

L

LEBEN

Weihnachten Ein Fest für alle Sinne

ZÜRICH

Neuaufgabe der «Betty Bossi»-Klassiker

Das erste «Backbuch» von Betty Bossi, lanciert 1973, war von Beginn an ein Bestseller, aber seit 2005 vergriffen. Nun erlebt es als Neuaufgabe aus Anlass des Jubiläums «60 Jahre Betty Bossi» und aufgrund der grossen Nachfrage ein Revival. Im Buch dürfen natürlich auch bei der Neuaufgabe so beliebte Klassiker wie der getränkte Zitronencake oder die pikante Party-Fleischpastete nicht fehlen. Ebenfalls in der Neuaufgabe erscheint

«Guetzle mit Betty Bossi». Das Buch von 1978 hat aus den damals in der Schweiz noch nicht bekannten Florentiner, Brownies und Vanillekipferl echte Klassiker der Backstube gemacht. (so)



Erhältlich sind die Bücher im Betty-Bossi-Webshop und im Buchhandel für 21.90 Franken.

MÜNCHEN

Selbst gemachte Backmischungen verschenken

Selbst gemachte Backmischungen lassen sich gut zu Weihnachten verschenken. Dafür schichtet man trockene Zutaten wie Mehl, Nüsse, Backpulver und Gewürze in ein Glas. Feuchte Zutaten wie Öl, Butter, Eier oder Milch müssen dann später hinzugefügt werden. Am besten gelingt das Einfüllen der verschiedenen Zutaten mit einem Trichter, raten Backspezialisten. Für die Optik sollten helle und dunkle, feine und grobe Zutaten abgewechselt werden. Damit sich die Schichten beim Transport nicht vermischen, füllt man das Glas möglichst bis zum Rand. (sda)

HAMBURG

Süsser Brotaufstrich aus übrig gebliebener Schokolade

Wer in diesen Tagen zu viel Weihnachtsschokolade auf einmal geschenkt bekommt, muss sie nicht sofort aufessen. Aus der süssen Köstlichkeit kann man auch eine feine Nuss-Nougat-Creme fürs Brot machen. Für 500 Gramm Aufstrich benötigt man 150 Gramm Haselnüsse, 250 Gramm Schokolade, ein Esslöffel Zucker, 100 Gramm Butter, 40 Milliliter Vollmilch, etwas Vanillemark und eine Prise Salz. Zunächst werden die Nüsse bei 180 Grad etwa eine Viertelstunde im Backofen geröstet und dann die Haut abgerieben, heisst es in der Zeitschrift «Effilee». Im Mixer werden die Nüsse fein gemahlen. Die Schokolade lässt man über einem Wasserbad schmelzen und vermischt das Ganze mit flüssiger Butter, Milch, Vanille und Salz. Am Schluss hebt man die gemahlene Nüsse unter – fertig. Sobald die Creme abgekühlt ist, kommt sie in ein sauberes Einmachglas. (sda)

Auf dem Laufenden bleiben

Über die Kanäle der Südostschweiz sind Sie stets gut informiert.



Online
suedostschweiz.ch



Facebook
Zeitung Südostschweiz



Twitter
@suedostschweiz



Instagram
so_bildredaktion

Nichts weiter als Seife

Aus dem Wunsch, für sich selber Kosmetikprodukte ohne allzu viele chemische Inhaltsstoffe herzustellen, ist bei Tatjana Heil die eigene kleine Seifenmanufaktur «Nothing else soap» entstanden.

von Astrid Hüni

Grosse Töpfe, Messbecher, Rührkellen, eine Waage, viele unterschiedliche Fette und edle Öle, Essenzen in kleinen Flakons und noch vielerlei andere Zutaten wie Ziegenmilch, Kaffeebohnen, Orangenschalen, getrocknete Lavendelblüten und vieles mehr stehen auf der Ablage in Tatjana Heils Küche. Man könnte meinen, hier werde ein Gourmetmenü gezaubert. Aber weit gefehlt. In den grossen Töpfen finden hochkomplexe chemische Reaktionen statt und die «Köchin» hantiert mit Handschuhen und Schutzbrille. Denn die umtriebige Frau ist eine wahrhaftige Seifensiederin. «Seifen sind seit gut zwei Jahren meine grosse Leidenschaft», erzählt die Bündnerin mit einem Strahlen im Gesicht, «eine Leidenschaft, der ich beinahe all meine Freizeit widme.»

