Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Spülmittel selber machen – mit Kernseife, 3 Zutaten & schnell gemacht

Zubereitungszeit: 15 min **Gesamtzeit:** 45 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

Zutaten

450 ml Wasser

30 g Kernseife ohne Duft- und Zusatzstoffe, am besten reine Olivenölseife

1 Teelöffel Natron

5 Tropfen ätherisches Öl, z. B. Zitrone oder Orange, optional

0.5 Bio-Zitrone, nur die fein abgeriebene Schale, optional statt des Öls

Hilfsmittel

Küchenreibe

Topf und Schneebesen

Trichter

verschließbare Flasche (ca. 500 ml), z. B. eine ausgespülte Spülmittelflasche oder Glasflasche mit Pumpspender

---

Zubereitung

1.

Die Flasche gründlich reinigen und heiß ausspülen. Die Kernseife auf der feinen Seite der Küchenreibe raspeln.

2.

Wasser in einem Topf erhitzen, die Seifenraspeln hineingeben und bei kleiner Hitze rühren, bis sie sich vollständig aufgelöst haben. Kochen muss es dafür nicht.

3.

Den Topf vom Herd nehmen und die Lösung etwa eine halbe Stunde abkühlen lassen.

4.

Natron und nach Wunsch das ätherische Öl oder die fein abgeriebene Zitronenschale mit dem Schneebesen einrühren.

5.

Mit dem Trichter in die Flasche füllen und verschließen. Setzt sich die Masse mit der Zeit etwas ab oder wird sie dicker, vor jedem Gebrauch kräftig schütteln.

6.

Tipp: Ein bis zwei Spritzer ins warme Spülwasser genügen. Das Spülmittel schäumt deutlich weniger als gekauftes. Das ist normal, denn Schaum entsteht vor allem durch synthetische Tenside und sagt wenig über die Reinigungskraft aus. Bei hartem Wasser Gläser zum Schluss klar nachspülen, dann bleibt kein Schleier zurück. Das Spülmittel ist nur für das Spülen von Hand gedacht, nicht für die Spülmaschine.

Wie kann das Rezept variiert werden?

Seife verhält sich je nach Sorte und Wasser etwas unterschiedlich, deshalb lohnt es sich, das Rezept anzupassen.

Wenn es fest wird: Manche Seifen gelieren beim Abkühlen und werden in der Flasche wieder ganz hart. Dann die Flasche in warmes Wasser stellen oder den Inhalt kurz erwärmen, etwas heißes Wasser dazugeben und kräftig schütteln. Beim nächsten Mal nur 20 g Seife nehmen.

Ohne Raspeln: Wer sich das Reiben sparen möchte, legt das Stück Seife für einige Stunden oder über Nacht in das warme Wasser. Sobald es sich aufgelöst hat, kräftig durchrühren und wie beschrieben weitermachen.

Zum Duft: Zitronenschale nur von unbehandelten Früchten verwenden und sehr fein abreiben, damit keine größeren Stücke in der Flasche schwimmen. Weil sie frisch ist, verkürzt sie die Haltbarkeit. Wer länger etwas von der Flasche haben möchte, nimmt lieber ätherisches Öl oder lässt den Duft ganz weg.

Für empfindliche Hände beim Spülen Handschuhe tragen. Auch Kernseife ist leicht alkalisch und kann die Haut bei häufigem Kontakt austrocknen.

Zur Lagerung: Ohne Zitronenschale hält das Spülmittel kühl gelagert einige Wochen, mit Schale besser innerhalb von ein bis zwei Wochen verbrauchen. Riecht es muffig, wird es ersetzt. Wie alle Reinigungsmittel gehört es außer Reichweite von Kindern.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Für das Spülmittel brauchst du nur Zutaten, die biologisch gut abbaubar sind.

Kernseife entsteht aus pflanzlichen oder tierischen Fetten und Lauge. Ihre Moleküle verbinden sich auf der einen Seite mit Wasser, auf der anderen mit Fett und lösen so Speisereste vom Geschirr. Reine Olivenölseife ohne Duft- und Farbstoffe eignet sich besonders gut. Weil Seife mit dem Kalk im Wasser reagiert, kann sich bei hartem Wasser ein leichter Film auf Gläsern bilden.

Natron ist ein mildes Salz, das Fett anlöst, Gerüche bindet und leicht scheuernd wirkt. Was es im Haushalt sonst noch kann, liest Du im Artikel Gesund mit Natron.

Zitronenschale und ätherisches Öl sorgen vor allem für einen frischen Duft. Das in Zitrusschalen enthaltene Limonen kann zusätzlich Fett anlösen.

Gut zu wissen: Essig und Zitronensaft gehören nicht in dieses Spülmittel. Säure lässt die Seife ausflocken, und die Mischung verliert ihre Reinigungskraft. Soda und Zitronensäure brauchst Du für dieses Rezept ebenfalls nicht.

Was ist das Fazit?

Mit Kernseife, Natron und Wasser entsteht in einer Viertelstunde ein Handspülmittel, bei dem Du jede Zutat kennst. Es kommt ohne Farb- und Konservierungsstoffe aus, spart Plastikflaschen und kostet nur wenige Cent.

Lass Dich nicht davon irritieren, dass es kaum schäumt: Schaum sagt wenig über die Reinigungskraft aus.

Viel Spaß beim Selbermachen! Maxi