



Rights Guide Autumn 2023





List of contents

•	NEW Title: Do it Yourself!	3
•	NEW Title: Pregnant, Happy, Sustainable	4
•	NEW Title: Oh Happy Dog!	5
•	NEW Title: Soap	6
•	Five Store Cupboard Staples to Replace a Drugstore	7
•	The Bicarbonate of Soda Handbook	8
•	The Vinegar Handbook	9
•	The Plastic-Saving Book	10
•	Small Steps for a Better World	11
•	Don't Buy It, Make It! - Kitchen	12
•	Don't Buy It, Make It! - Skin and Hair	13
•	Don't Chuck It, Eat It! – The Food Handbook	14
•	Don't Buy it, Bake It!	15
•	Don't Buy It, Make It! - Balcony & Garden	16
•	Don't Buy It, Make It! - Vegan Kitchen	17
•	Don't Buy It, Make It! - Gifts	18

•	Something Old, Something New	.19
•	Eco Kids - Creative Upcycling Ideas for Children	.20
•	Preserved	.21
•	Get Outside! Your City is Edible	.22
•	Tofu, Miso, Tempeh	.23
•	Wondrous Weeds	.24
•	The Pharmacist on Your Doorstep	.25



100+ tips for sustainable DIY

Spruce up your home! With a few simple basic skills, explained here in an accessible way, and some quick and easy life hacks, you too can become a DIY expert! Saw, drill, hammer, glue and paint your way to a beautiful home, and avoid paying high prices for tradespeople and brand new furniture – these DIY ideas are kind to the environment and your wallet!

From a clever life hack for dust-free drilling, to instructions for how to remove rust from old tools – these inspiring photos show at a glance what you need to do, and are accompanied by clear, brief descriptions that are easy to put into practice. This book will teach you DIY and repairs even more quickly than YouTube.

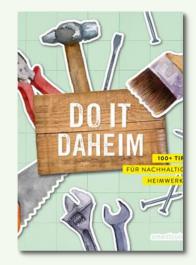
Quicker than YouTube! Wonderfully simple life hacks and DIY techniques

Easy, accessible and inspiring for everyone!

A timely book – money is tight and tradespeople are all booked up. Do It Yourself!







Do It Yourself!

Do It Daheim! 176 pages Hardcover December 2023



Tips and tricks for pregnancy and beyond

The all-round guide for parents-to-be who want to do their best for their baby, themselves and the environment, and who want to live in a sustainable way during pregnancy and after their baby arrives.

This book features all kinds of useful ideas, from suggestions about what to eat during pregnancy to recipes for home-cooked baby food (including vegetarian options); from tips on sustainable ways to indulge in some relaxation to gentle, natural care products for little bottoms; and lots of advice about which baby equipment is really necessary and how to source it cheaply and in an environmentally friendly way.

An indispensable guide to clothes, food, personal care products, wellbeing, preparing for birth, baby equipment, nappies, breastfeeding, toys and baby care – for parents-to-be who want to live in a mindful way but without having to compromise on comfort or happiness.

At last – a book about pregnancy and babies that focuses on sustainability!

Featuring lots of handy tips and answers to all the questions you might have about living sustainably during pregnancy and beyond

Accessible, with plenty of illustrations –user-friendly and very practical, the perfect guide





Pregnant, Happy, Sustainable

Schwanger, Glücklich, Nachhaltig 176 pages Hardcover October 2023



Everything you need to know to give your dog a happy, healthy and sustainable life

Dogs make us happy. And it's easy to care for them in a sustainable way that minimises our environmental footprint, so that humans and dogs can live together in eco-friendly harmony!

The basic information in this book helps you work out what is actually good for your dog and which products are really necessary. There are plenty of illustrated instructions showing you how to make all kinds of things yourself at home – from dog food to dog shampoo, from tick control products to toys – plastic-free and with no unnecessary additives.

The book also features ideas for activities to do with your dog to promote both your own and your dog's health and happiness, such as clicker training and other forms of exercise.

Various experts contribute advice about particularly important subjects like health and diet.



A comprehensive guide to food, care, activities, DIY dog products and lots more

Sustainability for dog owners is an increasingly hot topic

Life hacks that really will save you money and help protect the environment!



Oh Happy Dog!

176 pages Hardcover November 2023



A gentle all-rounder for body, household and garden

Soap is gentle. Soap cleans. Soap is nourishing. For thousands of years, people have been making soap to clean themselves and everyday objects with it. This book explains in an easy and understandable way the chemistry behind it and how soaps differ

Step by step, you will learn to make your first soaps yourself, from simple glycerine soap to more sophisticated recipes. No matter whether you want to make an odourless body soap, a Christmas hand soap or a flowery gift for a loved one, here you will find the right inspiration and tips.

Or why not brush your teeth with soap, make your own washing-up liquid? Pamper yourself sustainably and protect the environment at the same time - simply with soap.





Soap Natural care for everyone Simply homemade

176 pages Hardcover October 2023



Over 350.000

Over 300 suggested uses and 33 recipes to help you save money and protect the environment

Most people have 40 to 60 different detergents, cleaning products, dishwasher tabs, lotions, soaps and shampoos at home. But why? Although the adverts may suggest otherwise, most common drugstore products are actually unnecessary.

Soda, vinegar, bicarbonate of soda, citric acid and curd soap: these are the five basic staples you need to run a sustainable household. Although they cost very little, you can make all sorts of things out of them - including toiletries, kitchen products, cleaning agents and washing powders. And what's more, you can do it all yourself at home! Using these staples, you can replace almost any product you would buy from a drugstore and solve all sorts of everyday problems.

Over 300 suggested uses and 33 recipes show just how easy it is. Deodorant for the whole family consisting of just three simple ingredients, bio washing powder at a fraction of the usual price, all-purpose cleaners, toothpaste - you can make all this and more at home, saving lots of money, packaging and unnecessary chemicals in the process.



Essig-Universalreinige

Mit Essig lässt sich fast der gesamte Haushalt reinigen. Er ist lange haltbar und entfernt Fett, Schmutz und Kalk mühelos. Auch Kalkränder an Armaturen entfernst du damit ohne großen Aufwand. Außerdem hat Essig eine desinfizierende Wirkung und beseitigt Bakterien und Keime.

Für etwa 750 Millilliter Essigreiniger benötigst du

500 ml Tafelessig

250 ml Wasser

nicht empfehlenswert.

ein paar Tropfen ätherisches Öl (optional) Sprühflasche (z. B. vom alten Reiniger)

Vermische alle Zutaten direkt in der Flasche zu einer Lösung und schüttele den Reiniger kräftig, bevor du ihn verwendest. Sprühe ihn auf die schmutzigen Flächen und wische mit einem Schwamm oder Putzlappen darüber. Ein Nachwischen ist meistens nicht nötig.

Du kannst das selbst gemachte Essigreiniger-Spray problemlos für rostfreie Spülen, Fliesen, Holz- und Kunststoffoberflächen verwenden. Auch Aluminium lässt sich leicht mit Essigreiniger polieren, längeres Einwirken ist darauf jedoch

@ smarticular.net/essig-reiniger

Allzweckreiniger aus Zitrusschaler

Einen natürlichen Allzweckreiniger kannst du aus den Schalen von Zitrusfrüch ten und Essig herstellen. Du erhältst einen erstklassigen Reiniger für Küche und Bad mit einem herrlich frischen Zitrusduft. Was benötigt wird:

ca, 500 g Schalen von Zitrusfrüchten wie z. B. Zitronen. Orangen ca. 500 ml Tafelessig

Gefäß, z. B. ein großes Einmachglas

Zur Herstellung des Zitrusreinigers gehst du so vor:

- 1. Schalen der Zitrusfrüchte dicht in das Gefäß schichten. 2. Mit Essig aufgießen, bis die Schalen vollständig bedeckt sind.
- 3. Für zwei bis vier Wochen stehen lassen.
- 4. Bei Bedarf Essig nachgießen, da die Schalen ihn aufsaugen. Sie sollten immer vollkommen bedeckt sein, um Schimmel zu vermeiden

Innerhalb weniger Wochen entsteht so aus den Schalen und dem Essig ein hen lich nach Zitmnen duftender Haushaltsreiniger. Dass der Reiniger fertig ist, er kennst du daran, dass der Essig sich dunkler färbt und nach Zitrusfrüchten duftet copies sold!

