



**Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
7.7.2024**

Mohn: *Gesichts-Waschpulver „Lamentum“*

Zutaten:

*Gemahlener Graumohn
„Lamentum“ in Flasche
Bohnenmehl, Mohn und Rosenblüten in 3 Schalen
Kernseife
Reibe
Seifenflocken
Honig
Gefäß mit Wasser
Schüssel zum Vermengen
Handtuch
Getrocknete Blüten und Kräuter: Rosen, Malvenblüten, Kornblumen
Graumohn und Rosenblüten auf flachen Tellern zum Wälzen*

Das Gesichts-Waschpulver „Lamentum“ ist nach altem, römischem Vorbild mit 2 Drittel Bohnenmehl, 1 Drittel Graumohn und Rosenblüten hergestellt. Für die Haut wertvoll sind hier vor allem die Saponine des Bohnenmehls und die Linolsäure im Mohn.

Mohn und Rosen kombiniere ich auch gerne in meinen Seifen. Nicht heiß gesiedet, damit auch Kinder ihren Spaß haben, aber nicht weniger wohltuend.

Zuerst muss eine duftneutrale Seife – oder Seifenreste - mit einer Reibe zu Flocken gerieben werden. Eine Kernseife eignet sich gut. Und jetzt werden die Flocken zuerst mit gemahlenem Graumohn und hautfreundlichen, getrockneten Kräutern Ihrer Wahl vermischt. Ich habe hier noch Kornblumen und Malvenblüten – für lustige Farben.

Dann gebe ich etwas Wasser und Honig in ganz kleinen Mengen dazu, knete einen Teig und forme Kugeln. Die rolle ich dann nochmals in Mohn und getrockneten Rosen.

Bis man die Seifen verwenden kann, sollten sie 3 Tage austrocknen dürfen.

Durch die Zutat Mohn eignet sich die Seife sehr gut für spröde und trockene Haut. Die Herstellung dieser Seifen ist eine besonders sinnliche Arbeit- und ein tolles Ferienprogramm für Groß und Klein.