

Wie stellt man eine Creme her?

Vorbemerkung: Kleine Creme-Mengen (bis ca. **30 g**), die innerhalb von **14 Tagen** verbraucht werden, müssen nicht konserviert werden. Cremes mit **Proteinen** (Kollagen, Elastin) halten unkonservert 1 Woche. Leicht konservierte Cremes können bis 4 Wochen haltbar sein. Größere Mengen sollten nicht hergestellt werden. Mit der unten beschriebenen Methode können aber auch größere Mengen hergestellt werden.

Geräte: 2 feuerfeste Bechergläser zwischen 50 und 100 ml, Thermometer (0 - 100 °C), Waage, Löffelstiel aus Cromargan oder Kunststoff oder Glasstab, 1 großes Becherglas für ein Wasserbad, evtl. 2 Messzylinder bis 100 ml, kleine Gläser (Marmeladengläser oder Kosmetikgläser) zum Abfüllen der Fettphase, kleine Cremedöschen zum Abfüllen der fertigen Produkte;

Vorbereitung: Jede Creme besteht aus der **Wasserphase** und der **Fett/Öl-Phase**. Fette/Öle halten sich auch ohne Konservierungsstoffe ziemlich lange, wenn sie luftdicht eingeschlossen und besser noch gekühlt werden. Das gleiche gilt auch für die Wasserphase. Erst wenn Wasser- und Fett/Öl-Phase zusammengebracht werden, sind sie für **Mikroben** ein Nahrungsmittel. Zusatzstoffe aus **Proteinen** (Kollagen, Elastin und ihre Folgeprodukte) machen diese Fett/Öl-Wasser-Gemische noch anfälliger für Bakterien und Schimmelpilze. Deswegen sollen alle Stoffe aus der Fettphase **so spät wie möglich** mit den Stoffen aus der Wasserphase zusammengebracht werden. Auf diese Weise kann man auch ohne empfindliche Waage größere Mengen herstellen, die man dann bei Bedarf mengengerecht zusammen mischt. Beide Mischungen werden in verschraubbaren Gläsern aufbewahrt, wenn man größere Mengen herstellen will.

Durchführung:

In die **Fettphase** kommen alle fettlöslichen Stoffe wie Emulgator, Konsistenzgeber und natürlich die Fette/Öle selbst. Die Fettbestandteile werden gewogen und gemeinsam aufgeschmolzen. Von dieser Fettphase wird dann so viel weiter verarbeitet, dass man i.d.R. ohne Konservierungsstoffe auskommt: das entspricht einer Menge von ca. 10 g pro Person für ca. 8 Tage. Je nach Wassergehalt kann man daraus 30-40 g Creme oder 50 g Milch herstellen.

In die **Wasserphase** gehören alle wasserlöslichen Stoffe wie z.B. Konservierungsstoffe oder Elastin. Kollagen und -folgeprodukte, Kräuterextrakte, Vitamine u.a. werden nicht mit erhitzt, sondern erst kurz vor dem Vermischen dazugegeben. **Wasser** bedeutet hier immer: zumindest abgekochtes, besser noch abgekochtes, demineralisiertes Wasser. Leitungswasser ist wegen des Kalkgehalts und der Chlorierung wenig geeignet.

Fett- und Wasserphase werden getrennt in den Bechergläsern erhitzt. Weil die Wasserphase längere Erhitzungszeiten erfordert, wird mit ihr begonnen. Ohne Becherglas kann man auch mit einem Marmeladenglas (gepresstes Glas im Unterschied zum gegossenen Glas) in einem **Wasserbad** arbeiten. Auf jeden Fall braucht man ein **Thermometer** zur Temperaturkontrolle. Die Fettphase darf nicht heißer als 70 °C werden, sonst zersetzt sich das Fett/Öl. Wasser kann getrost bis zum Siedepunkt erhitzt werden. Wird das abgekochte Wasser mit dem Fett vermischt, darf es auch nicht heißer als 70 °C sein. Wenn Fett und Wasser eine Temperatur zwischen 65 und 70 °C haben, wird das Öl/Fett gerührt und die Wasserphase langsam dazugeben. **Wasser kommt immer ins Fett, nie umgekehrt!** Nach den ersten Tropfen Wasser wird der Rest langsam in kleinen Portionen dazu gerührt. Die Fettphase wird jetzt milchig und dickt immer mehr ein. Es muss so lange gerührt werden, bis die Creme **handwarm** ist. Bei ca. 30 °C (Temperaturkontrolle!) werden die Zusatzstoffe wie Kollagen, Kräuterextrakte, Vitamine, ätherische Öle, Parfüm u.a. hinein gerührt. Beim Rühren sollte so wenig Luft wie möglich unter gerührt werden. Soll zusätzlich der **pH-Wert** eingestellt werden, kommt Zitronensäure aus einer kleinen, gelben Plastikzitrone oder natürlicher Zitronensaft hinzu. 2-4 Tr. Zitronensäurelösung entsprechen 4-8 Tr. Zitronensaft. Damit erreicht man einen pH-Wert < 7. Bei Tegomuls 90 S reicht 1 Tr. Zitronensäure-Lösung. Die reine Zitronensäure muss vorher mit 5-6 Tr. Wasser verdünnt und in die handwarme Creme eingerührt werden. Nach der Herstellung bekommt das Glas ein Herstellungs- bzw. **Haltbarkeitsdatum**.