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie

Einfach mal selber machen! Mehr als 300 Anwendungen und 33 Rezepte, die Geld sparen und die Umwelt schonen



Five Store Cupboard Staples to Replace a Drugstore Make it yourself!

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie 192 pages 50 photos July 2016

Rights sold to:

Kazda (Czech Rep.), Studio Astropsychologii (Poland), **Business Weekly (Chinese** compl.), Hea Lugu (Estonia), Kazda (Slovakia), Partvonal (Hungary)



Over 250 ways to use this eco-friendly all-rounder in the home, kitchen, bathroom and garden

Bicarbonate of soda: it's an unassuming white powder that's available in almost every supermarket, but few people know about the incredible powers of this universal household staple. Although our grandparents would have been familiar with this "wonder stuff", bicarbonate of soda has dropped off most people's radar these days, and is increasingly being replaced with a plethora of specialised products for every imaginable use. But it's almost always possible to create a cheaper, healthier and more eco-friendly alternative to these products – thanks to bicarbonate of soda!

Good for your health: with bicarbonate of soda, you can banish many of the dubious chemicals often found in deodorants, shower gels, shampoos, etc., and replace them with harmless but equally effective alternatives.

Good for the environment: home-made alternatives using bicarbonate of soda not only eliminate a huge amount of packaging waste and chemicals, but are also completely safe for the environment.

Good for your budget: you'll no longer need specialised products for every problem, because bicarbonate of soda (which is much cheaper) renders most of these products redundant.

Sonnenbrand lindern

Aufgrund seiner leicht enstrühungshemmenden Wirkung ist Natron ein geige inters Mintel, um Sonnerhand zu Jindern. Bei sänken Sonnerhand gib derit Esslöffe Natron in einen Liter Wasser, tränke ein 7-Sährt mit dieser Lösung und ziche es nas söhre. Die herorrengende eichmerzährdende Wätting tritt stöcht ein. Durch den basischen pH-Wert werden die Folgen des Sonnenbrand deutlich gemilder. Das 7-Sährk zum so lange ambehälten werden, bei se getrochnettist. Bei starken Beschwerden ist es empfehärensvert, den Vorgang mehrfach zu wiederholen.

Brennen von Brandwunden stoppen

Bei kleineren Brandwunden beruhigen zwei Teelöffel Natron, in einem Glaskalten Wasser aufgelöst, das unangenehme Brennen. Die beste Wirkung wird erzleid, wenn du einem Naschlappen mit der Lösung tränst und auf die Brandwunde legst. Es empfichelt sich, den Lappen mehrmals neu zu befeuchten, um den kühlendem Effekt zu erneuern.

Anti-Cellulite-Paste

Culuite, auch als Crangenhaute beatchens, wird durch leichte Fettgewebe-Einlagerungen in der Bindehaut an Schenkoln, Hüfte und Po hervorgerufer, was durch das wehlten Hormon Ostrogen noch beginnstigt wird. Zwar lat dies ein ganz normaler, natfritcher Wogung – was jedoch noch lange nicht bedeutet, dass sich jeder dant ähnden möchte. Neben augewogeneter Brahltung, aust ein Kafter-Natoro-Pitsea anverdent.

	Gesund dank Natro
Du benötigst folgende Zutaten:	N.
4 EL Kaffeesatz	S. C.
1-2 TL Natron	Jan
ITL Olivenöl	
So stellst du die Paste her:	

 Alle Zutaten mischen und bei Bedarf etwas mehr Olivenöl zugeben, sodass eine cremige Paste entsteht.
 Die Paste auf die zu behandelnden Hautpartien (Gesäß, Oberschen-

kel, Bauch) auftragen und gut einmassieren.
 Möglichst regelmäßig wiederholen, so wird die Wirkung verstärkt.

Empfindliche und juckende Kopfhaut

Bei trockener Kopfhaut oder bei Schuppenbildung fängt die Kopfhaut oft an zu Jucken. Gib du zur Beruhigung einen Teelöffel Natron dem Shampoo zu, so werden die Beschwerden gelindert. Für eine optimale PHgee empfehlt es sich, ein Shampoo für empfindliches Haar bzw. empfindliche Kopfhaut zu verwenden.

Natron als Auszugsmittel für Tinkturen

Tinkturen sind beliebte Heilmittel, die sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden können. Traditionell werden sie mit Alkohol angesetzt, um die heilsamen Wirkstoffe verschiedener Pflanzen auszuziehen und zu konservieren.



Over 110,000 copies sold!





The Bicarbonate of Soda Handbook. A solution to almost everything

Das Natron-Handbuch 192 pages 90 photos September 2018

Rights sold to:

Kazda (Czech Rep.), Marco Polo (Chinese compl.)



Over 150 ways to use vinegar for health, personal hygiene and a sustainable home

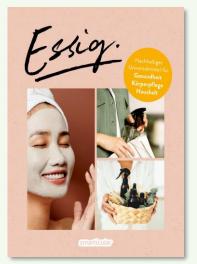
Vinegar is probably the most underrated natural household product – it renders many of the manufactured products we use in the kitchen, the bathroom and the rest of the home unnecessary. It's also a handy natural remedy to have in your medicine cabinet, thanks to its healing properties. This book features a round-up of the best and most useful things you can do with this universal "wonder stuff".

Good for your health: thanks to its many salutary ingredients, vinegar can not only help keep you fit and healthy but also serves as a substitute for many synthetic haircare and skincare products.

Good for the environment: natural vinegar dissolves limescale and dirt effectively, is readily biodegradable and renders many conventional detergents and cleaning products unnecessary.

Good for your budget: vinegar is not only versatile and healthy but also extremely cheap. For many household uses, all you need is simple table vinegar or vinegar essence from the supermarket. You can even make healthy and aromatic cider vinegar yourself – for free!

5. An einem warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung ziehen las-Ingwer-Tinktur mit Essig gegen viele Leiden sen. Nur in Ausnahmefällen, zum Beispiel bei einem Blütenauszug Die heilkräftige Wirkung des Ingwers kannst du dir mit einer Essigtinktur zumit Johanniskraut, ist direkter Sonnenschein vorteilhaft, nutze machen, die sich mit dem folgenden Rezept gang wicht selbst herstellen 6. Regelmäßig schütteln, um Schimmelbildung zu vermeiden. lässt. Sie verschafft Linderung bei Kopfschmerzen, Magenproblemen, Übelkeit 7. Bei Verwendung von Blättern und Blüten nach etwa zwei Wochen, bei und Erkältungskrankheiten. Wurzeln nach etwa vier Wochen abseihen. Erforderlich sind folgende Zutaten 8. In einer dunklen Tropfflasche an einem kühlen Ort verwahren 10 g frischer Ingwei 500 ml Obstessig Den Essiggeschmack der fertigen Tinktur kannst du mildern, indem du die 2 EL getrocknete Nelkenwurz Tropfen zur Einnahme in ein Glas Wasser gibst. Die Standarddosierung für Erwachsene beträgt dreimal täglich 20-30 Tropfen über einen Zeitraum von ma-1 EL getrockneter Beifuß ximal sechs Wochen Meistens wird eine Tinktur aus einem einzelnen Kraut hergestellt. Du kannst aber auch verschiedene Kräuter mischen. Verwende zum Beispiel für eine Tink-tur gegen Husten Schlüsselblume, Sauerampfer und Königskerze. @ smarticular net/essintinktu



The Vinegar Handbook. A universal household staple

Das Essig-Handbuch 192 pages Approx. 100 photos February 2020

Over 300 sustainable alternatives and ideas for stemming the plastic tide

Plastic waste, millions of tonnes of which are now accumulating in our environment, is one of the biggest challenges of our time. But it's almost always possible to avoid using harmful or short-lived plastics! *The Plastic-Saving Book* brings together all the key facts about plastic and the problems it causes, together with over 300 ideas and tips for how to cut down our day-to-day plastic consumption in a meaningful way.

Using less plastic is good for the environment: unlike petroleum-based plastics, which remain in the environment for hundreds of years and are harmful to animals, plants and humans, alternative materials are relatively harmless, and sometimes even completely biodegradable.

Using less plastic is good for our health: while common types of plastic contain thousands of invisible additives which can be harmful to our health and the environment, natural materials like glass, steel etc. are usually completely harmless.

