



Backen mit Sauerteig

1. Roggensauer Anstellgut für Sauerteige herstellen

Um das Anstellgut anzuzüchten, sind Vollkornmehle besser geeignet, da sie die Randschichten des Korns enthalten. Auf der Schale des Korns leben viele wilde Hefen und Bakterien, die wir uns züchten wollen.

Zutaten

Du benötigst **BIO Roggenvollkornmehl** und lauwarmes Wasser

Zubereitung

1. Schritt

Wichtig ist, dass du besonders sauber arbeitest. Am besten alles nochmal mit heißem Wasser abspülen.

50 Gramm Mehl und 50 Gramm warmes Wasser in einem großen Einmachglas kräftig mit einem Löffel vermischen. Deckel des Glases auflegen, wegen Gärprozess nicht fest verschließen! Mischung bei ca. 25-30 Grad rund 24 Stunden reifen lassen.

2. Schritt

Den kompletten Ansatz aus dem 1. Schritt mit noch einmal 50 Gramm Mehl und 50 Gramm warmem Wasser kräftig vermischen. Deckel auflegen. Zugedeckt bei ca. 25-30 Grad rund 10-20 Stunden reifen lassen. Wie lange es bei euch dauert, hängt davon ab, wie sich der Ansatz entwickelt: Sobald er sein Volumen verdoppelt hat und schon wieder leicht einfällt, geht man zum 3. Schritt über. Du kannst ein Gummiband von außen über Dein Glas rollen; damit kannst Du die Höhe des Ansatzes markieren.

3. Schritt + 4. Schritt

50 Gramm des Ansatzes aus dem 2. Schritt mit 50 Gramm Mehl und 50 Gramm warmem Wasser vermischen. Deckel auflegen. Zugedeckt bei ca. 25-30 Grad rund 12 Stunden reifen lassen. Auch hier hängt die genaue Dauer wieder davon ab, wie sich der Ansatz entwickelt: Sobald er sein Volumen verdoppelt hat und schon wieder leicht einfällt, geh zum 4. Schritt über.



5. Schritt

10 Gramm des Ansatzes aus dem 3. Schritt mit erneut 50 Gramm Mehl und 50 Gramm warmem Wasser vermischen. Deckel auflegen. Zugeeckt bei ca. 25-30 Grad rund 8-12 Stunden reifen lassen. Das Volumen sollte nun noch um etwa die Hälfte zunehmen. Herzlichen Glückwunsch!

Du hast Dein eigenes Anstellgut hergestellt und kannst nun Dein erstes Roggen-Sauerteigbrot backen 😊.

Danach kann das Glas zugeschraubt werden und in den Kühlschrank. Aus Resten kannst Du z.B. Waffeln, Pizzateig oder Banana Bread backen



2. Roggenbrot nach dem Rezept der Firma fairment

Dieses ist ein einfaches Rezept für ein saftiges Sauerteigbrot aus Roggenvollkornmehl.

Wichtig ist, dass Dein Anstellgut aktiv ist, das heißt, es muss in den letzten 7 Tagen gefüttert worden sein und anschließend im Kühlschrank gelagert. Wenn dieses nicht geschehen ist, bitte 1-2 mal füttern, um es triebstark zu machen.

Zutaten für den Vorteig: (als Variante kannst Du noch 160 g Kerne hinzufügen)

350 g	Roggenvollkornmehl
385 g	Wasser
80 g	aktiven Sauerteig
7 g	Salz

Am Vorabend alle Zutaten genau abwiegen und in einer großen Schüssel gut vermengen, es darf kein trockenes Mehl mehr vorhanden sein! Den Teig abdecken und über Nacht bei Zimmertemperatur ca. 12 Std ruhen lassen.

Zutaten für den Hauptteig:

1	Vorteig
320 g	Roggenvollkornmehl
210 g	Wasser
7 g	Salz

Den Vorteig mit den restlichen Zutaten mit einem Kochlöffel vermischen. Es sollte ein gleichmäßiger und klebriger Teig entstehen.