Seifen als kleine Wunder

Zum Seifensieden kam die 47-Jährige quasi wie die Jungfrau zum Kinde. Angefangen habe alles, weil sie irgendwann beschloss, möglichst keine Kosmetika mehr zu kaufen, die Stoffe beinhalten, wovon sie mehr als die Hälfte nicht mal aussprechen könne, geschweige denn wofür es nütze, sei. Deshalb begann sie ihre eigenen Kosmetikartikel wie Deo, Zahnpasta oder Gesichtsschmeibsel herzustellen. Anleitungen dazu fand sie im Internet. Als sie dann auf ein Video stiess, das erklärte, wie man Seifen siedet, war es um Heil geschehen. «So einfach, wie im Video gezeigt sollte es dann aber doch nicht werden», erzählt Heil.

«Ich hatte absolut keine Ahnung vom Seifen machen und hatte bis dahin einfach nur gerne Seifen verwendet.» Der Selbstversuch stellte sich als eine Übung mit vielen Tücken, Fehlern und Misserfolgen heraus. «Klar die ersten Gehversuche waren noch nicht so das Wahre.» Eine nicht zu weiche, schön schäumende, wohlriechende und dann erst noch angenehm auf der Haut anzufühlende Seife herzustellen, war nicht ganz einfach.

Der Ehrgeiz liess Heil aber keine Ruhe und so stellte sich auch rasch der Erfolg ein. «Meine ersten richtig gelungenen Seifen waren wie ein kleines Wunder für mich.

Träumen vom Seifenmachen

Seifen machen sei im Grundsatz gar nicht so schwer, erklärt Heil. Schliesslich werden die Washstücke schon seit Jahrhunderten gefertigt. Man benötige unter dem Strich nur etwas chemisches Wissen, Öle und Fette, Lauge, einen Pürierstab und Ideen. Und an Ideen mangelt es der diplomierten Naildesignerin keinesfalls. «Was habe ich nicht alles in meine ersten Seifen gemischt», sagt sie und lacht, «Heu, Früchte, Gemüse, Kräuter und vieles mehr – ich habe sogar vom Seifenmachen geträumt.» Und auch beim Einkaufen habe sie nicht aufhören können an Seifen zu denken. «Alles, was ich in den Regalen sah, prüfte ich darauf, ob sich das Produkt in Seife versenken liesse oder nicht.» Und sogar bei den täglichen Spaziergängen mit ihren beiden Bulldoggen kreisten die Gedanken stets nur um ein Thema: das Seifenmachen.

Es gibt zwei Arten der Seifenherstellung: das Kaltverfahren oder das Heissverfahren. Letzteres wurde vor allem noch im Mittelalter angewendet. Dabei wird das Gemisch stundenlang verkocht. Daher auch die Berufsbezeichnung des Seifensieders.

Duft und Pflege

Das schonendere und von Tatjana Heil bevorzugt angewendete Verfahren ist das Kaltverfahren. Kalt bezieht sich nur auf das Nichtkochen. Denn es werden die Fette geschmolzen und mit der Lauge Natriumhydroxid vermischt. Dabei entsteht eine chemische Reduktion, bei der viel Hitze freigesetzt wird. Bei diesem Verfahren bleibt das Glycerin in der Seife enthalten, welches vor der Austrocknung der Haut schützt. «Gerade Glycerin wird den industriell gefertigten Seifen oftmals entzogen», weiss Heil. Denn nicht nur auf den Duft oder möglichst spannende Inhaltsstoffe legt sie acht. Auch pflegende Eigenschaften sind ihr wichtig.