In the introduction:

- A comprehensive introduction to the topic of plastic, plastic waste and its impact on the environment and our health
- Descriptions of the most common types of plastic and their properties, as well as the most common additives
- Solutions to the plastic problem
- The history of plastics

In the main section:

- Over 300 tips and ideas about how to reduce day-to-day plastic use in a meaningful way

- Divided into sections on the weekly shop, kitchen, food, personal hygiene, general household, laundry, children, on the go, and travel

- as well as "Saving Even More Plastic"



Der wöchentliche Einkauf ist die offensichtlichste Erinnerung darag, wie sehr lich Wegwerplastik in unserem Alltag breitgemacht hat. Obst um Gemütse steken immer öfter in Folie, Zucker in Plastiktliten, Katzenfutter portionsweise bigefüllt in Aufreißpäckchen und vieles mehr.

So bestell in diesem Berrich auch das größer gölernial. Plastik einzusparen. In diesem Kapitel dieden die viele Topper und für der Blackdar oder Andelmugen, mit derem sich praktichte Mehrunge Filinkanholfen selber herstellen hassen. Durüber Hinnen können zuhlerbeiter verprachungstentender Ledensuntit viel beseter Abaltfrei söhnt hergestellt werden, statt sie fertig zu kaufen. Die besten und nitzlichsten Rezprecht für Zero-Wister-Lebensmittel haben wir ab Seite #3 zusammengestellt.

Unverpackt und plastikarm einkaufen

In immer mehr Stidten gibt es sogenannte Unverpacktlåden. Sie ernötglichen er hæres Kunden, Waren in mingebrachte Geliße abzufüllen und auf Unverpackau gen fast volklommen zu verzichten. En metterer Vortel loser Ware ist de Abg lichkeit, genau die Mengen zu kaufen, die für einzehne hærepte benötigt werdes und so Lebensmitwerschwendung zu vermeiden. Eine Übersicht über alle Unverpacktläden, die zudem lakuft gregionale, saison

Lebensmittel bevorzugen, findest du auf der Seite:

wher selbst wer kristen. Diversprackfalsden in der Kilke hat, kann viel Plastiff eitsgaen. Das erfordert manchmall etwas Vorznagalanung, damit passender Mehrwegheen der Sterfel auch zur Hand sind. Oder es ist sogan Detekbraubeit zu leisten, well die viel beworbenen Massengrochake, die im Sapermarktregel auf Augeobie platzieft sind, metst nicht zu der werpacksnagsfarmen Vasintere gebören.





BAS TEI

The Plastic-Saving Book Over 300 sustainable alternatives and ideas for stemming the plastic tide

Plastiksparbuch 288 pages 200 photos April 2019

It's okay not to be perfect: 250 ideas to help us live a little more sustainably every day

Organically produced, fairly traded, free of animal suffering, locally sourced, plastic-free and, of course, free of other questionable ingredients - anyone who starts to question their consumption quickly realizes that it's not that easy to meet all the requirements for a sustainable lifestyle. Do we really have to become vegans, get rid of our cars and ban all plastic items from the household?

The good news is: No, there is another way. Even if some people mean well and try to convince their whole environment of the "only true sustainable lifestyle", there is always a healthy middle way.

With this book, we want to share with you our convictions that help us not to lose heart in the face of all the bad news. Because it's perfectly okay to be less than perfect in the pursuit of eco-friendly living! When many people take small steps to make their lives a little more sustainable, far more is gained than if only a very few people were to realize a seemingly perfect lifestyle.

💔 Kokosöl als universelles Hautpflegemittel

Kokosöl ist ein ganz besonderes nflanzliches Fett, das aufgrund seiner speziellen Eigenschaften nicht nur in der Küche, sondern auch in der Körperpflege vielseitig verwendbar ist. Es pflegt durch die antimikrobielle Wirkung der enthaltenen Laurinsäure Haut, Haare und den gesamten Organismus innerlich und äußerlich auf natürliche Weise.

Natives, kalt gepresstes Kokosöl riecht und schmeckt nach Kokos Sparsam dosiert zieht es in der Regel gut in die Haut ein. Da Kokosöl allerdings komedogen ist, profitieren Menschen, die zu Akne oder Mitessern neigen, eher von anderen, nicht komedogenen Pflanzenölen wie Hanfsamen-, Mandel- oder Jojobaöl. Dank seines niedrigen Schmelz punkts von 23 bis 26 °C eignet sich Kokosöl ideal für die /erarbeitung in Cremes, Lotionen oder Lippenpflegestiften, aber auch für die direkte Nutzung:

- In den Händen leicht angewärmt und in den Haaren verteilt, schützt Kokosöl das Haar vor dem Austrocknen und macht es geschmeidig.
- · Unreine Haut kann schneller abheilen, wenn sie sparsam mit Kokosöl eingerieben wird.
- · Ein Teelöffel des Pflanzenöls, im Mundraum hinund her bewegt, durch die Zähne gezogen und dann ausgespuckt, bindet Bakterien und Giftstoffe und hilft so, diese auszuscheiden
- Pures Kokosöl, das sparsam in die Haut gerieben wird, hilft durch seine Laurinsäure, Zecken und Stechmücken fernzuhalten.

Viele weitere Anwendungen und Rezepte für Kokosöl findest du hier:

@ smarticular.net/kokosoel

Aloe-vera-Gel ersetzt viele Pflegeprodukte

Aloe-vera-Gel spendet der Haut Feuchtigkeit und wirkt dabei unter anderem antioxidativ, antibakteriell, antij ral und antifungal. Es hemmt Entzündungsprozesse und macht die Haut elastisch. Es verbessert Wundheilung und Regeneration der oberen Hautschichten und reduzier Narben und Dehnungsstreifen. Deshalb eignet sich Aloe-vera-Gel unter anderem als

- feuchtigkeitsspendende Pflege bei trockener Haut, Schuppenflechte und Ekzemen Haargel und zur Beruhigung der Kopfhaut
- natürliches Rasiergel
- After-Sun-Lotion und gegen Verbrennungen natürlicher Make-up-Entferner
- Ersatz f
 ür Bodylotion
- zur Linderung von Insektensticher Anti-Aging-Creme f
 ür das Gesicht

sich mehrere Tage lang im Kühlschrank.

In Apotheken und Reformhäusern sind häufig kosmetisch aufbereitete Produkte erhältlich, die neben dem Gel weitere Zusätze wie Parfum, Disodium EDTA und synthetische Carbomere (Polyacrylsäure) enthalten. Um diese zu vermeiden, empfiehlt sich ein reines Gel aus nachhaltigem biologischen Anbau, das nur die notwendigsten Zusätze für eine lange Haltbarkeit enthält. Wer eine Aloe-vera-Pflanze zu Hause hat, kann das Gel selbst gewinnen oder ihre Blätter direkt für einfache Anwendungen nutzen. Um Sonnenbrand zu lindern, wird ein großes Blatt der Pflanze der Länge nach aufgeschnitten und mit der gelartigen inneren Schicht über die verbrannten Stellen gestrichen. Bei Bedarf wiederholen. Die Haut

erholt sich nach relativ kurzer Zeit. Der Rest des Blattes hält aloe-vera-ge

Hautoflege 65

: @ smarticular.net/



BAS TEI

Kleine

Schritte

für eine

bessere

Kleine Schritte für eine bessere Welt 224 pages May 2021

Over 200.000 copies sold!

137 healthier alternatives to convenience products, to help you save money and protect the environment

Who needs expensive, unhealthy products from the supermarket when you can easily make far better alternatives at home! Learn how to make flour-free 'life-changing bread', home-made yeast, vegetable bouillon, cider vinegar, sourdough for your own bread, cough syrup, mug cakes, toasting bread, ketchup and lots more with our best tips and recipes, all collected together in this book.

Good for your health: home-made alternatives contain natural ingredients instead of unhealthy artificial substances. Some of these natural ingredients grow right on our doorsteps, and are packed full of vital nutrients for a healthy, balanced diet.

Good for the environment: making things yourself eliminates a huge amount of plastic and packaging waste. You can also choose locally sourced, seasonal ingredients which haven't had to travel too far, thereby saving resources.

Good for your budget: home-made alternatives are almost always significantly cheaper than convenience foods, even if you only use organic ingredients.



