

Doris Kern

Einfach natürlich

Selbstgemachtes zum ♥ Riechen ♥ Schmecken ♥ Dekorieren

VERLAG ANTON PUSTET





Doris Kern

Einfach natürlich

Selbstgemachtes zum ♥ Riechen ♥ Schmecken ♥ Dekorieren

VERLAG ANTON PUSTET

Einleitung	9
Inhaltsstoffe, Rohstoffe und Basisrezepte	11
Sammelkalender	16
Tinkturen	18
Ölauszüge oder Ölmazerate	20
Kosmetische Inhaltsstoffe	23
Salben und Cremen herstellen	28
Salbenzubereitung	30
Cremenzubereitung	32

Der Frühling

Gänseblümchen

Gänseblümchengelee	36
Gänseblümchenöl	37
Aua-Stick	37

Bärlauch

Bärlauchöl	38
Bärlauchblütenöl	38
Bärlauchbutter	38
Bärlauchsalz	41
Bärlauchtinktur	41

Veilchen

Veilchenessig	43
Veilchenöl	44
Veilchensalbe	44
Roll-on	45

Ostern

Ostereier natürlich färben	46
Osternester binden	49
Mooseier	50
Serviettenringe	51

Löwenzahn

Löwenzahn-Kurkuma-Honig	52
Löwenzahnsirup	53
Löwenzahn-Gin	53
Löwen-Cocktail	54
Löwenzahnöl	54
Zweierlei Löwenzahnherzen	57

Gundermann

Gundermannöl	58
Gundermann-Wollwachs-Creme	59

Gärtnerglück

Pflanzenschilder	60
Gärtnergarn-Spender	60
Herzige Kräuterschilder	61
Toilettenpapierrollen als Anzuchthilfe	62
Seedbombs	62

Himmlisches Blütendessert	63
---------------------------------	----

Birke

Birkenöl	64
Jahressalz	65

Brennnessel

Brennnesselsirup	66
Brennnesseldrink	67
Frühlingslimonade	67
Brennnessel-Glycerin-Tinktur	68
Shampoo mit Brennnessel und Birke	69

Spitzwegerich

Spitzwegerichöl	70
Linderndes Roll-On	70
Salbe für Verbrennungen	72
Hustenhonig	72

Basen-Badesalz	73
----------------------	----

Knospen

Gemmomazerate selbst herstellen	75
Sauerhonig mit Maiwipferln	76

Kleine Kränzchen aus Fundstücken	76
--	----

Vogelmiere

Vogelmierenöl	78
Vogelmierensalbe	78

Waldmeister

Waldmeisterbowle	79
Waldmeister & Lavendel gegen Motten	80

Frühlingsblütenpeeling	80
------------------------------	----

Magnolienpeeling	81
------------------------	----

Schlehenblüten

Schlehenblütenöl	82
Schlehenblütentinktur	82
Augenpflege	83

Wunderbare Duftwelt

Zarte Parfumkompositionen	85
Festes Parfum	86
Kuschelöl	86

