

Kartoffel: natürliches Hausmittel



Kartoffelwickel erfüllen ihren Zweck besonders bei Husten, Bronchitis auch bei Rückenschmerzen und Verspannungen.
Anwendung: 500 g Kartoffeln mit Schale kochen, dann in ein Tuch geben und zerquetschen, anschließend auflegen, wobei wegen der Hitze ein weiteres Handtuch als Isolierschicht sinnvoll ist.

Kopfschmerz: Kompresse roher Kartoffelscheiben in den Nacken oder auf die Stirn legen.

Schmerzlinderung - Krampfadern: Rohe, geschabte oder geraspelte Kartoffel auf die Krampfadern legen. Diese Auflage fördert die Durchblutung.

Kartoffel-Nasen-Auflage: Heiße Kartoffelaufgabe lindert Nebenhöhlenentzündungen.
Anwendung: Ein paar Kartoffeln schälen, möglichst weich kochen, in eine Schüssel geben und mit etwas Milch zu Brei verarbeiten, ihn fingerdick auf eine Lage Stofftaschentücher streichen. Tücher zu einem länglichen Päckchen einschlagen und möglichst warm auf die Nase legen. Sobald die Auflage abkühlt, muss sie erneuert werden. Die Kartoffelkur wirkt schleimlösend und schmerzlindernd.

Brandwunden: Kleine Brandwunden mit Fett einreiben und dann eine rohe Kartoffelscheibe auflegen verhindert die Blasenbildung.

Rote Flecken nach Insektenstichen: Auflage aus rohen, geriebenen Kartoffeln.

Fischgräten aus der Speiseröhre entfernen: Hängt eine Fischgräte in der Speiseröhre, esse man Brot oder Kartoffelbrei, um die Gräte ein zu schließen. Das hilft nicht immer. Am besten man weicht die Gräte vorher auf, indem man ein Stück Zitrone kaut und schluckt. Anschließend Brot oder Kartoffelbrei essen.

Magenverstimmung: Wenig essen, einen Umschlag mit weich gekochten, heißen Kartoffeln auf den Bauch legen und Walnüsse gut gekaut verzehren.

Rauhe Hände: Kochwasser der Kartoffeln lasse man auf Handwärme abkühlen und bade die Hände 5 bis 10 Minuten darin. Die Hände danach nicht abtrocknen!

Unreine Haut: Haut klären durch die Reinigung mit warmem Kartoffelwasser, oder die Haut über längerem Zeitraum mit roher Kartoffel regelmäßig abreiben.

Gesichtspackung erfrischt die Haut: kleine gekochte Kartoffel zerdrücken, mit einem Eigelb und einem Schuss Milch zu einem streichfähigen Brei verrühren. Den Brei im Wasserbad erhitzen und heiß auf die Haut streichen. Die Gesichtspackung mit heißem Tuch abdecken und nach einer Wirkzeit von ¼ Stunde kalt abspülen.

Gesichtspackung gegen Falten: Schnelle Hilfe ist eine Auflage aus rohen, geriebenen Kartoffel, die nach ¼ Stunde Wirkzeit abgewaschen wird. Luxuriöser, auch aufwendiger ist eine Kartoffelbrei-Packung. Man vermischt einige Esslöffel gekochten Kartoffelbrei mit je einem Spritzer Oliven- oder Walnussoel und Zitronensaft, rührt abschließend etwas süße Sahne unter und streicht die Paste auf die Hautfalten. Einwirkzeit ¼ Stunde, die Packung abgewaschen.

Kartoffeltipps: Küche

Kartoffeln dünn schälen...

da ihre wertvollsten Stoffe unter der Schale sitzen.

Kartoffeln in heißem statt in kaltem Wasser ansetzen...

so schmecken sie besser.

Kartoffeln kochen schneller...

wenn dem Kochwasser etwas Magarine hinzu gefügt wird.

Kartoffelpuffer sind leichter verdaulich...

wenn man dem Teig etwas Backpulver beifügt.

Kartoffelreste verwerten...

aus Resten schmackhafte Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat bereiten.

Klöße zerbröckeln nicht...

wenn das Kochwasser mit etwas Mehl gebunden ist.

Kochen von alten Kartoffeln... mit einem Schuss Milch im Kochwasser verhindert, dass die Kartoffeln dunkel werden und der Geschmack wird verbessert.

Altes Backfett wird wieder frisch...

wenn man es mit einer, geschälten, rohen Kartoffel leicht aufkocht.

Brot bleibt länger frisch...

wenn in den Brotkasten einige rohe Kartoffeln gelegt werden.



Kartoffel – Diät

Die Kartoffel als Grundnahrungsmittel angereichert mit Gemüse, Obst, Salat, fettarmem Joghurt, Ei und Quark in den Speisenzettel aufnehmen.

Vorteile der Kartoffel Diät: Die Kartoffel hat einen hohen Sättigungsgrad, ist reich an Ballaststoffen, B-Vitaminen, Vitamin C, Kalium, Proteinen und Mineralien. Bei kurzer Dauer der Diät sind keine gesundheitlichen Probleme zu befürchten.

Nachteile der Kartoffel Diät: Wird die Diät länger praktiziert, kann sie wie jede andere eintönig werden. Darüber hinaus ist der Anteil an fettlöslichen Vitaminen und lebenswichtigen Fettsäuren zu gering. Daher sollte besser auf eine kalorienreduzierte Mischkost zurückgegriffen werden. Kartoffelgerichte gezielt mit Obst, Gemüse, Fleisch & Fisch ergänzen. Eine Rücksprache mit dem Arzt ist ratsam!



Arbeitskreis Direktvermarktung
der Landwirtschaftskammer NRW



Haushaltsservice

Kinder auf dem
Bauernhof

Gästeführungen
in der Region

Botschafterinnen
heimischer
Agrarprodukte

Serviceleistungen von/auf dem Bauernhof