Eine weitere Soßenbinder-Alternative sind rohe Kartoffeln, die reichlich Stärke enthalten. Reibe dafür eine mittelgroße Kartoffel möglichst fein und lass den Brei für einige Minuten im eigenen Saft stehen. Rühre ihn anschließend in die Soßengrundlage ein und lass alles mindestens eine Minute lang kochen.

Mohlechuritz

Natürlich kannst du auch ganz traditionell eine Mehlschwitze (Roux) aus Butter und Mehl zum Andicken von Soßen verwenden, wie auf der nächsten Seite beschrieben.

Manchmal bedarf es aber auch gar keines weiteren Bindemittels. Wenn ohnehin reichlich gehaltvolle Kochflüssigkeit vorhanden ist, zum Beispiel bei Schmorgerichten, dann lässt sie sich auch unter sanftem Köcheln um ein Drittel oder mehr reduzieren, und eine sämige und besonders kräftige Soße entsteht ganz von selbst.

smarticular.net/sossenbinde

Mehlschwitze statt Soßenbinder

Statt fertigen Soßenbinder zu verwenden, lässt sich eine klassische Mehlschwitze ganz einfach selber machen. Im Gegensatz zum Fertigprodukt besteht sie ausschließlich aus Mehl und Butter

22



Für eine Portion Mehlschwitze, die ausreicht, um einen halben Liter Flüssigkei anzudicken, werden folgende Zutaten benötigt:

30-40 g Mehl 30-40 g Butter oder Pflanzenöl für eine vegane Mehlschwitze

Mit der Menge der Zutaten lässt sich die Dicke der Soße variieren: Wenn die Soße dick und sämig werden soll, verwende 40 Gramm von beiden Grundzuta ten, für eine leichte Soße reichen 30 Gramm aus,

- So wird die Mehlschwitze zubereitet
- 1. Das Fett in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur schmelzen
- 2. Mehl hinzugeben und beide Zutaten mit einem Schneebesen zu einer glatten Masse verrühren.
- 3. Die Masse unter Rühren leicht köcheln lassen, bis sie Blasen wirft und dick zu werden beginnt.
- 4. Nach fünf Minuten Kochzeit ist der mehlige Geschmack komplett verschwunden. Je länger die Mehlschwitze köchelt, desto mehr Röstaro-men entstehen, und umso dunkler wird später die Soße oder Suppe.
- Für eine helle Soße, beispielsweise zu Gemüse, lässt sie sich schon nach drei bis vier Minuten verwenden. Für eine dunkle, kräftige Bratensoße kann das Butter-Mehl-Gemisch sechs bis acht Minuten geröstet werden.

23



BAS TFI

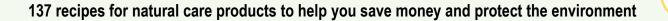
IUBRF

Don't Buy It, Make It! -Kitchen 137 healthier alternatives to convenience products, to help you save money and protect the environment

Selber machen statt kaufen – Küche 192 pages 190 photos November 2020

Rights sold to:

Kazda (Czech Rep.), Hea Lugu (Estonia), Kazda (Slovakia)



In drugstores and supermarkets you'll find row upon row of shelves full of specialised toiletries and care products for almost every part of the body. But what's inside all these spray cans, plastic tubes and little bottles? What's hidden in those long lists of ingredients? Most of these specialised products are largely made up of synthetic substances, often based on mineral oils, which are thought to trigger allergies and cause addictions, cancer and other diseases. This flood of specialised convenience products generates a huge amount of packaging waste.

Most of these products can easily be replaced with sustainable home-made alternatives. It doesn't take long to whip up your own shampoo, toothpaste, ointments, deodorant and lots more using healthy (often even edible!) ingredients.

Selber machen statt kaufen - Haut und Haar

Dabei gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten, wie du mit einfachen, natürlichen Zutaten deine Haare ohne synthetische Zusätze pflegen kannst. Natürliche Haarspülungen verbleiben im Haar und können auf diese Weise viel länger schonend einwirken, weshalb sie auch "Leave-in"-Spülungen genannt werden.

Arten von Haarspülungen

Unterschieden wird in saure Rinsen (Rinse – englisch für Spülung) und Spillungen aus Helipfanzenerartaken. Enterse beinhalten Sturen wie Essig oder Zitronensah, die der Spülung einen autren pH-Wert verlehten. So verschießere is schuppige, sprüch Hanschichten, wehrefler zu neher Ganz und besserer Kämmbarkeit. Saure Rinsen besitzen zusätzlich die Fähigkeit, filikornickstände synthetischer Shampoorz zu eufleren, wenn is ergenhäßig über mehrere Wochen angewendet werden. Dies ist gerade bei Umstellungen auf alternativ Hangrüßerprodukte zu empfehlen.

Spülungen mit Heilpflanzen sind Wasserauszüge, die einem Tee gleichen und die Eigenschaften der jeweiligen Pflanze für die Haarpflege nutzbar machen. Mit einem anschließenden kalten Guss werden die Haarschuppen wieder geschlossen.

Herstellung und Anwendung der Spülungen

Soweit nicht anders beschrieben, werden die Zutaten in den folgenden Rezepten miteinander vermischt und in Flaschen gefüllt. Die Spülungen sind im Kühlschrank für einige Tage haltbar.



Nach der Haarwäsche wird das feuchte Haar mit der Spülung übergssen odige langes Haar in eine mit der Flössigkeit gefüllten Schlussie gebadet. Zum Schluss wird der Inhalt der Schlassel über der Kopfhaux vertreilt. Die Rinse muss gleich ausgespült werden. Wickle der Kopflein ein Handrich und dricke das Haufeicht aus, ohne zu rubbeln. Danach kann das Haar entweder an der Luft getrocknet oder samt geföhnt werden.

Apfelessig-Spülung

Die vohl bekannteste Spülung ist die saure Easigrinse, je nach Haartyp mit niedrigerer oder böherer Eesigkonzentration. Der geringe Easiganteil einer milden Essigspülung verflüchtigt sich schnell, gättet aber das Haar und verhilft ihm zu mehr Gianz. De spülung hilft bei trockenem und sprödem Haar, ohne die Kopfhaut zu sehr zu beeinflussen.

Durch eine erhöhte Essigzugabe von bis zu zwei Esslöffeln pro Liter Wasser kann diese Rinse bei regelmäßiger Anwendung zusätzlich Probleme bei schuppiger und fettiger Kopfhaut lösen.

Zutaten:

1 L Wasser 2 TL Apfelessig (bis zu 2 EL für eine intensive Spülung) 5 Tr. ätherisches Öl (optional)

Zitronen-Haarspülung

Eine Spülung mit Zitronensaft verleiht dem Haar mehr Glanz und wirkt gegen trockenes, sprödes Haar, Schuppen sowie fettige Kopfhaut. In Verbindung mit Sonnenlicht wirkt sie leicht aufhellend.

Zutaten:

Saft einer Zitrone

Bier-Haarspülung

Eine unkomplizierte, vielseitige Rinse ist die Haarspülung mit Bier. Wie beim Essig ist der Biergeruch nach etwa einer Stunde verflogen. Die Spülung verleiht dem Haar mehr Glanz und wirkt eesen fettiges Haar und Haarsuafall.



Over 100,000 copies sold!



BAS TFI

IUBBF

Don't Buy It, Make It! -Skin and Hair 137 recipes for natural care products to help you save money and protect the environment

Selber machen statt kaufen

Haut und Haar
192 pages
90 photos
February 2018

Rights sold to:

Kazda (Czech Rep.), Studio Astropsychologii (Poland)



Over 333 sustainable recipes and ideas for avoiding food waste

Food waste affects us all – and we can all do something about it! From farm to plate, around a third of all food is thrown away, roughly half of it in private households. This book shows how we can all reduce food waste at home and throughout the supply chain, thereby protecting the environment and saving money.

Good for the environment: a lot of food waste is avoidable – and if we actually did avoid it, then far less farmland, fertiliser, pesticides and grazing land would be needed and fewer greenhouse gases would be emitted. This would protect woodland and wild spaces as habitats for animals and plants.

Good for your budget: when you throw less away you don't need to buy as much, so you save yourself a lot of money.

