

Kastanien: Die geheimen Superhelden für Haushalt und Gesundheit!

Kreisbäuerin Paula Hochholzer aus Rottal-Inn erklärt, wie vielseitig Kastanien in Haushalt und Küche einsetzbar sind.

Rottal-Inn, Deutschland - Kastanien fallen meist erst im Herbst ins Auge, wenn die Bäume ihre Früchte abwerfen und die Blätter in bunten Farben leuchten. Doch Kreisbäuerin und Kräuterpädagogin Paula Hochholzer aus Rottal-Inn macht klar, dass diese kleinen Früchte aus einer Vielzahl von Gründen wertvoll sind. In einem Gespräch mit unserer Redaktion erklärt sie, wie Kastanien nicht nur die Natur, sondern auch unseren Alltag bereichern können.

In Deutschland kommen hauptsächlich zwei Arten von Kastanien vor: die Rosskastanie und die Edelkastanie. Während die Rosskastanie viele weiche Stacheln hat, ist sie besonders nützlich für Haus und Garten. Die Edelkastanie hingegen findet vor allem in der Küche Verwendung, da sie die berühmten Maronen hervorbringt. Hochholzer hebt hervor, dass die Rosskastanie viele überraschende Einsatzmöglichkeiten bietet, sowohl in der Körperpflege als auch im Haushalt.

Natürliche Reinigungskraft der Kastanie

„Kastanien sind wahre Alleskönner“, erklärt Hochholzer. Vor der Erfindung handelsüblicher Wasch- und Spülmittel verwendeten die Menschen Kastanien als natürliche Reinigungsmittel. Reden wir von Chemie – die Kastanie enthält Substanzen, die wie Seife wirken können. Um ein einfaches Waschmittel herzustellen, müssen die Kastanien bei Zimmertemperatur getrocknet,

geschält und zu feinem Pulver verarbeitet werden. Anschließend wird das Pulver in warmem Wasser eingeweicht. Ein paar Tropfen Apfelessig hinzufügen, abseihen, und schon hat man eine umweltfreundliche Waschlösung. Hochholzer warnt jedoch: „Verbrauchen Sie das Mischungsverhältnis schnell, da es nach ein paar Tagen schlecht werden kann.“

Aber nicht nur für die Wäsche eignet sich die Rosskastanie. Auch für die Haarpflege kann sie verwendet werden! Um ein einfaches Shampoo herzustellen, wird das innere Fruchtfleisch zermahlen und mit weiteren Zutaten wie Salz und getrockneter Brennnessel vermischt. Diese Haarkur kann besonders bei braunen Haaren für zusätzlichen Glanz sorgen.

Kastanien als natürliche Abschreckung

Wo wir schon beim Thema Insekten sind: Rosskastanien sind nicht nur gute Reiniger, sondern sie helfen auch beim Vertreiben von Fruchtfliegen und Motten. „Der charakteristische Geruch der Kastanien ist für diese Schädlinge unangenehm. Ein kleiner Trick: Wenn man die Schale leicht aufbricht, wirkt die Kastanie noch effektiver gegen diese Plagegeister“, rät Hochholzer.

Zusätzlich geben die Blüten der Rosskastanie eine tolle Zutat für einen wohltuenden Tee ab, der bei Schwellungen und Venenentzündungen helfen kann. Interessant ist auch, dass viele Menschen im Herbst eine Kastanie finden und diese als Glücksbringer aufbewahren. Hochholzer bestätigt dies und lächelt: „Ich habe auch eine im Auto!“

Natürlich sind Kastanien nicht nur nützlich, sondern auch schmackhaft. Auf den Weihnachtsmärkten wären heiße Maronen als Snack kaum wegzudenken. „Sie enthalten viel Stärke, die beim Erhitzen in Zucker umgewandelt wird – das verleiht ihnen ihren köstlichen Geschmack“, erklärt die Expertin.

Wer sich mit Maronen selbst versorgen möchte, sollte wissen, dass diese zuerst 15 Minuten in lauwarmem Wasser eingeweicht

und dann bei 140 Grad für 20 bis 30 Minuten geröstet werden müssen. „Wenn die erste Kastanie reißt, sollten alle schnell aus dem Ofen genommen und dann noch einmal leicht angeröstet werden“, gibt Hochholzer praktische Tipps für das perfekte Snack-Erlebnis. Aber auch in Gerichten wie Kartoffelpüree, Suppen oder Gemüsepfannen können Maronen eine schmackhafte Ergänzung sein.

Dekoration ist ein weiterer Bereich, in dem Kastanien glänzen können. Hochholzer empfiehlt, sie mit Filzohren und Augen zu versehen, um kleine Kätzchen zu basteln, die eine schöne Herbstdekoration abgeben. Diese kleinen Kunstwerke kommen in Kränze oder in Gläser mit einer Lichterkette toll zur Geltung. Wer die Kastanien über den Herbst hinaus lagern möchte, sollte sie an einem trockenen Ort aufbewahren, um Schimmel zu vermeiden. „Kastanien halten sich bei Raumtemperatur über Jahre, auch wenn sie etwas schrumpfen“, so Hochholzer.

Am Ende des Gesprächs fasst sie zusammen: „Die Natur hat viele Geschenke zu bieten. Wenn man weiß, wie man sie nutzt, kann man viel Geld sparen.“ Wer sich für einen naturbelassenen Lebensstil interessiert, findet in Kastanien einen tollen Verbündeten. Weitere spannende Informationen und Tipps sind auch **hier** zu finden.

Details	
Ort	Rottal-Inn, Deutschland
Quellen	• www.pnp.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at