Damit das auch gewährleistet ist, legt Heil besonderen Wert auf hochwertigste Zutaten. «Um eine wirklich gute Seife zu bekommen, muss man auch wirklich gute Zutaten verwenden.» Und dann ist da noch ein dritter Punkt, auf den die Churerin bei der Seifenherstellung ihr Augenmerk legt: die Verwendung von möglichst umweltverträglichen Inhaltsstoffen. «Ich achte darauf kein oder wenn



Dem Seifenvirus verfallen: Die Churerin Tatjana Heil stellt seit rund zwei Jahren selber Seifen und Badeprodukte her. Bild: Olivia Item

nötig, dann nur sehr wenig Palmöl zu verwenden», sagt Heil und weist darauf hin, dass man gerade auch als Konsument ein Auge auf das Palmöl als Inhaltsstoff halten sollte. Das sei zwar nicht immer ganz einfach und vor allem mache es die Seifen etwas teurer. Dafür sind Heils Seifen auch ein Genuss für alle Sinne. Sie sehen schön aus, haben einen wunderbaren Duft und tun der Haut gut. «Wer aber bei Seife spontan nur ans Händewaschen denkt, der denkt zu wenig weit», sagt Heil, «auch fürs tägliche Duschen ist eine Seife perfekt.» Die Erfahrung zeige, dass gerade bei Hautproblemen handgesiedete Seifen eine gute Alternative seien, erklärt Heil weiter. «Als willkommener Nebeneffekt kann sogar noch unnötiger Abfall von Duschmittelflaschen vermieden werden.»

Für fast jeden etwas dabei

«Ich stelle über 94 verschiedene Seifenarten her», erklärt Heil. Darunter solche für die Gesichtshaut, die Haare, die Rasur beim Mann und sogar Tierseifen für die Fellpflege von Hund und Pferd. Bis es aber soweit ist, vergeht einiges an Zeit: Nach dem Zusammenrühren der Zutaten hat die Seifenmasse erst mal die Konsistenz von Pudding. Diese Masse wird dann in Seifenformen verschiedener Grösse und Form gegossen. Darin muss die Masse erst mal 24 Stunden aushärten. Dann werden die Seifen in handliche Stücke geschnitten, mit schönen Mustern verziert und kommen erst mal für vier bis acht Wochen ins Reifelager. Denn erst danach hat die Seife den optimalen pH-Wert und kann verwendet werden.

Heil steht schon wieder in ihrer Küche und rührt in einer grossen Schüssel eine sandartige Masse, die herrlich nach Pflaume duftet, zusammen. «Das ist meine neuste Leidenschaft», sagt sie und strahlt übers ganze Gesicht. Neben den handgerührten Naturseifen stellt sie neuerdings mit viel Herzblut auch verschiedene Badeprodukte, wie Badebomben, Milchbäder und Schaumbäder her.

Erhältlich sind die Seifen von Tatjana Heil unter www.nothing-else-soap.ch. Morgen Sonntag, 18. Dezember, von 10 bis 17 Uhr, ist das Atelier an der Gürtelstrasse 31 (gleich hinter dem Bahnhof) in Chur für alle geöffnet, die einen Blick hinter die Kulissen werfen möchten.

400

Blöcke Naturseife

hat Tatjana Heil innerhalb von zwei Jahren hergestellt. Dabei hat sie um die 700 Liter Öle und Fette verseift. Zusätzlich wurden dabei an die 60 Kilogramm Natron, 40 Kilogramm Zitronensäure, 30 Kilogramm Buttermilchpulver, 20 Kilogramm Maizena, 20 Kilogramm Bio-Sheabutter, 20 Kilogramm Bio-Kokosfett und 8 Liter süsses Mandelöl zu Badeprodukten verarbeitet.