

Krem med planter og reinfett

I august 2023 arrangerte Meahcceguovddáš kurs i å lage krem. Kremen er ment å smøre på hud og kan brukes generelt mot tørr hud, sår og forskjellige hudplager, som eksem og psoriasis. Vi vil gjerne ha tilbakemeldinger på virkningene fra folk som har prøvd den kremen vi laga på kurset eller som bruker denne oppskrifta på egen hånd.

Her er oppskrifta på hva vi gjorde:

A. Ekstrakt av planter.

Plukke friske planter,. Det er mange planter som kan brukes, og virkningen kan avhenge av hvilke planter man tar med. Se egen liste over de plantene vi brukte.

Plantene klippes opp og knuses i kjøkkenmaskin eller kjøttkvern.

Omkring 1,5 liter knust planteblending kokes opp i lag med 5 dl solsikkeolje, 5 dl glyserin og 5 dl 40% vodka. Skal koke på svak varme, evt, i vannbad i 10 minutter. Settes bort og står i 3 døgn eller mer. Rør i blandinga av og til.

Når vi tar blandinga fram igjen, siles og presses væska ut av blandinga. Planterestene kastes og ekstrakten kan nå helles på ei flaske. Det man ikke bruker kan spares til seinere. Den holder seg ganske lenge, det er nok å skru igjen flasken og sette på et kjølig sted.

B. Behandling av reinfett.

Ta 2-3 kg reinfett (f.eks. nyretalg / moninbuoidi) og skjær opp i terninger på størrelse med sukkerbiter. Steik dette på svak varme i steikepanne til det skiller seg. Det som blir flytende siles av og helles over på syltetøyglass, der det størkner. Det som ikke smelter kan tas vare på og brukes seinere i matlaging.

C. Sammenblanding og koking

Fyll i en kjele:

3 dl reinfett (etter behandlinga i pkt. B)

3 dl kakaosmør

3 dl lanolin

3 dl sheasmør

Varm dette opp til det blir flytende og tilsett 1,2 dl av planteekstrakten fra pkt. A

(ekstrakten skal ikke være mer enn 10 % av samla mengde fett.

Sett til noen dråper, tilsammen ca. 0.5 ml eteriske oljer, f.eks. sitronella og/eller eukalyptus.

Rør dette godt sammen og hell på glass.

Når det størkner ser man hvordan konsistensen blir. Dersom kremen blir for hard, kan man varme den forsiktig opp igjen og sette til litt solsikkeolje. Bland godt sammen.

Variant

I stedet for planteekstrakten kan man lage en tilsvarende ekstrakt av malt kreftkjuke (chaga) og reinlav. Til denne kremen skal det ikke tilsettes eteriske oljer.