Stockgare:

Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen, die Oberfläche mit einem feuchten Teigschaber glattstreichen, mit etwas Schrot bedecken und



mit einem Tuch oder Bienenwachstüchern abdecken. Dieses verhindert das Antrocknen des Teiges und hilft mir zu erkennen, wann die Stockgare eingetreten ist. Dieses erkennst Du, wenn der Teig aufgegangen ist und die Oberfläche mit Rissen überzogen ist. Dieses dauert ca. 3-5 Stunden bei Raumtemperatur. Diese Zeit kannst Du etwas verkürzen, wenn Du die Kastenform in den Backofen mit angeschaltetem Backofenlicht stellst.

Backen:

Der Backofen muss auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorgeheizt werden. Am besten lässt Du auf der untersten Schiene ein Backblech mit heiß werden und auf der mittleren Schiene das Gitter. Stell dir eine große Tasse kaltes Wasser bereit. Es ist wichtig, dass dann alles schnell geht, um die Temperatur so hoch wie möglich zu behalten!

Bei erreichter Temperatur schiebst Du die Kastenform auf das Gitter, schüttest, um Dampf zu erzeugen, das kalte Wasser auf das Blech und schließt schnell die Backofentür. Nun drehst Du die Temperatur auf 170 Grad herunter und lässt es 1,5 Stunden backen. Wenn Du das Brot aus der Form geholt hast, sollte es sich beim Klopfen auf der Unterseite hohl anhören. Du kannst es gerne nochmal ohne Form für 10 Minuten knusprig werden lassen.



Gemüsebrühe selbst machen

Eine gute Methode, vor allen Dingen Wurzelgemüse haltbar zu machen, ist in den Sommermonaten die Trocknung an der frischen Luft, Hier muss im Prinzip überhaupt keine künstliche Energie zugeführt werden. Sonne und Wind besorgen alles kostenfrei.

Alternativ kann man den Backofen oder Dörrapparat nutzen.

Rezept für selbstgemachte Gemüsebrühe:

Grundrezept:

- 1 kg Möhren
- 1 kg Porree
- 1 Knolle Sellerie
- 1-2 Bund Petersilie
- Liebstöckel (Maggikraut)
- Ca. 15 % Salz, in diesem Fall 450 g
- Wer möchte und hat, kann auch Pastinaken, Topinambur, Petersilienwurzeln hinzufügen.

Das Mischungsverhältnis kann je nach Geschmack variiert werden.

Zubereitung:

- Gemüse putzen, reiben oder mit dem Zerkleinerer hacken.
- Salz hinzufügen, gut durchmischen.
- auf mehreren Backblechen oder Tablett ausbreiten und antrocknen lassen, oder bei 50 Grad circa eine Stunde im Backofen antrocknen lassen.
- in Schraubgläser abfüllen und lagern.
- Alternative: den Trocknungsprozess (am besten an der frischen Luft) so lange fortsetzen, bis die Gemüseschnitzel ganz durchgetrocknet sind. Danach mit dem Pürierstab zu einem feinen Pulver zerkleinern. Vorteil: Beim Kochen löst sie sich fast vollständig im Wasser auf und man hat eine klare Gemüsebrühe. Außerdem schrumpft die Masse auf ein Minimum und man kommt mit einem größeren Schraubglas aus.



Kräutersalz selbst herstellen

Zutaten:

Kräuter und Salz im Verhältnis 1:10, also 10g Kräuter auf 100g Salz:

- 100 g Speisesalz, möglichst aus der Region
- 10 g Kräuter nach Wahl in Bio-Qualität, evt. aus dem eigenen Garten

Folgende Kräuter sind besonders gut geeignet:

- Rosmarin
- Basilikum
- Thymian
- Salbei
- Oregano
- Schnittlauch
- Petersilie
- Dill
- Sellerie
- Bärlauch
- Knoblauch

Minze und Lavendel sind auch möglich, müssen aber sehr vorsichtig dosiert werden, weil sie andere Zutaten leicht überdecken.

So geht's

- Kräuter waschen und trockenschleudern oder abtupfen.
- Kräuter mit dem Küchenmesser oder Wiegemesser fein hacken.
- Kräuter mit dem Salz mischen. Für eine homogene Masse optional das Kräutersalz in einer Küchenmaschine, in einem Mörser oder mit einem Pürierstab fein mahlen.
- Kräutersalz auf einem Teller auf der Heizung oder auf einem Backblech ausbreiten und an der Luft trocknen.
- Für ein gleichmäßiges Ergebnis das Salz regelmäßig umrühren.
- Fertiges Kräutersalz in ein luftdichtes Gefäß umfüllen.

