

Selbermachen: Kräutershampoo



WER?

Ab 9 Jahren

WIE?

Alleine, zusammen mit einer erwachsenen Person oder in einer Kleingruppe

WOZU?

Pflegendes Kräutershampoo einfach selber machen und anwenden

WO?

Als Familie oder mit Freunden im eigenen Garten

Als Schülergruppe auf Klassenreise im Botanischen Garten Grüningen

Haarpflege aus dem Kräutergarten

Unzählige Shampoos in Plastikflaschen und für jeden Haartyp füllen lange Regale im Supermarkt. Kaum zu glauben, dass du mit Kräutern ganz einfach zu Hause ein wirksames und feines Shampoo machen kannst. Wir zeigen dir, wie das geht.

Zutaten

- 5 Deziliter heisses Wasser
- 4 Blätter oder Blüten Kapuzinerkresse
- 3 Zweige Brennnessel
- 3 Zweige Zitronenmelisse
- 3 Gelatineblätter
- 2 Esslöffel pulverisiertes Seifenkraut

Material

- 4 Flaschen
- 4 Etiketten
- 1 Esslöffel und Schere
- 1 Schüssel
- 1 Schneidebrett und Rüstmesser
- 1 Wasserkocher
- 1 Sieb und Trichter
- 1 Filzstift
- Bestimmungsbuch für Heilpflanzen



Selbermachen: Kräutershampoo

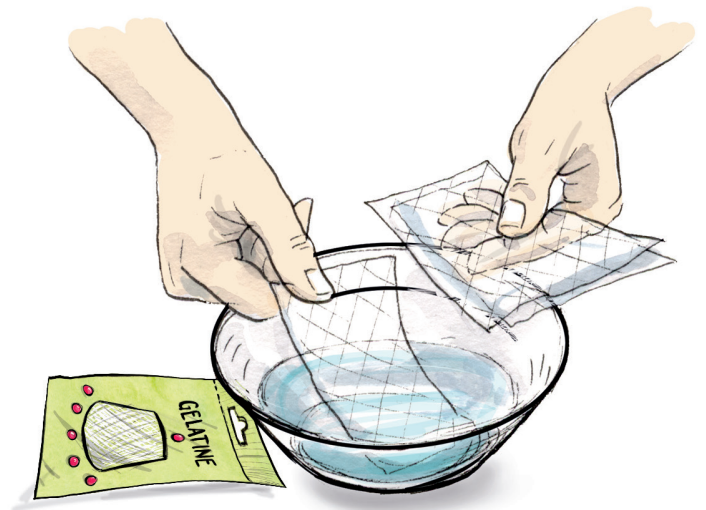


Anleitung

1. Such die in der Zutatenliste angegebenen Blumen und Kräuter im Garten.
2. Schliesse deine Augen und rieche an den Kräutern. Öffne die Augen wieder und schaue sie dir an. Was fällt dir auf?
3. Suche die Kräuter im Bestimmungsbuch und lies nach, was über sie geschrieben wird.
4. Schneide die angegebene Menge Blumen und Kräuter ab.
5. Nun kannst du die Blumen und Kräuter waschen, so fein wie möglich hacken und in die Schüssel geben.
6. Erhitze 5 Deziliter Wasser im Wasserkocher und giesse das heisse Wasser über die Pflanzenteile.
7. Gib 2 Esslöffel pulverisiertes Seifenkraut hinzu.

Zwei- bis dreimal Haarewaschen pro Woche reicht.

8. Lege 3 Blätter Gelatine einzeln nacheinander in kaltes Wasser und lasse sie je 4 Minuten lang quellen.
9. Danach kannst du die Gelatineblätter aus dem Wasser nehmen, sie leicht auspressen und ins Kräuterwasser geben.
10. Rühre so lange, bis sich die Gelatine aufgelöst hat.
11. Lasse die Masse etwa 30 Minuten lang ziehen.
12. Erfinde einen kreativen Namen für dein Shampoo.
13. Schreibe den Namen mit dem Filzstift auf die Etiketten und klebe sie auf die vier Flaschen.
14. Nimm die vier Flaschen und den Trichter und verteile die Flüssigkeit gleichmässig auf die Flaschen.



Weisst du, dass du nur ganz wenig Shampoo benötigst, damit deine Haare sauber werden? Tatsächlich reicht es, wenn du mit einem kleinen Klecks Shampoo deinen Haaransatz einmassierst. Sobald du das Shampoo ausspülst, wird der Rest der Haare automatisch mitgewaschen. Mit diesem Trick hast du lange Zeit Freude an deinem eigenen Shampoo.



*Mit dem eigenen Shampoo
Plastikmüll vermeiden*