

Ich liebe Nüsse über alles. Doch keine kann es mit Edelkastanien aufnehmen. Auch darum, weil ich die Ermahnung der Ärzte, pro Tag höchstens eine Handvoll Nüsse zu essen, mit gutem Gewissen in den Wind schlagen kann.

Jürg Lendenmann

# Marroni

## Nahrhaft, lecker, gesund

Fremdgehen? Ich denke nicht dran. Selbst nach mehrmonatiger Abstinenz gelingt es kastanienbraunen Schönheiten weitab der Heimat nicht, mich zu verführen. Auch zu Hause widerstehe ich den süßen Verlockungen. Wenn immer mir das Ziel meiner leiblichen Begierden in den Sinn kommt – dies passiert im Winterhalbjahr häufig –, eile ich zielstrebig durch die Stadt ... wie immer seit Jahren zum gleichen Marroni-Stand. «Hundertfünfzig», sage ich. Und wie jedes Mal nickt mir der Verkäufer lächelnd zu. Er weiss: Ich werde bald wiederkommen.

### Die keusche Nymphe

Jupiter, der notorische Fremdgeher, soll einst die Nymphe Nea bedrängt haben,

und zwar umso heftiger, je stärker sie sich gegen die Annäherungsversuche des obersten aller römischen Götter wehrte. Um ihre Unschuld wahren zu können, nahm sich Nea das Leben. Jupiter verwandelte sie daraufhin in einen Baum, dessen stachelbewehrte Früchte an das Ereignis erinnern sollen. Aus dem Namen des Baums, «Casta Nea» (keusche Nea), könnte das heutige «Kastanie» entstanden sein, so der Edenkobener Historiker Franz Schmidt.

### Stachelig wie ein Igel

Die Europäische Edelkastanie (*Castanea sativa*) stammt aus Kleinasien und wurde einst von den Römern zu uns gebracht. Der sommergrüne Baum gehört wie die

wirtschaftlich bedeutendere Chinesische Kastanie (*C. mollissima*), die Japanische Kastanie (*C. crenata*) und die Amerikanische Kastanie (*C. dentata*) zu den Buchengewächsen. Erst mit 30 Jahren tragen manche der Edelkastanien-Sorten ihre ersten Früchte; mit rund 100 Jahren ist der Ernteertrag (100–200 kg/Jahr) am höchsten.

Wer schon versucht hat, die Früchte mit blossen Händen aus den Fruchtbechern zu lösen, wird die Bekanntschaft mit den spitzen Stacheln nicht so schnell vergessen. In einem solchen hellgrünen «Igel» können bis zu drei Nüsse stecken. Ihre dunkelbraune Schale ist lederartig und hüllt mit der Samenhaut den gelblich-weißen Keimling ein.

Obwohl die Früchte der Rosskastanien (*Aesculus sp.*) zum Verwechseln ähnlich aussehen wie die der Edelkastanie, sind beide Pflanzengattungen nicht näher miteinander verwandt. Rosskastanien, deren Früchte für den Menschen ungeniessbar sind, gehören zu den Seifenbaumgewächsen.

### Marroni, gesunde Sattmacher

Homer, der griechische Dichter, nannte in der Odyssee die Kastanie «Maraon». Möglicherweise leiten sich die heutigen Maronen, Maroni, Marroni oder marrons davon ab. Mit Marroni werden in der Regel besonders grosse und wohlschmeckende Früchte bezeichnet, deren Samenhaut nicht eingewachsen sein darf und sich leicht ablösen lässt; zudem soll der Keimling nur in weniger als zwölf Prozent geteilt sein.

Fortsetzung auf Seite 6



Bild: © Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

## Rezept

### Kastanien-Tofu-Burger mit Kräutern

#### Zutaten Burger

- 200 g Seidentofu
- 200 g gekochte Kastanien aus dem Glas
- 1 Kräutersträusschen, z. B. Thymian, Rosmarin und Majoran
- Glattblättrige Petersilie
- 1–2 Freilandeier
- Kräutermeersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- ½ unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale
- Olivenöl zum Braten

#### Zutaten Rosmarinsauce

- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zweig Rosmarin
- 2–3 EL Sojasauce
- 1 TL Tomatenpüree
- 150 ml Rotwein
- 200 ml Gemüsebouillon
- 1 TL Maizena

#### Zubereitung

1. Tofu, Kastanien und Kräuter am besten im Cutter hacken, mit dem Ei vermengen, würzen, die Zitronenschalen unterrühren. Aus der Tofu-Kastanien-Masse kleine Bällchen formen, leicht flach drücken.
2. Für die Sauce die Zwiebel schälen, fein hacken. Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken. Zwiebeln im Olivenöl andünsten, Rosmarin zugeben und mitdünsten. Sojasauce, Rosmarin zugeben und beifügen und bei schwacher Hitze auf die Hälfte reduzieren. Mit der Gemüsebouillon auf die gewünschte Saucenmenge ergänzen. Maizena mit wenig Bouillon auflösen, zur Sauce geben und 5 Minuten köcheln.
3. Die Tofu-Kastanien-Burger im Olivenöl beidseitig je 3–4 Minuten braten.