Beispiel 1: für Suppen

Kräutersalz mit Schnittlauch, Petersilie, Dill und Sellerie

Beispiel 2: für Pizza und Pasta

Kräutersalz mit Paprikagewürz, Oregano, Knoblauch, Basilikum

nach: <https://utopia.de/ratgeber/kraeutersalzelber-machen-einfache-anleitung-fuer-aromatisches-salz/>

<https://www.smarticular.net/baerlauch-salz-selber-machen-kraeuter-pfluecken-lange-haltbar/>



Küchenschwamm selbst nähen, häkeln oder stricken

Nähen

Zutaten:

- ein altes Frotteehandtuch, derben Polsterstoff oder auch Sackleinen (für die grobe Seite – aber keine Kunstfaser!)
- ein ausgedientes Geschirrtuch oder andere Stoffreste aus Baumwolle, Leinen oder anderem, saugfähigem Gewebe (für die feine Seite)
- optional voluminösen Füllstoff wie Flanell oder Molton
- Nähmaschine (oder von Hand nähen), Nähgarn, Nadeln, Schere

So geht's:

1. Groben und feinen Stoff in gleich große Rechtecke z.B. 11x15 (größer oder kleiner geht auch) zuschneiden und nach Wunsch die Ecken etwas abrunden.
2. Je ein Stück Frotteestoff und Geschirrtuch (oder anderen Stoff deiner Wahl) bündig aufeinanderlegen, sodass die späteren Außenseiten nach innen zeigen. Auf Wunsch eine weitere Lage Frotteestoff oder Füllstoff darauflegen, um einen robusteren Schwamm zu erhalten.
3. Stoffe mit Stecknadeln aneinanderheften, damit sie beim Nähen nicht verrutschen.
4. Etwa einen halben Zentimeter vom Rand entfernt rundherum aneinandernähen. Wenn du die "Kurven" abrundest, erhalten die Schwämmchen eine schönere Form. Ein etwa vier Zentimeter langes Stück zum Wenden offenlassen.
5. Durch die verbliebene Wendeöffnung auf rechts umkrepeln. Eventuell mit Molton- oder anderen Stoffresten ausstopfen, um statt eines kleinen Lappens einen Schwamm zu erhalten.
6. Die Ränder der Öffnung nach innen falten und mit Stecknadeln heften. Mit einer weiteren Naht etwa einen halben Zentimeter vom Rand entfernt einmal rund um den Lappen/Schwamm nähen und dabei die Öffnung mit zunähen.



Tip: Sauerstoffbleiche, Bakterien und Flecken beseitigen schlechten Geruch.

Variationsmöglichkeiten für Spülschwämme

- **Besonders dicke und saugfähige Spültücher:** mehrere Stofflagen als Füllung verwenden, sie dazu lose in das bereits umgekrempele Spültuch einzulegen, damit du nicht durch zu viel Stoff nähnen musst. Dafür die Füllstoffe etwa zwei Zentimeter kleiner als das Ausgangsmaß zuschneiden (z.B. 9 x 13 Zentimeter). Übereinander gelegte Füllstoffe durch die Öffnung in den Lappen stopfen und glattziehen. Dann den Lappen wie oben beschrieben zunähen.
- **Schleife zum Aufhängen:** Dafür eignet sich zum Beispiel der Saum des zerschnittenen Baumwollhandtuchs. Ein Stück davon zu einer Schleife zusammenlegen und in Schritt 2 zwischen Frottee- und Geschirrhandtuch legen. Die Schleife zeigt dabei nach innen, die Enden ragen etwas über die Stoffränder hinaus. Nach dem Wenden befindet sich die Schleife dann auf der Außenseite. Die Stofflagen wie oben beschrieben zusammennähen.

nach: <https://www.smarticular.net/spuelschwamm-naehen-handtuecher-upcycling-muell-vermeiden/>

Stricken und Häkeln

Zutaten:

- alte Garnreste aus Baumwolle oder Hanf
- Häkel- bzw. Stricknadeln, möglichst dünn

So geht's:

Größe und Muster kann man frei wählen. Um ein dichtes Gewebe zu erhalten, empfehlen sich Muster, die nicht ausleiern, z.B. rechte und linke Maschen im Wechsel. Ansonsten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.



