

Kastanie

Helga Buchter-Weisbrod

Edelkastanie: Brot der Armen

Obwohl sie eine echte Nussfrucht ist, hat die Edelkastanie einen dreimal geringeren Energiegehalt als die Walnüsse oder Erdnüsse. Mit nur 2 % liegt der Fettgehalt ungewöhnlich niedrig. Die ausgewogenen Mengen an Stärke und Zucker machen die Edelkastanie zur leicht verdaulichen Nahrung für Kleinkinder und Rekonvaleszente. Die Muskelstärkung, die ihr nachgesagt wird, empfiehlt diese Frucht gleichermaßen für Heranwachsende und ältere Menschen. In Verbindung mit den enthaltenen Gesundheitsförderern ist die Marone weitaus mehr als das "Brot der Armen" und gehört entsprechend oft auf jeden Speisezettel.

Hauptnahrungsmittel

Früher war die Edelkastanie, teils auch als Süße oder Esskastanie bezeichnet, ein Hauptnahrungsmittel in vielen Mittelmeerländern. Sie wächst wild im Wald und war vor allem für arme Bevölkerungsschichten ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung. Dieser hohe Stellenwert beruht auf dem hohen Anteil an Kohlenhydraten von über 40 %. Die Früchte lassen sich entsprechend gut zu Mehl verarbeiten. Die billige Kartoffel hat die Nussfrucht in dieser Funktion allmählich abgelöst. Heute gelten Maronen als Delikatesse und erzielen am Markt stolze Preise. Vor allem Verarbeitungsprodukte wie Brotaufstrich, geschälte Maronen und Püree sind teuer.

Mineralstoffquelle

Die Marone besteht zu knapp 2 % aus Mineralstoffen: vor allem Magnesium, Phosphor und Kalium. Das für den Wasserhaushalt der Zellen so wichtige Element Kalium macht fast die Hälfte der Mineralstoffe aus. Bemerkenswert ist aber auch der für eine Nussfrucht hohe Vitamin-C-Gehalt (25 mg/100 g) und das mit 1 mg ebenfalls gut vertretene Vitamin E. Die typisch hohen Vitamin-B-Werte der Nüsse finden sich in der Marone gleichfalls.

Fruchtverwertung

Fast jeder kennt "heiße Maroni". Ihr Duft fehlt auf kaum einem herbstlichen Volksfest oder Weihnachtsmarkt. Es handelt sich um mit der Schale geröstete Früchte. Zunehmend finden sich geschälte, in Laminatbeutel unter Hochvakuum verschweißte und anschließend sterilisierte Kastanien im Handel. Spezialitätengeschäfte führen auch tiefgefrorene Kastanien. Wer selbst einen Vorrat auf diese Weise konservieren will, muss die rohen Früchte vor dem Frosten einschneiden und zum Gebrauch dann noch tiefgekühlt ins kochende Wasser oder in den vorgeheizten Backofen gegeben. Paste und Creme wird vorwiegend in Dosen angeboten. Kastanien-Creme hat einen höheren Zuckergehalt (bis 60 %) als Paste. Auf 6 bis 8 % Wassergehalt getrocknet lassen sich Kastanien fast unbegrenzt lagern. Vor Gebrauch müssen sie einige Stunden in Wasser einweichen.

Umfassender Nutzen

Kastanien liefern erstklassiges Nutzholz, bezüglich der Widerstandsfähigkeit gegenüber Feuchtigkeit mit Eichenholz vergleichbar. In Weingegenden galt der Baum früher als unverzichtbarer Lieferant von Rebpfählen. Der wenige Jahre alte Stamm wurde dicht über der Erde abgeschnitten. Aus dem Wurzelstock trieben immer wieder zahlreiche neue Triebe, die als Stützpfähle dienten.

Wie die nahe verwandte Eiche enthält das Holz der Kastanie reichlich Tannine für die Ledergerberei. Der Gesamtgerbstoffgehalt übertrifft den der Eiche um das 7-fache. Rindenabsud lindert entsprechend wirksam wunde Stellen. Der Absud aus Blättern ist ein wertvoller Badezusatz, besonders für empfindliche Haut. In Form von Tee gelten Kastanienblätter als Heilmittel gegen Fieber, Husten und Atemwegserkrankungen. Da die Blüten überdurchschnittlich viel Nektar und Pollen bilden, liefern Kastanien über den Umweg der Biene zudem reichlich wertvollen Honig.

REZEPT: Kastanien-Suppe

500 g geschälte Kastanien

1 Liter Gemüsebrühe

100 ml Sahne

1 EL frischer Majoran

½ TL Curry

½ TL Kurkuma

Die Kastanien 10 Minuten in der Brühe kochen, dann pürieren, Sahne und Gewürze zugeben, nochmals kurz aufkochen.

TIPP: Je nach Wahl der Kräuter und Gewürze ändert sich der Geschmack. Ein Versuch mit Thymian, Kerbel oder Kreuzkümmel lohnt sich.

Energie	kcal/kJ	210/880
Wasser	g	48
Kohlenhydrate	g	42
Eiweiß	g	4
Fett	g	3
Rohfaser	g	1,5
Mineralstoffe	g	1,5
Vitamin C	mg	10 - 40
Vitamin B1	mg	0,2
Vitamin B2	mg	0,2
Vitamin B5	mg	1,0
Vitamin E	mg	1,0
Kalium	mg	700
Phosphor	mg	90
Magnesium	mg	45
Kalzium	mg	33
Eisen	mg	1,3

Helga Buchter-Weisbrodt

www.oug.de