



Heimische Waschnuss und Hausapotheke

Durch den hohen Anteil an Saponinen verfügt die Kastanie darüber hinaus über eine schäumende, seifende und reinigende Wirkung. Schnell und einfach lassen sich diese Eigenschaften für Waschmittel, Hautreinigung und Shampoo nutzen.

Ernte-Tipps:

Sobald die Kastanien in ihren stacheligen Schalen ab Oktober zu Boden fallen, gehe ich auf Sammelzug und verarbeite die Früchte sofort weiter.



Roskastanie (*Aesculus hippocastanum*)

Kastanienauszüge fördern die Durchblutung von Muskeln und Gewebe und können bei Gelenkschmerzen, Gicht, Rheuma oder Hexenschuss eingesetzt werden. Sie wirken gefäßstärkend und unter anderem aufbauend auf die Innenwände der Venen. Die enthaltenen Seifenstoffe (Saponine) reinigen Haut, Haar und sogar die Wäsche.

Standort: Die Roskastanie ist auf frischen nährstoffreichen und tiefgründigen Sand- und Lehmböden zu finden. Zu saure und zu trockene Standorte meidet sie. Roskastanien werden stattliche 30 Meter hoch und können bis zu 300 Jahre alt werden.



*Katja von Lipinski lebt
in und mit der Natur.
Ihre Erfahrungen rund um
Wildkräuter gibt sie in Workshops
und Seminaren weiter.*



*Kinder lieben es, Kastanien zu sammeln
und mit ihnen lustige Figuren zu basteln.
Doch was können die so schön in der
Herbstsonne glänzenden Kugeln noch?*

Wohltuende Kastanientinktur

Zutaten für ca. 200 ml Tinktur:

250 ml Wodka oder Korn, ca. 6 Kastanien,
1 Schraubglas, Messer, Schneidebrett, dunkles Gefäß

Zubereitung:

Die Kastanien mit einem scharfen Küchenmesser in Stücke schneiden. Die Stücke in das Schraubglas geben und mit dem Alkohol aufgießen. In der Sonne für ca. 2 bis 3 Wochen

stehen lassen. Täglich schütteln. Durch ein Tuch und Sieb abgießen und in ein dunkles Gefäß füllen.

Anwendung:

Innerlich: Bei Durchblutungsstörungen, Krampfadern oder Hämorrhoiden werden 2 bis 3 x täglich 10 Tropfen der Tinktur auf 1 EL Wasser eingenommen. Über 14 Tage hinweg einnehmen.
Äußerlich: Bei Venenproblemen und Krampfadern, Schmerzen der Gelenke wird die Tinktur unverdünnt aufgetragen und einmassiert.



Vitalisierendes Kastanienöl

Stärkt die Veneninnenwände, hilft bei müden Füßen und angespannten Beinen, bei Hexenschuss, Rheuma und Gicht.

Zutaten:

6–8 Kastanien, 300 ml Sonnenblumenöl,
Messer, Brett, Schraubglas

Zubereitung:

Die Kastanien vierteln und in ein Schraubglas geben. Mit dem Öl übergießen, Glas verschließen und auf der Fensterbank ziehen lassen. Glas gelegentlich öffnen, um eventuelles Kondenswasser entweichen zu lassen. Nach ca. vier Wochen den Ölauszug durch ein Sieb in eine dunkle Flasche füllen.

Anwendung:

Öl auf die betroffene Stelle auftragen und sanft einmassieren!

Kastanienpulver



Zutaten:

frische Kastanien, Messer,
Mixer, Backblech, Backofen

Zubereitung:

Die Kastanien mit dem Messer vierteln und in den Mixer geben. Auf hoher Stufe zerkleinern. Das Pulver auf ein Backblech geben und im Backofen bei 60 °C und leicht geöffneter Tür (Kochlöffel dazwischen klemmen) ca. 1 Std. trocknen lassen. Das Pulver in der Dose aufbewahren und bei Bedarf verwenden.



Kastanienshampoo für frische Haare

Zutaten

für 500 ml Shampoo:

1 Apfel,
3 EL Kastanienpulver,
1 l Wasser,
4 EL Speisestärke,
Sieb, Topf,
Shampooflaschen



Zubereitung:

Den Apfel klein schneiden und mit dem Kastanienpulver in einen Topf geben. Mit Wasser aufgießen und ca. 10 Min. leicht köcheln lassen. Den Sud durch ein Sieb abgießen und wieder in den gesäuberten Topf geben. Die Speisestärke einrühren und alles unter Rühren einkochen lassen. Ist die gewünschte Konsistenz erreicht, in Flaschen abfüllen. Das Shampoo im Kühlschrank lagern und innerhalb weniger Tage verbrauchen.



Natürliches Waschpulver für Buntwäsche

Zutaten:

3 EL Kastanienpulver, 1 l frisches Wasser,
Schraubflasche, Sieb

Zubereitung:

Das hergestellte Kastanienpulver in die Flasche geben und mit Wasser aufgießen. Aufguss 3 Std. einwirken lassen, schütteln und durch ein Sieb in das Waschpulverfach der Waschmaschine gießen. Wie normales Waschpulver nutzen.

Tip: Wer Kastanienwaschmittel für weiße Wäsche verwenden möchte, muss vor dem Trocknen und Zerkleinern der Kastanien die Schalen entfernen.

Text, Rezepturen & Fotos: Katja von Lippinski; Freisteller: Rhönbergfoto/stock.adobe.com; Etikett S. 104: Andrey Kuzmin/stock.adobe.com 88