Wirf might wag - Dan Labenamittalaparbach

Tipp: Auch mit den Bättern von Radieschen läsat eich ein lackeres Peato zubereiten, das durch seinen kräftigen Geschmack besticht. Dafür werden Radieschenbätter zusammen mit der gleichen Menge Olivenß (Bitter abwiegen), zwei Essläfteln Sonnenblumenkernen (schmeckt ebenso mit Pleineitwernen, Mandels oder Hasstellusen) und einem Sprützer Zitnomentan Pulierit. zum Schlass das Peato mit Sait und Pelfert absochnecken – fertigi

amarticular.net/moehrengruen

► Rote-Bete-Blätter

Botanisch ist die Rote Bete eng mit dem Mangeld verwandt. Und doch gelangt von der Roten Bete im Gegensatz zum Mangeld meist nur die Knolle auf den Teller – zu Umrecht, dem die Bilter sind eberso casslar. Daris stecken jede Menge gesunde Inhaltsstoffe und sogar mehr Kalzium sowie Beta-Karofin als in den dunktivten Knoßen. Dal leigt ein nahe, das Biltstrijfin wir Mangeld zuzuhreitien.

Godinstete Rote-Bate-Bilitto

Für dieses köstliche Rezept, das schnell zubereitet ist und mit einer Handvoll Zutaten auskommt, werden die Blätter der Roten Bete klein gehackt und gedünstet.

Für zwei Portionen werden benötigt:

- 500 g Rote-Bete-Blätter
- I Zwiebel
- 3 mittelgroße Tomaten
- 4 hart gekochte Eier (optional)
- Pflanzenől
- Salz und Pfeffer

Und so bereitet man die Rote-Bete-Blätter-Pfanne zu:

- 1. Blätter säubern und in Streifen schneiden
- 2. Tomaten würfeln.

3. Zwiehei häuten und klein hacken.

48



- 4. Gepelhe Eler ebenfalls würfeln.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin an schwitzen.
- 6. Die Blätter und Tomaten hinzugeben.
- Das Gemüse für etwa zehn Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
- 8. Eventuell Elerwürfel unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn es schneil gehen soll, kann man die Eier alternativ frisch aufschlagen und in der Pfanne stocken lassen. Für eine vegane Varlante werden die Eier einfach wegelassen oder durch eine Mischung aus 75 Gramm Kichertensemehl und 220 Millitter Wasser erstetzt, Beide Zutaten verrühren, wiltzen und in Schritt 5 zusammen mit den Zwiebelwöhrfein in die Pfanne gehen.

Grüner Smoothie mit Aote-Bete-Bigtten

Rote-Bete-Bilätter können auch fruchtig-frisch genossen werden, zum Beispiel zusammen mit Obst und vitalstoffreichen Samen in einem grünen Smoothie.

Aus den folgenden Zutaten werden zwei Gläser Smoothie:

- I Handvoll Rote-Bete-Blätter
 - 1 Apfel 1 kleine Banane
 - 1 EL Leinsamen oder Chiasamer

1-2 Datteln (optional filr etwas mehr Süfle)

-
- 1/2 L Wasser

49



Don't Chuck It, Eat It! -The Food Handbook Over 333 sustainable recipes and ideas for avoiding food waste

Wirf mit nicht weg. Das Lebensmittelhandbuch 288 pages Approx. 200 photos June 2020

Rights sold to:

Kazda (Czech Rep.)

77 simple recipes for bread rolls, cakes and more

The smell of fresh bread is something very special - especially if you have baked it yourself! Once you have discovered your love for bread, rolls, cakes and many other delicacies from your own oven, you won't soon let go. That's why it's especially worthwhile to turn on the oven yourself more often and simply bake bread, rolls, cakes, cookies, pretzels and much more yourself. Because baking your own pastries is not only cheaper than those from the bakery stand or the supermarket. It is also healthier, causes less waste than packaged ready-made products and can be perfectly adapted to your own needs, (intolerances) and preferences and always vary according to taste.

BAKE YOURSELF INSTEAD OF BUYING IT compiles the best recipes and instructions for do-it-yourself baking. In addition to everything you need to know about flour types, sourdough, yeast dough, quark-oil dough, filo dough, etc., there are numerous delicious and proven recipe ideas for do-it-yourself baking.



