

## Beef Tallow Balm! 100 % Natur für die Haut – selbst gemacht!

Finni Fit hat es wieder getan: ihren selbst ausgelassenen Rindertalg aus dem Kühlschrank verwendet. Letztes Mal für Vogelfutter – dieses Mal für zwei Varianten eines Beef Tallow Balms. Hergestellt wird's mit nur zwei Zutaten im Basisrezept, das ihr nach euren Wünschen ergänzen könnt. Eben ganz, wie ihre bzw. eure Haut es braucht.



In der östlichen Hemisphäre bedient sich die Hautpflegeindustrie bereits eine Weile länger natürlicher Inhaltsstoffe, während der Westen hier noch hinterherhinkt. So gibt es für Beef Tallow Balm bereits einige wenige Anbieter auf dem hiesigen Markt. Ihre Produkte, sofern Bio, werden jedoch für ziemlich viel Geld angeboten, findet Finni Fit. Dabei geht das Selbermachen relativ günstig, ganz einfach und macht auch noch Spaß!

### Beef Tallow Balm – Zutaten und Utensilien



Seid ihr bereit es anzugehen? Dann geht's jetzt los! An Zutaten benötigt ihr Rindertalg, den ihr – wie Finni Fit – entweder selbst auslasst, aber auch fertig kaufen könnt. Um eine gute Qualität zu erzielen, solltet ihr darauf achten, dass das Fett von grasgefütterten Rindern stammt.

Als weitere Zutat benötigt ihr ein Öl. Finni Fit hat sich der Einfachheit halber für Olivenöl entschieden, das auch als flüssiges Gold gilt und dem sowohl eine pflegende wie antioxidative wie entzündungshemmende Wirkung auf die Haut zugeschrieben wird. Weitere klassische Öle, die häufig in Pflegeprodukten eingesetzt werden, sind beispielsweise Mandel-, Jojoba-, Argan- oder Avocadoöl.

Dabei beträgt das Verhältnis von Rindertalg und dem Öl eurer Wahl beträgt 4:1 – also beispielsweise 200 g Rindertalg und 50 g Öl.

An Utensilien benötigt ihr zur Herstellung der zwei Varianten an Beef Tallow Balm nichts Außergewöhnliches, d.h. lediglich eine Waage, einen Topf und ein paar Schüsseln, einen Löffel, ein Rührgerät sowie sterilisierte Gefäße zur Aufbewahrung eures Balms.

### Beef Tallow Balm – Vorgehen

Um die zwei Varianten des Beef Tallow Balms bzw. der Rindertalg Creme – wie man in Deutschland sagen würde – herzustellen, geht ihr wie folgt vor:

1. Wiegt das Rinderfett ab und gebt es im Anschluss in einer Schüssel in ein Wasserbad zum Schmelzen. Das Wasserbad verhindert, dass das Rinderfett zu heiß wird. Für Pommes und Schnitzel wäre das wunderbar – aber hier geht's ja um ein Pflegeprodukt.
2. Ist der Rindertalg geschmolzen, gebt ihr die zuvor abgewogene Menge des Öls eurer Wahl hinzu und rührt die gesamte Flüssigkeit ein Mal ordentlich durch.

Finni Fit hatte ihr Rinderfett zunächst nicht abgewogen und dies mit dem Umschütten vom der Wasserbad-Schüssel in den Messbecher erledigt. Das geht natürlich auch!

Je nach Konsistenzwunsch eures Beef Tallow Balms, habt ihr nun zwei Möglichkeiten. Entweder ihr schüttert die Flüssigkeit aus Rindertalg und Öl eurer Wahl unmittelbar in ein sterilisiertes, verschließbares Gefäß um, lasst es auskühlen und seid fertig mit der Herstellung eures Balms.

Die Alternative dazu ist es, das sogenannte whipped Tallow Balm herzustellen, also eine aufgeschlagene Rindertalg Creme, die sich ein bisschen leichter verteilen lässt. Dazu geht ihr mit eurer Mixtur aus Rinderfett und Öl wie folgt vor.