Fenster putzen:

1. Spray mit Speisestärke

Zutaten:

- 1 EL Speisestärke
- 60 ml Tafelessig
- 500 ml heißes Wasser
- leere Sprühflasche (zum Beispiel vom alten Reiniger)

Speisestärke und Essig in die Sprühflasche geben, mit heißem Wasser auffüllen, verschließen und vorsichtig schütteln.

nach: <https://www.smarticular.net/fenster-putzmittel-reiniger-glas-staerke-essig/>

2. Spray mit Spiritus

Zutaten:

- 250 ml Wasser
- 250 ml Spiritus, am besten Bio-Ethanol (Baumarkt)
- 2-3 TL Apfelessig
- leere Sprühflasche (zum Beispiel vom alten Reiniger)

Alle Zutaten in die Sprühflasche füllen und vorsichtig schütteln.

nach: <https://www.smarticular.net/oekologischer-fensterreiniger-in-minutenschnelle-selbst-hergestellt/>

So geht's:

Beide Sprays werden verwendet wie herkömmliches Fensterspray:

1. Fenster einsprühen
2. mit einem feuchten Lappen nachwischen
3. mit einem Fenstertuch polieren
4. Rahmen und Dichtungen sorgfältig trockenwischen



Scheuerpulver zum Entfernen von fett- und kalkhaltigem Schmutz

Zutaten:

- 50 g Natron
- 1 EL Zitronensäure (bei stark kalkhaltigem Wasser 2 EL)
- 1 TL Speisestärke als Rieselhilfe
- 1 Bügel- oder Schraubglas

Alle Zutaten im Glas vermischen/verschütteln.

Tipp: Man kann auch eine größere Menge herstellen und möglichst luftdicht aufbewahren.

So geht's:

- das Pulver direkt auf die verschmutzten Stellen streuen und anfeuchten oder
- direkt auf einen feuchten Lappen schütten
- bei starker Verschmutzung etwas einwirken lassen
- scheuern

! Achtung bei Oberflächen aus Marmor oder Granit! Sie vertragen keine säurehaltigen Putzmittel. Bei Unsicherheit lieber an einer unauffälligen Stelle ausprobieren. **!**



Zitrus-Allzweckreiniger

Zutaten:

- Schalen von Zitrusfrüchten
- weißer Tafelessig (keine Essigessenz)
- ein Glasgefäß, z.B. ein großes Einmachglas

So geht's:

1. Die Schalen zerkleinern und dicht in das Gefäß füllen.
2. Den unverdünnten Tafelessig in das Gefäß schütten, so dass die Schalen vollständig bedeckt sind.
3. Zwei bis drei Wochen ziehen lassen, dabei gelegentlich leicht schütteln; darauf achten, dass die Schalen immer mit Essig bedeckt bleiben, also bei Bedarf nachschütten.
4. Wenn der Essig sich dunkler verfärbt hat, durch ein feines Sieb abgießen und in eine Sprühflasche füllen.
5. Nach Wunsch einen Spritzer Spülmittel oder Flüssigseife hinzufügen, damit der Reiniger besser haftet.
6. Unverdünnt anwenden.



Achtung bei Oberflächen aus Naturstein! Sie vertragen keine säurehaltigen Putzmittel. Bei Unsicherheit lieber an einer unauffälligen Stelle ausprobieren.

Auch Linoleum und Silikonfugen und -dichtungen vertragen keine Essigsäure, hierfür lieber Zitronensäure oder Natron verwenden.