es doch mal als Snack o s aromatisches Brot gej ler oder auf dem ler zuvel Stunden Gehzeit g großes oder Olivenbrote enmehl (Type 550) Dinkelmehl 650) Wasser ennehefe (5 go der richel Frischhefe (10 g) er e oder grob gehackte	Len sich in diesem Olivenbrot zu geschlichtigten, meditern der Skalbeilage beno wie albeinpeise oder zu einem Aperi harb der Teig am beiter mehrers Stauen kann laug im Kählschnan in bei circa 0–6°C. Wenn er schneller gehen solt, kann das Brot gebacken verden. Dubereitung 1. Bei Verwendung von Frischhefe zuerst die Hefe im V ser auflösen. Alle Zutaten bis auf die Oliven für ein Minuten mit der Hand oder mit einer Köchstemmach zu einem Batten Teig verbraten. Zum Schluss die Oliv Oliven für ein die schnelber vertragten lassen die Stunden bei kühlen Temperaturen geben lassen (i oben). Für die schnelbe Variante kann der Teig allern für circa zwei Stunden bei Zhmmertemperaturg ehen. Dem Bachen auf 240° Coher-führeitung vohles verbie
es doch mal als Snack o s aromatisches Brot gej ler oder auf dem ler zuvel Stunden Gehzeit g großes oder Olivenbrote enmehl (Type 550) Dinkelmehl 650) Wasser ennehefe (5 go der richel Frischhefe (10 g) er e oder grob gehackte	oder Salatbeilage ebenso wie also projetie oder zu einem Apert hr der Trög am besten mehrere Standen lang im Kählschmaln nie circa 0–6 °C. Wenn es chneller gehen soll, kann das Bort gebacken werden. Zubereitung 1. Bei Verwendung von Frischhefe zuerst die Hefe im V ser auflösen. Alle Zuaten bis auf die Oliven für ei Minuten mit der Hand oder mit einer Köchenmasci zu einem glatten Teig verhneten. Zum Schluss die Oli einkneten. 2. Den fertigen Teig in einer Schlusset algedeckt für U 24 Stunden bei kühlten Temperaturen gehen lassen (i oben). Für die schnelle Variante kann der Teig altern für circa zwei Stunden bei Zumerten prature mehen lassen (i oben). Für die schnelle Variante kann der Teig altern für circa zwei Stunden bei Zumerten prature gehen.
es doch mal als Snack o s aromatisches Brot gej ler oder auf dem ler zuvel Stunden Gehzeit g großes oder Olivenbrote enmehl (Type 550) Dinkelmehl 650) Wasser ennehefe (5 go der richel Frischhefe (10 g) er e oder grob gehackte	oder Salatheilage ebenuo wie abyorneise oder zu einem Aperl hit der Teig am bestem meinere Standaen kang im Kählschrauh mei cira to 6-6'. Wenn es schneller gehen soll, kann das Boto gebacken werden. Zubereitung 1. Bei Verwendung von Frischhefe zuerst die Hefe im V ser auflösen. Alle Zutaten bis auf die Oliven für ei Minuten mit der Hand doer mit einer Klächenmasch zu einem glatten Teig verhneten. Zum Schluss die Oli einkneten. 2. Den fertigen Teig im einer Schlussel abgedenk kirst (di oben). Für die schnelle Variante kann der Teig altern für ciraz avsel Stunden bei Zumerten patten der Teig oben. Für die schnelle Variante kann der Teig altern für ciraz avsel Stunden bei Zumerten patten der Teig altern für ciraz avsel Stunden bei Zumerten patten der Teig altern für ciraz avsel Stunden bei Zumerten patten der Teig altern für ciraz avsel Stunden bei Zumerten patten der Teig altern für ciraz avsel Stunden bei Zumerten patten der Teig altern für ciraz avsel Stunden bei Zumerten patten der Teig altern für ciraz avsel Stunden bei Zumerten patten der Teig altern für ciraz avsel Stunden bei Zumerten patten der Stunden bei Zumerten patten der Stunden bei Zumerten patten bei Aufbeit mer Stunden bei Zumerten patten bei Aufbeit mer Stunden bei Zumerten patten bei Aufbeit mer Stunden bei Zumerten patten beit Stunden beit zumerten patten beit Stunden beit Zumerten patten beit beiten beit
ler oder auf dem Balkon zwei Stunden Gehzeit g großes oder Olivenbrote enmehl (Type 550) Dinkelmehl 630) Wasser enenhefe (5 g) oder Irfel Frischnefe (10 g) er e oder grob gehackte	n bei circui 2-6 °C. Wenn es schneller gehen söll, kann das Broto gebacken werden. Zubereitung 1. Bei Verwendung von Frischhefe zuerst die Hefe im V ser auflösen. Alle Zutaten bis auf die Oliven für ei Minuten mit der Hand der mit einer Köchkenmasch zu einem glatten Teig verkneten. Zum Schluss die Ol einknetene bis kühlen Temperaturen gehen lassen (i ö oben). Für die schnelle Variante kann der Teig altern für diraz zwei Stunden bei Zimmertemparture gehen.
Olivenbrote enmehl (Type 550) Dinkelmehl e 630) s Wasser enhefe (5 g) oder infel Frischhefe (10 g) er e oder grob gehackte	 Bei Verwendung von Frischhefe zuerst die Hefe im V ser auflösen. Alle Zutaten bis auf die Oliven für ein Minuten mit der Hand oder mit einer Klüchenmasch zu einem glatten Teig verhreten. Zum Schluss die Ol einkneten. Den fertigen Teig in einer Schlüssel abgedeck für 10 24 Stunden bei klühle Temperaturen gehen lassen (i oben). Für die schnelle Variante kann der Teig altern für ciraz avsel Stunden bei Zummertenperature gehen.
enmehl (Type 550) Dinkelmehl e 630) s Wasser cenhefe (5 g) oder irfel Frischhefe (10 g) er e oder grob gehackte	ser auflösen. Alle Zutaten bis auf die Oliven für ei Minuten mit der Hand oder mit einer Klüchenmasch zu einem glatten Teig verhneten. Zum Schluss die Ol einkneten. 2. Den fertigen Teig in einer Schlussel abgedeck für 10 24 Stunden bei kluhlen Temperaturen gehen lassen (si oben). Für die schnelle Variante kann der Teig altern für circa zwei Stunden bei Zimmertemperature gehen.
Dinkelmehl e 630) s Wasser cenhefe (5 g) oder irfel Frischhefe (10 g) er e oder grob gehackte	ser auflösen. Alle Zutaten bis auf die Oliven für ei Minuten mit der Hand oder mit einer Klüchenmasch zu einem glatten Teig verhneten. Zum Schluss die Ol einkneten. 2. Den fertigen Teig in einer Schlussel abgedeck für 10 24 Stunden bei kluhlen Temperaturen gehen lassen (si oben). Für die schnelle Variante kann der Teig altern für circa zwei Stunden bei Zimmertemperature gehen.
s Wasser senhefe (5 g) oder Irfel Frischhefe (10 g) er e oder grob gehackte	einkneten. 2. Den fertigen Teig in einer Schüssel abgedeckt für 10 24 Stunden bei kühlen Temperaturen gehen lassen (si oben). Für die schnelle Variante kann der Teig altern für circa zwei Stunden bei Zimmertemperatur gehen.
enhefe (5 g) oder irfel Frischhefe (10 g) er e oder grob gehackte	 Den fertigen Teig in einer Schüssel abgedeckt für 10 24 Stunden bei kühlen Temperaturen gehen lassen (si oben). Für die schnelle Variante kann der Teig altern für circa zwei Stunden bei Zimmertemperatur gehen.
irfel Frischhefe (10 g) er e oder grob gehackte	24 Stunden bei kühlen Temperaturen gehen lassen (si oben). Für die schnelle Variante kann der Teig altern für circa zwei Stunden bei Zimmertemperatur gehen.
e oder grob gehackte	für circa zwei Stunden bei Zimmertemperatur gehen.
e oder grob gehackte	
n	Den Toig auf einer bemehlten Arheitulfahre zu einem, gen oder mehrenen kleinen Konlahlen formen. Nich stark drücken oder inzeten, damit die Laft nicht entwei- denn sie macht das Ollwenbrot beim Backens eschön loc 4. Das Ollwenbrot für circa 15 Minnuten backen. Dann Temperatur auf 200° Creduzieren und das Bot weiter bis 15 Minuten lang backen, bis es goldbraun ist.
	as Brot auch mit Walnüssen, getrockneten Tomaten, Röstzwieb schen Kräutern und vielem mehr anreichern.
	smarticular.net/oliven



BAS TEI

LUBBE

Don't Buy it, Bake It! 77 simple recipes for bread rolls, cakes and more

Selber backen statt kaufen 216 pages November 2021



111 projects and ideas for a natural organic garden

Bee-friendly flower meadows instead of lawns, vegetables instead of ornamental plants, medicinal herbs instead of weeds, edible ground cover instead of paving stones - there are many unconventional ways of gardening in a healthier, simpler and more natural way.

Why is it such a good idea to grow your own food?

Food from your natural organic garden is healthier because it's grown without any toxic pesticides or artificial fertilisers.

Organic gardens are good for the environment and for biodiversity, serving as oases for insects and birds and a welcoming environment for rare species whose habitats are shrinking due to lifeless designer gardens and monoculture farming.

Making gardening aids yourself and re-using them saves you money, because you can use available resources in natural cycles instead of having to buy expensive sprays, fertilisers and other products.



Selber machen statt kaufen – Garten und Balko

Klassische Tontöpfe sind zwar etwas teurer, halten dafür aber fast ein Leben lang. Sie sind abwaschbar und sehr standfest. Zusätzlich sorgen sie für einen ausgeglichenen Temperatur-, Luft- und Wasserhaushalt, da der poröse Tor Wärme speichert und Feuchtigkeit aufnehmen und wieder abgeben kann - eine wichtige Voraussetzung, um Schimmel zu vermeiden

Kokosquelltönfe sind Topf und Substrat in einem. Wenn man Wasser über die Tabletten gießt, quellen sie auf. Dadurch können sie sehr gut die Feuchtigkeit speichern, Anderersreits muss man aufpassen, dass die zarten Wurzeln nicht we-gen zu viel Feuchtigkeit faulen. Sobald der Topfballen gut durchwurzelt ist, kann er mitsamt der Pflanze direkt in die Erde gesetzt werden

Pappröhren von Toilettenpapier oder Küchenrollen eignen sich sehr gut für die Anzucht von Wurzelgemüse, da sich die feuchte Röhre ebenfalls mitsamt der Pflanze in die Erde setzen lässt.

Elerkartons bestehen in der Regel aus Recyclingmaterial und eignen sich ebenfalls hervorragend als Anzuchtbehälter. Fülle die einzelnen Fächer mit Substrat und halte sie stets feucht. Sobald die Sprösslinge groß genug zum Auspflanzen sind, kannst du den Karton vorsichtig in einzelne Segmente zerreißen und die Pflänzchen samt Pappe umpflanzen.

Alte Plastikflaschen eignen sich als Anzuchtglocken, wenn man vorher den Boden abschneidet. Stülpe sie einfach über die empfindlichen Pflanzen und lüfte sie und ab und zu, indem du den Deckel abschraubst. So wird es darin nicht zu

A smarticular net/anzuchttnenfchen

Anzuchttöpfchen aus Zeitungspapier

Kompostierbare Anzuchttöpfchen aus Zeitungspapier sind besonders praktisch und schnell hergestellt. Geeignet ist unbeschichtetes Papier von Tageszeitu gen, das in geringen Mengen unbedenklich ist und sich mit der Zeit in der Gar-

1 Bogen Zeitungspapier

Stößel (zum Beispiel einen Caipirinha-Stampfer oder ein kur-



Don't Buy It, Make It! -**Balcony & Garden** 111 projects and ideas for a natural organic garden

Selber machen statt kaufen

- Balkon & Garten 192 pages 120 photos May 2019

123 vegan alternatives - healthier and more sustainable without convenience products

Vegan cooking without convenience products: Many people are put off by the typical vegan substitutes in the supermarket. With this book, we would like to invite you to try the much better homemade alternatives.

Forget typical vegan ready-made products in plastic packaging, because almost all plant-based alternatives to typical animal foods can be easily made yourself.

There is much more than soy and tofu: varied, substantial and healthy dishes also work with many soy alternatives such as chickpeas, beans, seeds and nuts. Do-it-yourself saves money and is fun: Homemade alternatives are almost always significantly cheaper than readymade products and can also be individually adapted to your own taste.