#### Variante

Einen kleinen Peperoncino entkernen, mit Tofu, Kastanien und Kräutern hacken.

#### Tipp

Mit gebratenen Pilzen servieren.



Das Rezept stammt aus dem Buch von Erica Bänziger und Fredi Buri: **Kastanien**. Fona Verlag, ISBN 978-3-03780-366-0



Bild: © Printemps, Fotolia.com

## Tipps

- Achten Sie beim Sammeln/Kaufen von Marroni darauf, dass diese frisch, d. h. fest und prall sind und keine Wurmlöcher aufweisen.
- Geben Sie selbst gesammelte Marroni zum Entwurmen 45 Minuten in ein heisses (50°C) Wasserbad. Nicht geniessbare Früchte schwimmen obenauf.
- Lagern Sie frische Marroni maximal 1 bis 2 Wochen im Gemüsefach.
- Schälen: Ritzen Sie Schale und Samenhaut kreuzweise ein, geben Sie die Früchte 10 bis 20 Minuten in kochendes Wasser oder in den 200°C warmen Backofen, bis die Schale aufspringt. Lassen Sie die Nüsse abkühlen und entfernen Sie dann die Schale.
- Tiefgefroren halten sich geschälte Marroni sechs Monate lang.

Fortsetzung von Seite 5

Edelkastanien sind keine charakteristischen Nüsse, zumindest was ihre Zusammensetzung betrifft: Der Fettanteil ist klein, dafür enthalten sie viele Kohlenhydrate. Wegen des hohen Stärkeanteils sättigen die Früchte stark. Dies verrät auch der lateinische Name «sativa», was sättigend oder kultiviert heisst. Trotz des hohen Kohlenhydratanteils können auch Diabetiker Marroni geniessen, da der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr nur langsam ansteigt. Kastanien enthalten kein Cholesterin, sind leicht verdaulich und regen mit ihrem hohen Gehalt an Nahrungsfasern die Verdauung an. Doch sie können in puncto Gesundheit noch mit weiteren Werten glänzen. Nicht nur enthalten die Nüsse wichtige B-Vitamine, Vitamin C, ungesättigte Fettsäuren; sie sind basenüberschüssig und daher auch ein empfehlenswerter Snack für stressgeplagte Zeitgenossen.

### Vielseitiges «Brot der Armen»

Wegen ihres hohen Kohlenhydratgehalts sind die frischen Früchte leicht verderblich. Um sie zu schützen, werden sie mit verschiedenen Methoden behandelt, traditionellen (Dörren, Gärhaufen) wie industriellen (kaltes Wasserbad, Milchsäuregärung, Erwärmen, Sterilisation). Roh gegessen schmecken Kastanien leicht nussig. Erst durch Kochen oder Rösten kann sich das charakteristische süsse, volle Aroma entfalten, da die Stärke durch die Wärme verzuckert wird.

Kastanienmehl wird aus getrockneten Früchten gewonnen. In vielen südlichen Gebieten wie den höheren Lagen des Tessins, wo kein Getreide angebaut werden kann, war Kastanienmehl einst das Grundnahrungsmittel. Die Früchte eines Kastanienbaums konnten eine Person während der Wintersaison ernähren. Später wurden die Kastanien von Kartoffeln und Mais verdrängt. Heute wird Kastanienmehl für die Herstellung von Pasta, Polenta, Brot ... Bier verwendet. Da es kein Klebereiweiss (Gluten) enthält, eignet es sich als Getreideersatz für Zöliakie-Patienten. Soll Kastanienmehl für Backwaren verwendet werden, muss es wegen des fehlenden Klebereiweisses mit anderen Mehlen gemischt werden. Geschälte Kastanien können auch kandiert (Marrons glacés) oder zu Pürree weiterverarbeitet werden, aus dem sich Vermicelles zubereiten lässt. Rezepte mit Marroni, von der Suppe bis zum Dessert, gibt es unzählige. Wir haben für Sie eines ausgewählt. Weitere finden Sie unter Vista Plus.

Edelkastanien, Marroni	
100 g frische, geschälte Früchte enthalten:	
Energie	160–200 kcal
Proteine	2,5–5,7 g
Trockensubstanz	37–50 g
Stärke	23–27 g
Saccharose	3,5–5,5 g
Glucose	0,04–0,1 g
Fructose	0,1–0,2 g
Nahrungsfasern	8,2–8,4 g
Fett	1,0–2,2 g
Linolsäure	550–718 mg
Linolensäure	78–92 mg
Vitamin B <sub>1</sub>	0,1–0,2 mg
Vitamin B <sub>2</sub>	0,2–0,3 mg
Vitamin C	6–23 mg
Niacin PP	1,1 mg
Kalium	375–707 mg
Calcium	18–38 mg
Natrium	9 mg

Quelle: Merkblatt für die Praxis, WSL Birmensdorf, 2004

**Vista Rezepte** >

Auf [www.vistaonline.ch/marroni](http://www.vistaonline.ch/marroni) finden Sie weitere Rezepte.