**Zutaten für selbst gesiedete Seife**

Das Basisrezept für 500g Seife setzt sich folgendermaßen zusammen:

* 25% [**Kokosöl**](https://utopia.de/ratgeber/kokosoel-anwendung-gesunde-wirkung-auf-haut-haare-und-zaehne/) (125g)
* 15% [**Sheabutter**](https://utopia.de/ratgeber/sheabutter-ursprung-inhaltsstoffe-und-worauf-du-beim-kauf-achten-solltest/) (75g)
* 25% Rapsöl (125g)
* 35% [**Olivenöl**](https://utopia.de/ratgeber/olivenoel-nativ-extra-kaufen/) (175g)
* Natriumhydroxid (NaOH) zur Herstellung der Lauge (je nach Überfettungsgrad 65-70g, siehe [Seifenrechner](https://www.naturseife.com/Seifenrechner/))
* Wasser für das Anrühren der Lauge (ca. 1/3 der Seifen-Gesamtmenge, d.h. 166ml)
* [**Ätherisches Öl**](https://utopia.de/ratgeber/aetherische-oele-worauf-du-beim-kauf-achten-solltest/) mit deinem Lieblingsduft (ca. 3% der Gesamtmenge)
* Evtl. etwas Seifenfarbe, Kräuter oder Blüten

Die Prozentzahl der einzelnen Fette orientiert sich hierbei an der Gesamtmenge, die du herstellen möchtest. Wenn du mehr als 500g Seife herstellen willst, musst du entsprechend umrechnen.

**Material:** Edelstahlschüssel, Zuckerthermometer, Edelstahlschneebesen oder -Löffel, Edelstahltopf, Glasmessbecher, Küchenwaage, Handschuhe, Schutzbrille, Seifenformen oder Kastenkuchenform, Backpapier

* Die benötigte Menge des NaOH für die Seifenlauge kannst du mithilfe eines [Seifenrechners](https://www.naturseife.com/Seifenrechner/) berechnen. Sie richtet sich nach dem **Überfettungsgrad**, den du in deiner Seife haben möchtest. Üblicherweise liegt dieser bei ca. 6-8%, damit deine Haut weich und gepflegt bleibt und nicht austrocknet. Wenn du deine Zutaten in Prozent und die Gesamtmenge in Gramm eingegeben hast, zeigt dir die Tabelle an, wie viel NaOH du für den jeweiligen Grad der Überfettung brauchst (gestaffelt von 0-15%).
* Die Wassermenge zum Anrühren der Seifenlauge richtet sich nach der Gesamtmenge der Seife, die du herstellen möchtest und beträgt hier etwa ein Drittel (also ca. 166ml bei 500g Seife usw.). Auch die Flüssigkeitsmenge gibt dir der Seifenrechner an.

**Hinweis**

Seife selbst zu sieden ist anspruchsvoll und nicht ungefährlich. Aber der Aufwand lohnt sich!

Folgende **Vorsichtsmaßnahmen** solltest du unbedingt berücksichtigen:

1. Verwende geeignete Schutzkleidung: Feste Handschuhe, lange Kleidung, Schutzbrille.
2. Auch eine Atemschutzmaske ist sinnvoll, denn du arbeitest mit einer ätzenden Substanz (NaOH) und die Dämpfe sind giftig. In jedem Fall solltest du für ausreichend Durchzug sorgen.
3. Verwende Schüsseln aus **Edelstahl**,wenn du die Seifenlauge anrührst, da diese von der Lauge nicht angegriffen werden.
4. Haustiere und Kinder sollten sich nicht in der Nähe aufhalten, um sich nicht zu verletzen.

**Anleitung zum Seifesieden**

1. Ziehe Handschuhe, Schutzbrille und geeignete Kleidung an. Öffne das Fenster, damit du die Dämpfe nicht direkt einatmest.
2. Wiege das berechnete NaOH in einer kleinen Schüssel ab und stell die erforderliche Menge Wasser bereit.
3. Gib das NaOH unter stetigem Rühren in mehreren Portionen langsam ins Wasser (nicht umgekehrt!). **Achtung:** Die Lauge kann sehr heiß werden und Temperaturen von bis zu 90°C erreichen! Arbeite also auf einer hitzebeständigen Arbeitsfläche.
4. Die Lauge beiseite stellen und abkühlen lassen.
5. Gib die abgewogenen Öle und Fette in einen Topf und lass sie langsam schmelzen. Dabei die festen Fette zuerst in den Topf geben, damit die flüssigen Fette die Temperatur wieder etwas senken können.
6. Wenn die Fette eine Temperatur von ca. 30°C erreicht hat (mit einem Zucker- oder Bratenthermometer kannst du die Temperatur messen), gieße vorsichtig die warme Seifenlauge (auch ca. 30°C) unter Rühren langsam hinzu, bis eine homogene Masse entsteht.
7. Gib Duft und ggf. Farbe oder andere Deko hinzu.
8. Lege die Formen oder eine große Kastenform mit Backpapier aus, damit du die flüssige Seife direkt hineingießen kannst.
9. Lasse die Seife zwei – drei Tage trocknen, nimm sie aus der Form und lass sie noch vier bis sechs Wochen lang „reifen“. Je länger die Seife ruht, bevor du sie benutzt, desto milder wird sie und desto besser kann sie trocknen.