



Vegane Brennessel-Taubnessel-Schachtelhalm Creme

Bevor Du mit der Herstellung der Creme loslegen kannst, benötigst Du neben einem Pflanzen-Öl-Auszug (Brennessel & Taubnessel) einen Pflanzen-Wasser-Auszug (Schachtelhalm).

Der Pflanzen-Öl-Auszug muss ca. 3 Wochen durchziehen. Diese Zeitspanne ist bei der Zubereitung Deiner Creme mit einzuplanen. Den Pflanzen-Wasser-Auszug setzt Du direkt am Tag der Herstellung der Creme an. Die Menge der Auszüge kannst Du entsprechend vergrößern oder verkleinern - je nachdem wie viel Creme Du machen möchtest.

Schritt 1: Herstellung eines Pflanzen-Öl-Auszugs/Grundrezept

- Lege die Kräuter in Pflanzenöl ein (z. B. kaltgepresstes Olivenöl, Weizenkeimöl, Jojobaöl).
- Fülle die Gefäße so, dass die Pflanzenteile ganz mit Öl bedeckt sind:
Bei 500 ml (5 Teile) Öl: 1 Handvoll frische oder ½ Handvoll getrocknete Kräuter (1 Teil).
- Das Ganze ca. 3 Wochen (Johanniskraut 6 Wochen) in einem geschlossenen Gefäß an der Sonne durchziehen lassen. In der kälteren Jahreszeit kannst Du die Kräutermittel auch an einen warmen Platz im Haus stellen.
- Das Gefäß schüttelst Du mehrmals täglich.
- Nach 3 Wochen siebst Du die Kräuter von dem Öl mit einem Filter ab und füllst den Pflanzenauszug in dunkle Gläser oder Flaschen.
- Ölauszüge werden u. a. für Salben, Cremes oder Massageöle als Basis verwendet.

Schritt 2: Herstellung eines Pflanzen-Wasser-Auszugs (Tee)/Grundrezept

- 1 gestrichener Esslöffel Pflanzenteile mit ca. 200 ml Wasser überbrühen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- Deckel daraufgeben, damit sich die ätherischen Öle der Pflanzen nicht verflüchtigen.
oder
Bei harten Pflanzenteilen, Wurzeln und Rinden wird eine Abkochung gemacht, da sich die Inhaltsstoffe nur durch längere Erhitzung herauslösen (wie z. B. die Kieselsäure des Acker-Schachtelhalms).
- Dazu die Pflanzenteile mit kaltem Wasser in einen Topf gegeben: Ca. 1 Esslöffel Heilpflanze auf 200 ml Wasser. Abdecken, 3 Minuten köcheln und 10 Minuten ziehen lassen.
- Wasserauszüge werden für Tees, Gesichtswasser, Salben, Cremes, Wickel und Bäder verwendet.

Schritt 3: Herstellung der Creme

Zutaten Creme (Grundrezept für Hautheil-Creme)

- 30 ml Brennessel- & Taubnesselblätter-Öl-Auszug
- 3 - 6 g Sonnenblumenwachs (pflanzliche Alternative zu Bienenwachs)
- 5 - 15 g Lanolin (pflanzlich)
- nach Bedarf: 3 - 6 g Kakao- oder Sheabutter (zusätzliche Weichmacher & Konsistenzgeber)
- 20 ml Schachtelhalm-Tee-Auszug (ersatzweise Pflanzen-Tinktur oder Hydrolat (z. B. Blütenwasser))
- ca. 1 - 3 Tropfen ätherisches Öl, z. B. Lavendel, Salbei, Ysop (zusätzliche Wirkung & schöne Duftnote, längere Haltbarkeit)
- evtl. Konservierungsmittel (z. B. Vitamin E, Grapefruit-Kernextrakt)

Zubereitung Creme

1. Messe und wiege die benötigten Zutaten ab.
2. Vermische Öl, Sonnenblumenwachs und Lanolin in einem Glas (Fettphase). Fülle den Tee-Auszug (Wasserphase) in ein anderes Glas und stelle dann beide Gläser in ein heißes Wasserbad.
3. Erhitze nun beide Gläser, bis die festen Bestandteile der Fettphase geschmolzen sind. Die Temperatur beider Flüssigkeiten sollte in der Regel ca. 60 °C heiß sein (kannst Du mit einem Thermometer nochmal überprüfen). Da beim Sonnenblumenwachs der Schmelzpunkt höher und bei 75 - 80 °C liegt (Bienenwachs bei ca. 61 - 65 °C), muss in diesem Fall die Temperatur höher eingestellt werden.
4. Nachdem Du die Gläser aus dem Wasserbad genommen hast, gieße den Tee-Auszug nun langsam unter ständigem Rühren in die Fettphase (dafür bietet sich neben dem Glasrührstab auch der Stiel eines Esslöffels an).
5. Solange rühren, bis sich die Mischung auf Handwärme abgekühlt hat, so dass sich die Wasser- und Fettphase gut miteinander verbinden können.
6. Danach gebe ätherisches Öl und Konservierungsmittel dazu und rühre nochmals die Creme gut um.
7. Fülle die Creme in einen Tiegel oder Gläschen und verschließe dieses, sobald die Creme gut abgekühlt ist.
8. Beschrifte sie mit Inhalt und Datum.