Y Kichererbsen-Tofu

Eine eiweißreiche Abwechslung zu Tofu aus Sojabohnen (siehe S. 26) bieten auch andere Hülsenfrüchte, aus denen sich eine ähnlich schnittfeste Masse als Tofu-Alternative herstellen lässt – zum Beispiel Kichererbsen.

Für eine Portion Kichererbsen-Tofu sind erforderlich:

80 g Kichererbsenmehl (erhältlich in großen Supermärkten, Bioläden und online)

- 300 ml Wasser
- 16 TL Salz
- 1/2 TL Kurkuma

So wird der Kichererbsen-Tofu traditionell hergestellt:

- 1. Eine flache Auflaufform mit Pflanzenöl einfetten.
- 2. Kichererbsenmehl, Salz und Kurkuma in einer Schüssel mischen.
- Wasser zugeben und am besten mit einem Schneebesen verrühren, sodass eine klümpchenfreie Flüssigkeit entsteht.
- 4. Die Flüssigkeit in einen weiten Topf oder eine Pfanne geben und aufkochen
- Bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten lang köcheln lassen, bis die Masse glasig wird und etwa die Konsistenz von weichem Kartoffelbrei hat.

 Die Masse in die Form geben, die Oberfläche bei Bedarf mit einem Teigschaber erbase gätten um derkalten lassen. Noch fester wird der Tofu, wenn er danach noch etwa vier Stunden im Kühlscheink steht.
 Den Kichererbsen-Tofu aus der Form stürzen und neue Wunsch in Scheiben oder Würfel schneiden.

Y Seidentofu

Seidentoli ist die feiners, creenigere Version des bekannten Bohnendikse, Damit die zusammehnigende Masse ersteht, ist eine Solumich norwendig, die besonders dichtflüssig ist. Mit selbst gemachter Solumich aus ganzen Bohnen eisbe 8. 242 gelingt das ganz leicht, Solufinks ohne Zusätze aus dem Handel eigen sich ebenfälls, engeben teilweise aber eine nicht ganz so zusammenhängende Masse, die sich jedocht notzefam weiterverarbeiten lisst.

Für etwa 500 Gramm Seidentofu benötigst du:

500 ml Sojamilch % TL pulverförmige Zitronensäure oder alternativ 1 EL Zitronensaft oder Apfelessig





BAS TEL

I UBBF

Vegan Kitchen 123 vegan alternatives healthier and more sustainable without convenience products

Selber machen statt kaufen

Vegane Küche
192 pages
200 photos
June 2021

Rights sold to:

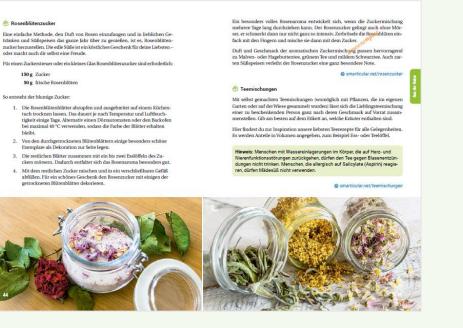
Kazda (Czech Rep.)



111 ideas and instructions for homemade gifts from the heart

What do you give a person who already has everything or who simply doesn't need anything? Thanks to mass consumption and ubiquitous advertising, gift giving is more than often reduced to a formality or a chore that can be settled with money. But birthdays, weddings and other holidays are ideal occasions to get closer (again) and share something special with your loved ones!

- Time together and experiences instead of impersonal vouchers: Such personal gifts of time are especially valuable because money can't buy them.
- Beautiful and useful unique items: Self-made gifts say above all: You are much too important to me than that I would give you just "anything".
- Gifts from the heart instead of monetary gifts: Instead of the supposedly obligatory exercise of giving gifts with money, homemade gifts and shared experiences can build and strengthen personal bonds.
- Less mass consumption, more personality: It is worthwhile to give more homemade gifts (again)!





Don't Buy It, Make It! - Gifts 111 ideas and instructions for homemade gifts from the heart

Selber machen statt kaufen – Geschenke 192 pages 200 photos September 2021

Rights sold to:

Kazda (Czech Rep.)



Over 100 everyday upcycling ideas for beginners and experts

Don't throw away that old T-shirt just yet! Many worn-out textiles still have plenty of life left in them, and it's easier than you think to transform them into something new! Whether needlework novice or textile expert, there's something for everyone in this book of tips and ideas about how to make creative and useful new items out of ripped or worn-out clothes, old towels, etc.

Get the most out of clothes instead of throwing them away: when you reuse existing textiles instead of consigning them to the bin, you're ensuring that natural and synthetic fibres are used for as long as possible, thereby reducing the demand for new clothing.

Upcycling textiles is good for the environment: the less new clothing is produced, the lower the water and chemical consumption involved in the manufacturing process.



Solarfärben im Glas

Fleckige, ausgeblichene oder ergraute T-Shirts Lassen sich durch Solarfärben in frisch-bunte Kleidungsstücke verwandeln. Dazu werden die Textilien zusammen mit färbenden Pflanzen in ein großes clas gegeben, mit Wasser übergossen und verschloszen.

Innerhalb weniger Tage bis hin zu mehreren Wochen löst das Sonnenlicht die Farbstoffe aus den Pflanzenfastern und lässt sie auf das Kleidungsstück übergehen. Die Möglichkeiten der erzielbaren Farben sind dabei so vielfältig wie die Natur selbst. Atteriat alte helle Kleidung aus natürlichen Fasern wie Wolle, Seide und Baumwolle (kunstfassen nind für diese Färbemethode ungeeignet) großes Biggeiglas o. A. als Färbegefäß (mindeztenz zwei Liter Fassungsvermögen für ein T-Shirt) färbender Fänzensteils (siehe nachfol-

gende Liste

36 Reparieren und Verschönem





Tee (Hellbraun), Salbei (Hellbraun), Brombeerblätter (Braungrün), Zwiebelschalen (Gelbbraun) Bosa: Waldmeister Hibiskus, Mahonien-

beeren (Rosa-Violett), Avocadoschalen und -kern (Lachsrosa) Blau: Rotkohl (Blau bis Rotviolett),

(Schwarz-)Rote Stockrose (Graublau bis Schwarz), Holunderbeeren (Blau bis Lila)

Violett/Lila: Klatschmohn (Violettrot), Brombeeren (helles Lila)

Die Natur hat noch viele weitere Pflanzen zu bieten, die Farbstoffe enthalten. Das Ergebnis ist jedes Mal eine Kleine Überraschung und nicht immer vorhersagbar. Wenn du verschiedene Blätte, Bilten und Schalen mischst, entstehen immer neue Farben – es Johnt sich zu experimentieren.

Reparieren und Verschönern 37



Something Old, Something New Over 100 everyday upcycling ideas for beginners and experts

Neue Dinge aus alten Stoffen 208 pages Over 200 photos March 2021



Creative upcycling ideas for children

In the first part of the Eco-Kids series, we present our most beautiful DIY and upcycling projects for children. Alleged waste or unused items can be transformed into beautiful, fun and useful things. A pennant chain, confetti cannon and bongo drums made out of cans are just a few of the **exciting ideas for children between the ages of 6 and 12 (and of course for adults)**. The book gives old socks and textile scraps, egg or juice cartons and toilet paper rolls a new life and, and along the way, creatively and playfully raises awareness for sustainability.



Also available:





Eco Kids - Creative Upcycling Ideas for Children

Eco Kids – Kreative Upcycling Ideen für Kinder 48 pages Ages 6+

April 2022

Rights sold to: Latvijas Mediji (Latvia)



EINGEM

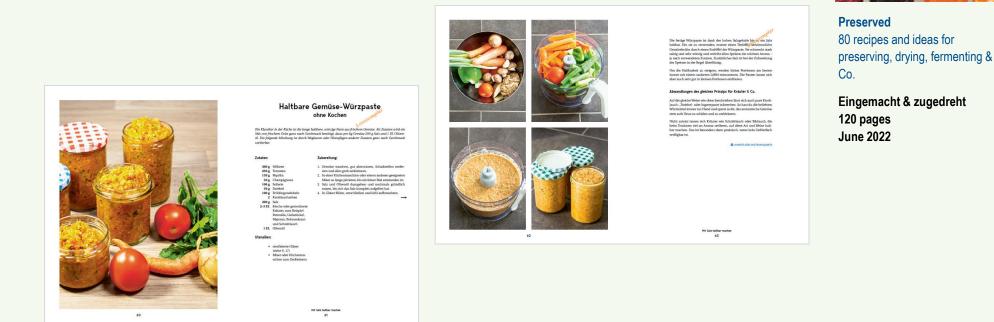
& 7UGEDREH

80 Rezepte und Ideen zum Einkoch Trocknen, Fermentieren & Co.

80 recipes and ideas for preserving, drying, fermenting & Co.

