- Eine halbe Stunde bei geringer Hitze ziehen lassen
- Abseihen und das Öl nochmals zusammen mit dem Bienenwachs im Topf erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist.
- In saubere Tiegel abfüllen, erkalten lassen und erst dann verschließen.

Tipps und Infos:

Gut bei kalten Füßen. Tiegel vor dem Befüllen mit Alkohol aussprühen und trocknen lassen. Haltbarkeit bei Zimmertemperatur mind. drei Monate

Vegane X-Mas Lippenpflege Workshop Bella Triska



Das brauchst du:

- 30g Kakaobutter
- 10g Öl (nach Belieben: Sonnenblumen, Oliven, Kürbiskern, Marillenkern, Hanf, Sesam,...)
- Lebkuchengewürz

So geht's:

- Alle Zutaten in einem Topf zum Schmelzen bringen.
- Gut verrühren
- In Lippenstiftgehäusen oder Tiegeln abfüllen.
- Erkalten lassen und erst dann verschließen.

Tipps und Infos:

Gut einziehende Lippenpflege mit „Würze“.

Tolles Weihnachtsgeschenk!

Haltbarkeit bei Zimmertemperatur mind. drei Monate

Workshopleiterinnen:

Pamela Eder

Green Kitchen – natürlich durchs Leben
Hausgrundweg 33/2/3
220 Wien
Mobil: + 43 660 736 33 25
pamela.eder29@gmail.com

Mag. Lisa Gibon

Kräuter & Grüne Kosmetikpädagogin
www.lisagibon.com
Regelmäßige Grüne Kosmetik Workshops, Seifensieden
und Wildkräuter-Exkursionen in Klosterneuburg bei
Wien.

Huberta Kunkel

Rosskastanie Verein zur Kultur- und Umweltbildung
Granichstaedtengasse 54
1130 Wien
www.rosskastanie.jetzt

Paula Novak

Grüne Kosmetik Pädagogin
novak.paula1@gmail.com

Isabella Schwager

Rosskastanie Verein zur Kultur- und Umweltbildung
Granichstaedtengasse 54
1130 Wien
www.rosskastanie.jetzt

Isabella Triska

Grüne Kosmetik Pädagogin, Kräuterpädagogin
Grüne Kosmetik | Heilwissen | Frauenkräuter |
Kräuterworkshops
Mobil: +43 676 6906121
office@krautig.at
www.krautig.at
www.facebook.com/bellaskleinefarm

Monika Voithofer

Zertifizierte Grüne-Kosmetik-Pädagogin aus Wien.
monikavoithofer@gmx.at

Verena Weis

Rosas Enkel
Kräuterpädagogik
Workshops
Mobil: +43 664 8343038
www.rosasenkel-naturkosmetik.at

DI Ilse Wrбка - Fuchsig

Landschaftsökologin, Gartenberaterin, Grüne Kosmetik
Pädagogin
Workshops und Führungen
3400 Klosterneuburg
Höhenstraße 21
Mobil: + 43 664 2470408
ilse.wrbka-fuchsig@speed.at

Standbetreuung:

Gudrun Büsel
Sophie Schulter
Antonie Vogler
Elisabeth Wrбка

**Viel Spaß beim Ausprobieren
wünschen die**



**Grünen Kosmetik Pädagoginnen
vom Wintermarkt!**

Achtung!

Alle Rezepte wurden sorgfältig getestet und ausprobiert.
Trotzdem sind alle Angaben ohne Gewähr.

Saubere Verarbeitung (vor allem Hände, Arbeitsflächen
und -geräte sowie Gefäße immer mit Alkohol oder
heißem Wasser reinigen) und beste (möglichst
biologische!) Grundstoffe sorgen für gute Ergebnisse.

Infos zur Grünen Kosmetik unter <http://www.gruenekosmetik.at>