„Zauberspray“ – ein Universalreiniger

Zutaten für 2 l

(Diese Menge ist auf das Fassungsvermögen des Thermomix angepasst, Herstellung s.u.. Für die Herstellung in einem normalen Topf lässt sich die Menge auch halbieren oder vierteln):

- 30 g reine Soda bzw. 75 g Kristallsoda
- 50 g Bio-Spülmittel
- optional: 20-30 Tropfen ätherisches, naturreines Öl nach Geschmack:
 - Eukalyptus wirkt antibakteriell, antiviral und antifungal
 - Teebaumöl
 - Mischung verschiedener Öle, wie zum Beispiel Lavendel, Mandarine oder Orange
- 60 ml Essigessenz (25%) oder 300 ml Tafelessig (5%)
- Wasser :
 - bei Verwendung von Tafelessig: 1,5 l
 - bei Verwendung von Essigessenz: 1,75

So geht's ohne Thermomix:

1. Soda mit 250 ml Wasser in den Topf geben.
2. Umrühren und kurz zum Kochen bringen.
3. Topf von der Hitze nehmen.
4. 50 g Spülmittel und ggf. ätherische Öle hinzugeben, umrühren.
5. 60 ml Essigessenz oder 300 ml Tafelessig in den Topf gießen (langsam wegen möglicher Schaumbildung) und weiter rühren.
6. 1,5 bis 1,75 L Wasser hinzugießen und noch einmal alles gründlich mischen
7. Den fertigen Reiniger in geeignete Gefäße abfüllen und mit Namen des Mittels und Datum beschriften:
 - a. Sprayflasche eines alten Putzmittels
 - b. Glasflasche
8. Vor Gebrauch gut schütteln.



So geht's mit Thermomix (benötigte Zeit: 5 Minuten):

- Soda mit 250 ml Wasser auf Sanfrührstufe aufkochen.
- Spülmittel und ätherische Öle zugeben und fünf Sekunden lang auf Stufe vier vermischen.
- Essigessenz oder Tafelessig langsam und vorsichtig dazugeben (wegen möglicher Schaumbildung).
- Die entstandene konzentrierte Zauberspray-Mischung mit Wasser auf zwei Liter auffüllen. Erneut fünf Sekunden lang auf Stufe vier mischen.

Achtung bei Oberflächen aus Naturstein! Sie vertragen keine säurehaltigen Putzmittel.

Vorsicht auch bei Laminat, Kork und Echtholz, da das Zauberspray das Material aufhellen kann.

Bei Unsicherheit lieber an einer unauffälligen Stelle ausprobieren.

Achtung: übermäßigen Hautkontakt vermeiden, da das Mittel die Haut stark entfettet. Handschuhe benutzen.

Verwendung:

- als Spray: etwas davon auf die zu reinigenden Flächen sprühen und mit einem Lappen oder Schwamm abwischen.
- Bei schweren Verschmutzungen ein paar Minuten bis zu einer halben Stunde einwirken lassen.
- geeignet zur Reinigung von
 - Armaturen aus Chrom
 - Fliesen, Fliesenfugen
 - Toilette, Badewanne, Waschbecken, Dusche
 - Küchengeräte wie Geschirrspüler, Backofen oder andere Küchenmaschinen



- bei hartnäckigen Verschmutzungen und Angebranntem im Ofen oder in Pfannen: in Kombination mit dem selbstgemachten Scheuerpulver anwenden.
- hartnäckige Flecken auf Kleidungsstücken vorbehandeln. Achtung: nicht für tierische Materialien wie Wolle und Seide, da Soda die Fasern aufquellen lässt. Hierfür empfiehlt sich die Behandlung mit einem speziellen Fein- und Wollwaschmittel.
- Gartenmöbel
- Autofelgen
- im Wischwasser: 15 ml der Flüssigkeit

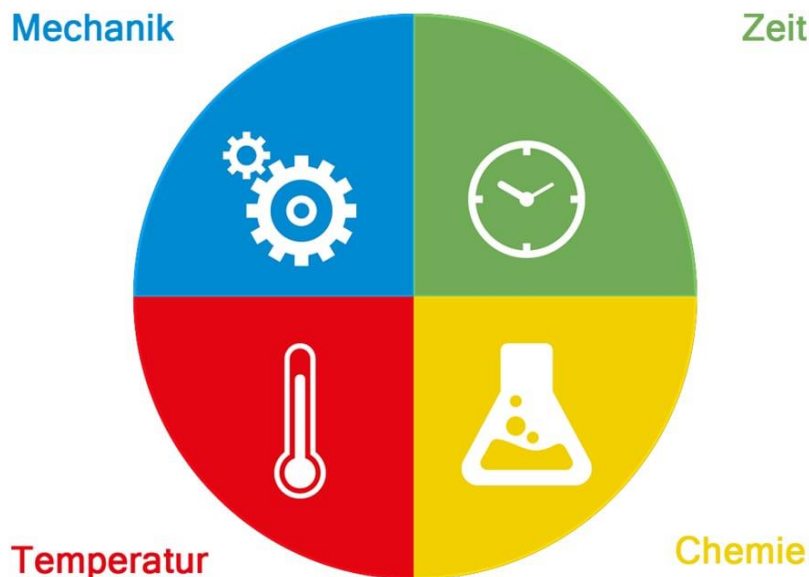
nach: <https://www.smarticular.net/zauberspray-universalreiniger-mit-oder-ohne-thermo-mix-herstellen/>