A well-stocked pantry is a real treasure trove for anyone who wants to conjure up a sophisticated dinner quickly, is looking for a little souvenir for a loved one or longs for the taste of summer in the dark season. Boiled down, dried or fermented, preserved with sugar, vinegar, salt or in alcohol, juiced or frozen - almost all fresh foods can be preserved easily and made sustainable without losing nutritional values or flavours.

In this book we show you how! With basic explanations of the most popular methods and our best tips and recipes suitable for everyday use, preserving is easy, safe and succeeds without any necessary prior knowledge. The herbs from the balcony and the courgettes from the garden find their way into the pantry just as much as the sweet tomatoes from the corner greengrocer or the mushrooms from the autumnal walk in the woods. Stocking up yourself is healthy, saves money, protects the environment and is also fun - simply Smarticular!



36 healthy plants you can find on your doorstep, and over 100 recipes to help you save money and put a smile on your face

Think our cities are just concrete jungles full of exhaust fumes and dog mess? Think again! Away from the shopping streets and main roads there's an astounding variety of healthy greenery to discover, if you're willing to try something new!

In this book, we introduce the best edible wild plants to be found not only in the countryside but in urban areas too. And we also tell you everything you need to know about how to harvest and prepare these local treasures. Get outside and (re)discover the edible nature in your neighbourhood!





Vitaminbombe – nicht nur für Vögel

NAME: Sorbus aucuparia FAMILIE: Rosengewächse ERNTZEIT: Juli bis November NAMEN: Aberesche, Amselbeere, Drosselbeere, Ebisch, Ebsche, Gimpelbeer, Haweresche, Judenkirsche, Moosesche, Stinkholz, Vogelbeere, Wide Esche, Wielsche, Quitsche, Krametbeere

, Die sind giftig Das essen nur die Vögel! Wem klingen diese Worte aus der Kindheit nicht nach! Und ja, im nohen Zustand sind die Beeren der Eberesche nicht sonderlich schmackhaft, leicht bitter und sluterlich. Giftig sind sie jedoch nicht. Die rohen Beeren enhalten zwar Parasorbinsäure und können deshalb zu Magneschnerzen fihren. Durch Erhitzen wandelt sich diese jedoch in Sorbinsäure um, ein natütlicher Konservierungsstoff mit antümkzbieller Wirkung, der auch als Lebensmittel-Zusztatzoff E 200 bekannt ist.

Vogelberern zeichnen sich durch eine große Menge an Vitamin C aus und vurden deshalb schon sehr früh gegen die Vitaminnangel-Krankheit Skorbut eingesetz. Die in den Früchten enthaltenen Bitterstöfe haben ebenfalls einen hohen gesundheitlichen Wert, vor allem für Leber und Verdaumgstrakt. Dhereties gibt ze Legenden, die ihr Wundheilung und eine

lebensverlängernde Wirkung attestieren. Obwohl sie in ganz Europa verbreitet ist, fristet die Eberesche hinz Einige erkennen ühren Wert und verarbeiten die Früchte zur Marmelade, Gelee oder Likke in Polens Buggirne und Russland werden die Bäume dagegen intensiv kaltiviert und genatzt, in Irland und Schortland gilt die Eberesche gar als Schutzbaum gegen Herzunzber.

die Eberesche sein, Immearien und die Früchte beresche



BAS TEL

IUBBF

Get Outside! Your City is Edible

Geh raus! Deine Stadt ist essbar 192 pages 170 photos September 2017



Elisabeth Fischer

TOFU, MISO,

TEMPEH

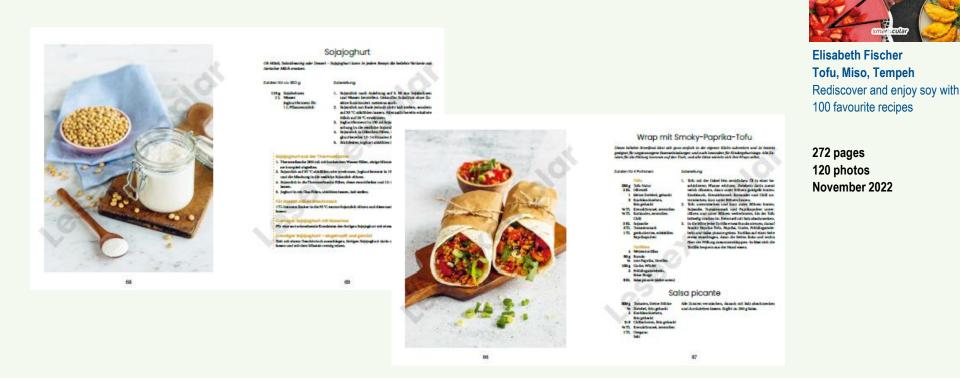
Soja neu entdecken und genießer mit 100 Lieblingsrezepten

Rediscover and enjoy soy with 100 favourite recipes

With the trend towards vegetarian and vegan diets, the interest in and supply of foods made from soy has also risen sharply in recent years.

Tofu, veggie schnitzel, etc. have now arrived in our kitchens and are very popular. Also for environmental reasons, more and more people are turning to protein-rich alternatives to meat. But there are also uncertainties and prejudices about the nutritional values and environmental impact of soy products. And last but not least, many people are still looking for the right recipes so that dishes made with soy can also succeed at home and taste good to the whole family.

Contains basic recipes as well as recipes for Street food, Pasta, Sweets, Soups and Salads





Creative, Culinary and Useful Things to Do with Wild Plants from Your Garden

Stinging nettles, dandelions, ground elder, etc.: when we see them out and about we pay them no attention, and in our own gardens we spend a huge amount of energy trying to get rid of them – usually with limited success. But many of these so-called weeds have lots of benefits and can enrich our lives in all sorts of ways – in salads, teas, ointments, cough syrups, hair masks, cleaning products and natural fertilisers.

In this book we introduce the **13 most common wild plants**, and present a range of **exciting facts**, **delicious recipes**, **tried-and-tested home remedies** and all sorts of creative ideas about how to integrate these wily weeds into your everyday life. It's easy, and you don't need any prior knowledge of the subject – all these ideas are suitable for complete novices!

Discover the precious plants in your garden, and do yourself and the environment a favour – weeds are wonderful!





Wondrous Weeds Creative, Culinary and Useful Things to Do With Wild Plants from Your Garden

Geliebtes Unkraut 173 pages 108 photos March 2023



A sustainable rethink: weeds can be a valuable resource instead of a nuisance

A sore throat, a runny nose, a bruised knee, a stomach ache... we're all familiar with those minor ailments that aren't serious enough to warrant a visit to the doctor, but which can still be unpleasant and uncomfortable.

So a natural medicine cabinet is worth its weight in gold! Lots of native plants have beneficial properties and, once you know how, it's easy and perfectly safe to make use of them. By following our handy tips, it's easy to grow these 25 common plants in your own garden. Some of them can be grown on your balcony or even your windowsill.

We give step-by-step explanations of the different methods for extracting the active ingredients from plants, preserving them and turning them into teas, healing syrups, alcohol or vinegar tinctures, oil extracts, ointments, oxymels and much more. These remedies **should not be considered a substitute for a visit to the doctor, but they will make your life easier and improve your wellbeing in a natural way**, being organic and free from harmful additives. An accessible guide to everything you need to know about creating your own green medicine cabinet!

Creative ideas, recipes and useful applications for the most common weeds

A guide and recipe book for expert and novice gardeners alike!





A Defension
 A de manufactura de la constructiva de la construct



The Pharmacist on Your Doorstep Methods and Recipes for Remedies from the Garden

Die Apotheke vor deiner Haustür 174 pages 105 photos March 2023