

EMPFEHLUNG	UNTERSTUFE	KLEINLEBEBESEN
	MITTELSTUFE	PFLANZEN
	OBERSTUFE	SELBER MACHEN
		09
Kräutershampoo		

Unzählige Shampoos in allen Farben für jeden Haartyp füllen meterlange Regale. Kaum zu glauben, dass Ihr mit verschiedenen Kräutern ein wirksames und gesundes Shampoo herstellen könnt. Allerdings schäumt das selbstgemachte Shampoo nur wenig, was jedoch kein Nachteil ist.

Pro 4-er Arbeitsgruppe braucht ihr

Zutaten:		Material:	
2	Esslöffel pulverisiertes Seifenkraut	1	Esslöffel
3	Zweige Brennnessel (ca. 20 cm)	2	Scheren
3	Zweige Melisse (ca. 10 cm)	1	Schüssel
4	Blätter oder Blüten der Kapuzinerkresse	–	Handschuhe
3	Blatt Gelatine	2	Schneidebretter
5 dl	heisses Wasser	4	Rüstmesser
		–	Wasserkocher
		–	Sieb
		–	Kelle
		–	Massstab
		–	Trichter
		4	Flaschen
		–	Etiketten
		–	Bestimmungsbücher (z.B. Heilpflanzen)
		–	Papier und Bleistifte

Und so wirds gemacht:

- Schneidet im Kräutergarten die benötigten Kräuter ab.
- Legt von jedem Kraut einen Zweig zur Seite. Wascht die restlichen Kräuter unter dem Wasserhahn; hackt sie so fein wie möglich und gebt sie in eine Schüssel.
- Erhitzt 5 dl Wasser im Wasserkocher, giesst das heisse Wasser über die Kräuter und gebt 2 Esslöffel pulverisiertes Seifenkraut dazu.
- Legt 3 Blatt Gelatine einzeln nacheinander in kaltes Wasser und lasst sie 4 Minuten lang quellen. Danach nehmt ihr die Blätter heraus, drückt sie leicht aus und gebt sie unter ständigem Rühren dem handwarmen Kräutersud bei. Weiterrühren bis die Gelatine vollständig aufgelöst ist. Lasst das Ganze während ca. 30 Minuten ziehen. Gelatine braucht ihr, um das Haarwaschmittel etwas dickflüssiger zu machen. Für den selben Zweck wird sie übrigens auch für Süssspeisen, wie Quarkkuchen, Puddings usw. verwendet.
- Notiert nun die genauen Namen der beiseite gelegten Kräuter. Betrachtet sie genau und riecht daran. Mit Hilfe der Bestimmungsbücher könnt ihr Vorkommen und Heilkraft der Pflanzen herausfinden und aufschreiben.
- Jetzt könnt ihr die Flüssigkeit mit Sieb und Trichter absieben und in die 4 Flaschen abfüllen.
- Erfindet einen Namen für Euer Shampoo, schreibt ihn auf eine Etikette und klebt diese auf die Flasche. Viel Spass beim Haare waschen!
- Reinigt euer Arbeitsmaterial und versorgt alles sauber in der Box.