Grundsätzliches zum Putzen: Der Sinner'sche Kreis

In diesem Schema versucht man, den Wirkungsmechanismus darzustellen, mit dem Reinigungsabläufe in der gewerblichen Reinigung, Gebäudereinigung, Desinfektion, Geschirrspülmaschine, Waschmaschine usw. organisiert und durchgeführt werden. Aber auch für die Reinigung im Privathaushalt spielen diese Faktoren eine Rolle:

Der Sinner'sche Kreis



https://de.wikipedia.org/wiki/Sinnerscher_Kreis

Ziel ist die optimale Einstellung aller Faktoren für beste Reinigung und Wirtschaftlichkeit. Dabei kann der einzelne Faktor durch die übrigen kompensiert werden.

Beispiele:

- Weniger Putzmittel, vor allem weniger Chemie verwenden, dafür eine längere Einwirkzeit vorsehen.
- Eine niedrigere Temperatur einstellen, dafür eine längere Waschzeit einkalkulieren.
- Weniger Reinigungsmittel verwenden, dafür mit mehr mechanischem Kraftaufwand putzen.



Grundzutaten für Putzmittel:

Was ist was?

Was kann es ohne weitere Zutaten?

Zitronensäure

Was ist Zitronensäure?

- Definition: 1784 erstmals aus Zitronensaft isolierte, natürlich auftretende Carbonsäure, die auch z.B. in Äpfeln, Birnen, Sauerkirschen, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, in Nadelhölzern, Pilzen, Tabakblättern, im Wein und sogar in der Milch vorkommt.
- Gewinnung:
 - Im Haushalt, vor allem im Zusammenhang mit Lebensmitteln, kann man gut Zitronenschalen oder den Saft frischer Zitronen verwenden. Er enthält etwa 5-8% Zitronensäure.
 - Im Handel erhältliche Zitronensäure ist in der Regel großindustriell hergestellt: Ein Schimmelpilz verarbeitet zuckerhaltige Melasse oder Glukose, meist aus Zuckerrüben und Mais. Zum Herstellen von Putzmitteln ist reine Zitronensäure praktischer, weil man sie genauer dosieren kann.
- Wirkung als Putzmittel: kalklösend
- Vorsicht:
 - Konzentrierte Zitronensäure hat einen sehr niedrigen pH-Wert und kann empfindliche Haut angreifen. Evt. Handschuhe tragen.
 - Oberflächen aus Naturstein vertragen keine säurehaltigen Putzmittel.
 - Auch Linoleum und Silikonfugen und -dichtungen sind säureempfindlich und können die Elastizität verlieren.
 - Zum Entkalken ausschließlich kaltes Wasser verwenden. Denn beim Erhitzen zerfällt die Säure und wird zu schwer löslichem Calciumcitrat.



Was kann Zitronensäure?

Küchengeräte entkalken

Wasserkocher:

- 4 TL Zitronensäure in den Kocher geben.
- Mit einem Liter klarem Wasser auffüllen.
- Die Zitronensäure etwa drei Stunden einwirken lassen, damit der Kalk sich vollständig löst.

Kaffeemaschine: nach den Herstellerangaben richten.

Die Mikrowelle säubern

- **3 Scheiben Zitronen** oder **4 EL Zitronensaft** in eine Schale füllen und in die Mikrowelle stellen.
- Für etwa 3 Minuten auf oberster Stufe laufen lassen.
- Da der Saft in der Hitze verdampft und die Säure stark gegen Fett wirkt, lassen sich die Flecken anschließend mit einem feuchten Lappen einfach abwischen.