1. Die Mixtur in einer Schüssel so lange abkühlen lassen, bis sie wieder fest geworden ist. Im Kühlschrank klappt das recht zügig, auf der Küchenarbeitsplatte dauert's ein wenig länger.
2. Schlacht die Creme mit einem Rührgerät auf, bis sie aussieht wie Schlagsahne und eine fluffige wie zart-cremige Konsistenz erhält. Erledigt? Dann gilt's nur noch, die aufgeschlagene Creme bzw. sogar die Mousse in euer bereitgestelltes, sterilisiertes Gefäß abzufüllen.



Was die beiden Konsistenzen des Beef Tallow Balms anbelangt, kann man sicherlich unterschiedlicher Ansicht sein. Die Mousse-Variante lässt sich ein bisschen besser verteilen und sieht aus der Sicht von Finni Fit auch besonderer aus, als die feste Variante der Creme. Probiert's doch einfach selber aus – und lasst Finni Fit dazu sehr gerne eine Rückmeldung in den Kommentaren da.

## Beef Tallow Balm – Einsatzmöglichkeiten, ergänzende Zusatzstoffe, Haltbarkeit und Lagerung

Tierischer Talg besitzt eine ganze Reihe an Inhaltsstoffen, die die Hautgesundheit unterstützen können. Dies ist bereits durch einige wissenschaftliche Studien belegt. Beispielhaft seien hier angeführt:

- OMEGA-3 Fettsäuren sowie OMEGA-6 Fettsäuren – sollen aufgrund ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften bei der Heilung von Psoriasis, Akne, atopischer und Kontakt-Dermatitis sowie bei bestimmten Karzinomen und Melanomen auf der Haut hilfreich sein. Zudem Sollen sie vor ultravioletter Strahlung schützen. Darüber hinaus sollen sie zur Verbesserung der allgemeinen Hautgesundheit beitragen können.
- Konjugierte Linolsäure (CLA) – soll erhebliche antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften haben und damit die Regeneration der Epidermis nachweislich positiv beeinflussen; Juckreiz und Ödeme sollen durch sie außerdem verringert werden können und zu einer glatteren Haut beitragen.

Entsprechend eignet sich das Beef Tallow Balm sowohl zur allgemeinen Pflege der Haut, aber auch zur Unterstützung der Behandlung entzündlicher Hauterkrankungen und Hautreizungen, Verbesserung der Hautbarriere, trockener und spröder Haut wie Lippen sowie selbstverständlich für ein jüngeres Aussehen. Solltet ihr auch jedoch unsicher sein, bezüglich eurer Haut und einer möglichen Erkrankung, sucht vorsichtshalber bitte einen Arzt auf. Das gilt ebenso für etwaige Unverträglichkeiten mit Blick auf die Inhaltsstoffe.

Apropos Inhaltsstoffe: Die zwei Inhaltsstoffe, die ihr für die Herstellung des Beef Tallow Balms nutzt, könnt ihr ganz nach Gusto ergänzen. So eignen sich beispielsweise:

- Naturreine ätherische Öle – sei es für den Duft, die zusätzliche Wirkung oder beides. Wie wäre es also beispielsweise mit einem Lavendel oder Weihrauch Beef Tallow Balm? Zumal, das muss Finni Fit zugeben: pures Beef Tallow Balm hat natürlich einen – wenngleich schwachen – Eigenduft.
- Zugabe zusätzlicher Pflegeöle – darunter beispielsweise Vitamin E, Johanniskraut- oder Rizinusöl. Achtet dabei allerdings darauf, das Verhältnis von Talg zu Öl insgesamt bei etwa 4:1 zu belassen – für die Konsistenz.
- Zugabe von Honig – beispielsweise, um das Beef Tallow Balm als Lippenbalm zu nutzen.

Finni Fit ist sich sicher: Ihr werdet euch zu eurem Lieblings-Balm durchtesten. Was im Übrigen noch die Haltbarkeit angeht, so könnt ihr eure Pflege in der Regel einige Monate lang nutzen. Ein bisschen hängt dies natürlich von den Rahmenbedingungen ab: kühle Lagerung ist besser als das Balm auf der Heizung oder im Sonnenlicht ‚zu parken‘ und saubere Finger oder ein Spatel zur Entnahme des Balms sind besser als kleine Dreckpfötchen.