



ORF extra

Erdäpfel: Alleskönner im Haushalt

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Haben Sie hin und wieder Probleme mit dem Kreislauf, dem Stoffwechsel, dem Magen oder der Durchblutung? Essen Sie Erdäpfeln! Am besten ohne Salz und mit wenig Fett.

Wollen Sie Ihrer Haut Gutes tun? Machen Sie sich eine Packung mit zerstampften Erdäpfeln oder reiben Sie hin und wieder mit rohen Erdäpfeln darüber.

Putzen mit Erdäpfeln

Ich bin draufgekommen, dass sich mit den rohen Knollen und Schalen fast genauso viel anfangen lässt wie mit den gekochten. Die Schalen sind nämlich aufgrund ihres hohen Stärkeanteils wahre Putzteufel.

1. Ich poliere zum Beispiel glatte Oberflächen, Armaturen und meine Stahltöpfe damit. Töpfe einreiben, ein bisschen einwirken lassen, mit Wasser nachspülen, trockenwischen und alles glänzt.
2. Wenn ich im Badezimmer den Spiegel damit putze, beschlägt er sich danach nicht mehr.

Weil ich an diesem Putzmittel Gefallen gefunden habe, habe ich ein Sackerl Erdäpfelstärke zu Hause. Ich verrühre eine kleine Menge mit etwas Wasser, gebe es auf einen Schwamm und los geht's!

3. Auch Flecken auf hellem Leder oder Spinatflecken auf Stoff habe ich schon wegbekommen.
4. Zum Entfernen vom Belag in meinen Kaffee- und Thermoskannen gebe ich auch eine Handvoll Schalen hinein. Auch bei Thermos- und Kaffeekannen zeigt die Erdäpfel wortwörtlich ihre Stärke und lässt hässliche Beläge verschwinden: Ich gebe eine Handvoll Kartoffelschalen in die Kanne, fülle sie mit Wasser auf, schüttele sie und 15 Minuten später spüle ich mit Wasser nach - der Belag ist deutlich weniger und wenn ich den Vorgang wiederhole, ist er ganz weg.

Erdäpfel-Spülmittel selberrachen:

Gewaschene Erdäpfel schälen - das sind etwa 8 Stück, in ein 1-Liter Schraubglas geben und mit $\frac{3}{4}$ Liter heißem Wasser aufgießen. 1 EL Waschsoda dazu geben, schütteln und eine halbe Stunde stehen lassen.

Die Schalen in diesem Glas (2. vorbereitetes Glas mit Schalen) sind schon 30 Minuten lang im Wasser. Wenn ich es jetzt schüttle, kann man schon den ersten Schaum sehen.

Den Vorgang wiederholt man jetzt 3 bis 4 Mal, um die Stärke aus den Schalen heraus zu filtern. Dann seihe ich die Schalen durch ein Sieb ab, stelle das Spülmittel in spe für 12 Stunden in den Kühlschrank und dann ist es einsatzbereit. Je nachdem wie viel und was gereinigt werden soll, braucht man etwa 1 Tasse Spülmittel. Zur Aufbewahrung kommt es wieder in den Kühlschrank und hält sich dort ca. 1 Woche.

Weitere Tipps:

-) Eine geriebene, rohe Kartoffel mit Wasser vermischt und über Nacht in der Wäsche einwirken lassen, ersetzt den Weichspüler.
-) Rohe Erdäpfelscheiben in einer versalzenen Suppe ziehen das Salz heraus.
-) Im Brotkasten lassen sie das Brot nicht so schnell austrocknen.
-) Bei unreiner Haut die Stellen mit warmem Kartoffelwasser reinigen - beruhigt und klärt das Hautbild.
-) Für eine feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske muss ich nur eine geriebene Erdäpfel für 15 Minuten auf das gereinigte Gesicht legen und dann mit Wasser abspülen.
-) Mitesser und Insektenstiche können mit einer rohen Kartoffel abgetupft werden.
-) Bei Augenringen oder Augenschwellungen hilft das ebenso gut.
-) Ein Bad in warmem Erdäpfelwasser tut rauen Händen gut.
-) Eine Packung mit Erdäpfeln macht spröde, rissige Haut wieder heil. Wenn es schnell gehen muss, genügen warme gestampfte Erdäpfel. Mit etwas Honig Olivenöl und Topfen hat man schon die Königinnen-Variante.
-) Das Ganze mit geriebenem Kren oder Senfpulver vermischt ist eine perfekte Auflage bei Kopf- und Nacken- und Kreuzschmerzen, Husten und Sehenscheidenentzündung.