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



Waschmittel selber machen mit Efeu – aus dem Garten, mit 2 Zutaten & in 5 Minuten fertig

Zubereitungszeit: 5 min **Gesamtzeit:** 5 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

Zutaten

10 Stück(e) frische, große Efeublätter

1 Esslöffel Waschsoda, bei hartem Wasser oder starker Verschmutzung, optional

2 Esslöffel Natron statt Waschsoda, für Wolle und Seide

Hilfsmittel

Handschuhe zum Pflücken

alte Socke oder kleines Wäschesäckchen mit Kordel

Schere

Zubereitung

1.

Zehn große, frische und unbeschädigte Efeublätter pflücken, am besten mit Handschuhen. Nur dort ernten, wo Du darfst, und die Beeren hängen lassen.

2.

Die Blätter kurz abspülen und mit der Schere mehrfach einschneiden oder grob zerreißen. So lösen sich die Saponine im Wasser besser.

3.

Die Blätter in eine Socke oder ein Wäschesäckchen füllen und fest verknoten, damit keine Blattreste ins Flusensieb gelangen. Das Säckchen zur Wäsche in die Trommel legen.

4.

Bei hartem Wasser oder stärkerer Verschmutzung 1 bis 2 EL Waschsoda ins Waschmittelfach geben. Für Wolle und Seide stattdessen 2 EL Natron verwenden, das ist schonender.

5.

Wie gewohnt waschen, je nach Wäsche bei 30 bis 60 °C. Danach die Blätter auf den Kompost geben, für die nächste Ladung frische nehmen.

6.

Tipp: Empfindliche oder neue Textilien beim ersten Mal getrennt waschen und prüfen, ob alles gut aussieht. Säckchen, Blätter und Waschsoda außer Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahren, nach dem Hantieren mit den Blättern die Hände waschen.

Wie kann das Rezept variiert werden?

Das Efeu-Säckchen ist die schnellste Variante. Je nach Wäsche und Vorliebe gibt es ein paar Anpassungen.

Als **flüssiger Vorrat** eignet sich ein Efeu-Sud: etwa 20 eingeschnittene Blätter mit 1 Liter Wasser aufkochen, 10 bis 15 Minuten köcheln, über Nacht ziehen lassen und abseihen. Pro Waschgang etwa 200 bis 300 ml ins Waschmittelfach geben. Der Sud hält sich im Kühlschrank nur wenige Tage, deshalb gut beschriften und für Kinder unerreichbar lagern.

Für **Wolle und Seide** statt Waschsoda Natron nehmen und das Wollprogramm mit niedriger Temperatur wählen. Soda ist stark basisch und kann die empfindlichen Fasern angreifen.

Weiße Wäsche kann mit der Zeit etwas grau werden, weil Efeu nicht bleicht. Dann ab und zu einen Teelöffel Sauerstoffbleiche aus der Drogerie dazugeben.

Flecken wie Fett, Gras oder Rotwein vorher mit Gallseife vorbehandeln. Efeu allein reinigt eine normale Verschmutzung, aber keine hartnäckigen Flecken.

Als **Weichspüler** kannst Du einen Schuss Essig ins Weichspülerfach geben. Nicht zusammen mit dem Waschsoda ins selbe Fach, sonst heben sich beide in ihrer Wirkung auf. Wer Duft mag, gibt ein paar Tropfen ätherisches Öl auf einen Waschlappen und legt ihn mit in die Trommel.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Viel braucht es nicht, aber jede Zutat hat ihre Eigenheiten.

Efeu (Hedera helix) wächst das ganze Jahr über an Mauern, Bäumen und Zäunen; die Blätter sind also auch im Winter zu haben. Sie enthalten Saponine, die Schmutz aus den Fasern lösen. Wichtig: Alle Pflanzenteile, besonders die Beeren, sind beim Verzehr giftig. Bei empfindlicher Haut kann schon der Kontakt mit dem Pflanzensaft zu Reizungen führen, deshalb sind Handschuhe beim Pflücken sinnvoll.

Waschsoda (Natriumcarbonat) ist stark basisch. Es macht hartes Wasser weicher und unterstützt die Reinigung bei stärkerer Verschmutzung. Weil es Haut und Augen reizen kann, nicht mit bloßen Händen damit hantieren und gut verschlossen lagern.

Natron (Natriumhydrogencarbonat) ist deutlich milder als Soda. Es eignet sich für empfindliche Fasern wie Wolle sowie Seide und nimmt Gerüche aus der Wäsche.

Gut zu wissen: Auch ein pflanzliches Waschmittel ist nicht „chemiefrei“, alles besteht aus chemischen Stoffen. Der Vorteil liegt woanders: wenige, gut abbaubare Zutaten, kein Duftstoff-Mix und kein Verpackungsmüll.

Was ist das Fazit?

Mit zehn Efeublättern und bei Bedarf etwas Waschsoda bekommst Du eine normale Ladung Wäsche sauber, ohne Plastikflasche und fast ohne Kosten. Die Blätter wachsen das ganze Jahr nach und landen nach dem Waschen auf dem Kompost.

Weil Efeu beim Verzehr giftig ist, gilt nur eine Regel: Säckchen, Blätter und Sud immer außer Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahren.

Viel Spaß beim Selbermachen! Maxi