

## Die Seife

Ein wenig Chemie	S. 12
Ein wenig Geschichte	S. 12
Das Herstellungsverfahren	S. 12
Handelsübliche Seifen:	
Schauen Sie auf die Etiketten!	S. 13
Flüssigseifen, seifenfreie Seife, Duschgels usw.	S. 14
Vorteile der durch Kaltverfahren hergestellten Seifen	S. 15

## Die Zutaten

Ätznatron	S. 18
Öle und Fette	S. 18
Natürliche Duftstoffe	S. 25
Farben	S. 31
Struktur	S. 34
Andere Zusätze	S. 35

## Herstellung einer Seife im Kaltverfahren

Vorsichtsmaßnahmen bei der Herstellung	S. 39
Material	S. 39
Die Herstellung Schritt für Schritt	S. 41
Verseifungstabelle und Eigenschaften der Fette	S. 46
Erstellen Sie Ihr eigenes Rezept	S. 48
Probleme und Lösungen	S. 49

## Die Rezepte

Grundseife	S. 55
Für das Kinderbad (ohne Palmöl)	S. 56

„Alep maison“ (ohne Palmöl)	S. 59
Hafer im Borretsch	S. 60
Hanfissimum (ohne Palmöl)	S. 63
Kaffeepause in der Küche	S. 64
Sonnenbad	S. 67
Himmlische Heckenrose	S. 68
Gärtner-Seife	S. 71
Lavendel Superstar	S. 72
Auf der Wäscheleine (ohne Palmöl)	S. 75
Strahlendes Aussehen	S. 76
Südseeinsel	S. 79
Rasierseife	S. 80
Gomasio mit Brennnessel	S. 83
Seife aus Saft (ohne Palmöl)	S. 84
Das hässliche Entlein (ohne Palmöl)	S. 87
Maghreb (ohne Palmöl)	S. 88
Kräutersträußchen (ohne Palmöl)	S. 91
Kleiner Schiffsjunge (ohne Palmöl)	S. 92
Schokolade und Creme (ohne Palmöl)	S. 94
Sehr milchige Seife (ohne Palmöl)	S. 97
Buddha-Seife	S. 98
Eine Tasse Tee (ohne Palmöl)	S. 101
Für unsere Tierfreunde	S. 102
Getreide-Seife	S. 105
Imker-Seife	S. 106
Seife Rot-Gelb	S. 109
Shampoo-Seife	S. 110
Schwarz-Weiß	S. 112

## Anhang

Glossar	S. 114
Adressen	S. 116
Literatur	S. 117
Register und Sicherheitshinweise	S. 117