Anders als bei reiner Zitronensäure ist das Erhitzen von Zitronensaft oder -scheiben in der Mikrowelle kein Problem und sorgt nur dafür, dass der Zitronensaft verdampft.

Wäsche weichspülen

- 4 TL feinkörnige Zitronensäure in einem Liter Wasser auflösen.
- 100 ml der Lösung in die Weichspülkammer füllen.

Die Säure enthärtet das Wasser und verhindert, dass Kalk auf der gewaschenen Wäsche zurückbleibt. Außerdem entkalkt sie die Waschmaschine.

Schweißflecken auf weißer Kleidung vorbehandeln

- 1 EL Zitronensäure in einem Liter Wasser auflösen.
- Das Kleidungsstück circa **drei Stunden darin einweichen** lassen.
- Wie gewohnt in der Waschmaschine waschen.

nach: <https://de.wikipedia.org/wiki/Citronens%C3%A4ure>;
<https://www.smarticular.net/anwendungen-fuer-zitronensaure/>;
<https://www.nachhaltigleben.ch/wohnen/zitronensaure-als-hausmittel-9-anwendungstipps-im-haushalt-5027>



Essig

Was ist Essig?

- Definition: ein sauer schmeckendes Würz- und Konservierungsmittel
- Gewinnung:
 - durch Fermentation natürlicher, alkoholhaltiger Flüssigkeiten auf Basis von Äpfeln, Wein, Branntwein, Kartoffeln u.a. mit Essigsäurebakterien. Säuregehalt: bis zu 15%.
 - durch Verdünnung synthetisch gewonnener Essigessenz. Säuregehalt: ab 25%.
- Wirkung: fettlösend, schmutzlösend, kalklösend, desinfizierend. Der Essiggeruch verfliegt sehr schnell.
- Vorsicht: Wegen seines sehr niedrigen pH-Wertes greift Essigsäure Natursteine, Aluminium, Kupfer, Dichtungen und Fugen an.

Was kann Essig?

Küchengeräte entkalken

Wasserkocher:

- 1 Teil Essigessenz zu 8 Teilen Wasser in den Kocher geben.
- Aufkochen, anschließend eine Stunde lang einwirken lassen.
- Gründlich mit klarem Wasser nachspülen.

Kaffeemaschine: nach den Herstellerangaben richten.

Dusche und Waschbecken reinigen

- Eine Lösung aus 1 Teil Essigessenz mit 8 Teilen Wasser oder 1 Teil Essig und 1 Teil Wasser herstellen.
- Einen Lappen eintauchen und Armaturen und Oberflächen mit der Lösung abwischen.
- Duschkopf: Eine Stunde lang in der Lösung einweichen.

Kalk und Gerüche aus der Waschmaschine entfernen

- Etwas Essig oder Essigessenz im Mischungsverhältnis 1:6 in die Hauptspülkammer füllen.
- Die Maschine ohne Wäsche bei 30-40° C laufen lassen.



Wäsche weichspülen

- 4-5 EL Essig in die Weichspülkammer füllen.
- Waschprogramm wie gewohnt einstellen.

Die Säure bekämpft Gerüche, entfernt Bakterien und enthärtet das Wasser.

Fenster putzen

- 4-5 EL Essig oder 2 EL Essigessenz in 1 Liter Wasser geben.
- Fenster wie gewohnt putzen.

Arbeitsflächen und Schneidebretter desinfizieren

- Mit einer 1:1-Lösung aus Essig und Wasser abwischen.

Das WC reinigen

- Essig oder Essigessenz unverdünnt in die Toilette schütten. Dabei die Menge an den Verschmutzungsgrad anpassen.
- Eine halbe Stunde lang einwirken lassen.
- Nachspülen.

nach: <https://www.nachhaltigleben.ch/wohnen/essig-und-essigessenz-5023>

Soda

Was ist Soda?

