

Hallo Zusammen!

Hier ist Martina Eickhoff aus der Werkstatt Im Heidkamp und das hier ist der neueste wertkreis-podcast.

So langsam wird es höchste Zeit, sich Gedanken über die letzten Weihnachtsgeschenke zu machen. Klar, über die, die wir gerne bekommen würden, auch, aber ich hatte eher Dinge im Sinn, die wir verschenken können.

Ich bin ja ein großer Freund von Selbstgemachtem. Manche Sachen sind recht einfach zu machen, hinterlassen aber trotzdem einen großen Eindruck. Und viele schätzen es ja auch sehr, wenn sie etwas geschenkt bekommen, was man selbst gemacht und in das man etwas Zeit und Mühe investiert hat.

Z.B. kann man ein Kräutersalz sehr gut selber machen! Was man dafür benötigt ist Salz, getrocknete Kräuter und ein Glas mit fest verschließbarem Deckel. Man kann eine Kräutermischung benutzen oder auch selbst herstellen, aber auch einzelne Kräuter gehen. Oregano, Sellerie oder auch Rosmarin eignen sich besonders gut, da sie auch getrocknet noch ein sehr kräftiges Aroma haben. Die Zutaten müssen gut zerkleinert sein, so dass sie auch mit dem Salz mitrieseln können.

Man kann Salz und Kräuter einfach mischen, aber auch abwechselnd in ein Glas schichten, was zum Verschenken besonders nett aussieht. Wenn man dann noch eine hübsche Papierserviette mit einem Gummi oder einem Band über dem Deckel befestigt und ein Etikett mit dem Inhalt dranhängt, hat man ein tolles Geschenk.

Als Variante nimmt man grobes Meersalz und mischt es mit wirklich frischen, pürierten Kräutern wie Basilikum. Die Kräuter müssen ein richtiger Brei sein. Sind sie dafür zu trocken, fügt man einen Löffel Wasser beim Pürieren hinzu. Dann verrührt man das Salz mit den Kräutern, welches sofort die Feuchtigkeit aufnimmt. Und weil die grün ist, wird auch das Salz grün. Dann lässt man alles im Backofen auf dem Backblech bei ca 75°C trocknen. Die Ofentür muss dafür einen Spalt geöffnet bleiben, so dass die Feuchtigkeit abziehen kann und man muss das Salz mit den Kräutern ab und zu wenden und immer wieder gut auf dem Blech verteilen. Dann kann man diese Mischung in eine Salzmühle füllen, was besonders beliebt bei Ei- und Tomaten-Essern ist.

So manch einer mag gerade in der kalten Jahreszeit ein warmes Bad. Was würde sich für so jemanden also Besseres anbieten als ein selbstgemachtes Badesalz? Wenn man entspannen möchte, mischt man 100g Meersalz mit 4 Esslöffeln getrockneten Rosenblättern, 2 Esslöffeln getrockneten Lavendelblüten und je 6 Tropfen ätherischen Rosen- und Lavendelöl und füllt die Mischung in verschließbare Gläser. Am Besten hängt man ein Etikett mit einer Dosierungsanweisung an: 2 Esslöffel nimmt man für ein Fußbad, 5 bis 6 für ein Vollbad in der Wanne.

Man kann aber auch einfach nur 500g Totes-Meer-Salz mit 5 Tropfen Lavendelöl mischen. Das lässt man dann im verschlossenen Behälter trocknen und fügt dann 3 Esslöffel getrocknete Lavendelblüten hinzu, damit es auch schön aussieht.

Getrocknete Melissenblätter und Melissenöl können Lavendel oder Rose ersetzen.

Für ein eher belebendes Badesalz nimmt man getrockneten Rosmarin und Rosmarinöl oder ätherisches Orangenöl und getrocknete Orangenschalen.

Man muss da immer hochwertige Zutaten ohne künstliche Inhaltsstoffe verwenden, sonst kann das zu Hautreizungen führen.

Auch für diese Idee sind Etiketten mit den Zutaten wichtig. Ebenso sollte die Info nicht fehlen, ob das Bad eher entspannend oder belebend ist. Nicht, dass man kurz vor dem ins Bett gehen ein Bad nimmt, welches einen wieder fit macht.

So ein Bad sollte nicht länger als 15 bis 20 Minuten dauern, auch das ist eine wichtige Info für das Etikett.

Aber auch viele der anderen Bastelideen aus den letzten Wochen lassen sich als Geschenk herrichten und eignen sich natürlich nicht nur für Weihnachten.

Und natürlich kann man all das auch selbst genießen!

Ich verabschiede mich für heute mit den besten Grüßen aus dem wertkreis und hoffe, dass wir uns bald wiederhören!

Mein Name ist Martina Eickhoff, das war unser wertkreis-Podcast, die Redaktion hat Steffen Gerz.