- Definition: Zum Putzen verwendetes Soda heißt Waschsoda oder calciniertes Soda, chemisch Natriumcarbonat (Na_2CO_3). Es ist nicht zum Verzehr geeignet! Nicht zu verwechseln mit Speisesoda (siehe Abschnitt „Natron“).
- Gewinnung:
 - natürlich: vorwiegend durch Verdunstung an den Rändern von Salzseen oder durch Ausfällung am Seegrund bei kaltem Wetter.
 - Chemisch: nach dem Solvay-Verfahren, auch Ammoniak-Soda-Verfahren
- Wirkung: fettlösend, bleichend



- **Vorsicht:** Wegen seines **hohen pH-Wert von 11,5** trocknet Waschsoda empfindliche Haut schnell aus. Tipps:
 - langen Hautkontakt vermeiden
 - wiederverwendbare Handschuhe tragen
 - den beim Putzen mit Soda oder beim Herstellen eines Reinigers entstehenden Staub und Dampf nicht einatmen

Was kann Soda?

Flecken und Gerüche in weißer Kleidung beseitigen

Kleidung vor dem Waschen in einer Sodalösung einweichen:

- **2 EL Soda** (alternativ 5 EL Natron) in **einem Liter Wasser** auflösen.
- Das Kleidungsstück über Nacht in die Lösung legen.
- Anschließend wie gewohnt in der Waschmaschine waschen.

Achtung: Dieser Tipp eignet sich nicht für Kleidung aus tierischen Fasern, da diese vom Soda angegriffen werden können.

Stark verschmutzte Töpfe, Pfannen und Co. reinigen

- **1 EL Sodapulver** in **einen Liter Wasser** geben.
- Die Lösung im schmutzigen Topf aufkochen.
- Nachdem die Lösung abgekühlt ist, den Schmutz mit einem Schwamm abwischen.

Den Backofen putzen

- **Etwas Soda** auf Fettflecken und Eingebrauntes geben.
- Die Stelle leicht anfeuchten.
- Nach 20 Minuten Einwirkzeit die Reste mit einem feuchten Lappen abwischen.



Natron

Was ist Natron?

- Definition: Zum Backen verwendetes Soda heißt Natron, Backnatron, Speisesoda oder Backsoda, chemisch Natriumhydrogencarbonat (NaHCO_3). Nicht zu verwechseln mit Waschsoda (siehe Abschnitt „Soda“).
- Gewinnung:
 - Natron ist ein natürliches Mineral, gewonnen unter anderem aus natürlichem Kochsalz.
 - Es ist in vielen Heilquellen und Mineralwässern enthalten.
 - Es ist ein basisches Pulver.
- Wirkung: säurebindend, neutralisierend, abrasiv (=abschleifend), aufhellend
- Natron gibt es als Pulver und als grobkörniges Salz.

Was kann Natron als Putzmittel?

(Auf die medizinischen Eigenschaften und die Verwendung beim Kochen wird hier nicht eingegangen.)

Fenster putzen

- 3 EL Natronpulver (kein grobkörniges Natron verwenden, sonst gibt es Kratzer) in 5 Liter lauwarmes Wasser geben.
- Gut verrühren.

Teppiche reinigen

- Natronpulver großflächig auf dem Teppich verteilen.
- Etwa eine Stunde einwirken lassen.
- Absaugen.

Es neutralisiert den Geruch und reinigt das Gewebe schonend.

Unangenehme Gerüche aus Schuhen entfernen

- 2 bis 3 EL Natron in die Schuhe schütten.
- Über Nacht einwirken lassen.
- Das Pulver ausschütten oder mit dem Staubsauger heraussaugen.



Scheuern

- Grobkörniges Natron, z.B. Kaiser-Natron, eignet sich gut als Scheuermittel gegen Kalk und andere Ablagerungen. (Herkömmliche Scheuermilch enthält zu diesem Zweck häufig Mikroplastik.)

Toilette reinigen

- Eine Tasse Natriumhydrogencarbonat in die Toilettenschüssel geben.
- Eine **halbe Stunde** einwirken lassen.
- Danach mit der Toilettenbürste wie gewohnt putzen.

Waschen mit Natron

- Eine **Kaffeetasse** des grobkörnigen Salzes ins Spülfach der Waschmaschine geben.
- Für nicht sehr stark verfleckte Wäsche reicht das als Waschmittel aus.

nach: <https://de.wikipedia.org/wiki/Natriumhydrogencarbonat>;
[https://www.nachhaltigleben.ch/wohnen/natron-anwendungstipps-haushalt-gesundheit-](https://www.nachhaltigleben.ch/wohnen/natron-anwendungstipps-haushalt-gesundheit-4997)