

Auf den Geschmack gekommen – die Esskastanie

5 Lange als „Brot der Armen“ geschmäht, erlebt die Ess-
oder auch Edelkastanie genannt in den letzten Jahren eine
Art Wiedergeburt. In Deutschland wächst die Esskastanie
vor allem in den Weinanbaugebieten entlang des Rheins,
mittlerweile aber auch des Öfteren in Bayern. Was Sie
sonst noch über die Esskastanie wissen sollten, dass verrät
10 Barbara Rögner, ausgebildete Waldführerin und Mitarbeite-
rin bei der AOK in Nürnberg.

Esskastanien – gesunder Herbstsnack

„Die meisten von uns kennen Esskastanien nur als heiße
Maroni vom Weihnachtsmarkt,“ erklärt Barbara Rögner.
Doch jetzt im Herbst landen die leckeren Nüsse auch auf
15 vielen heimischen Speisekarten. „Leider werden die Begrif-
fe Esskastanie und Maroni oft vermischt“, so Barbara Rög-
ner. Was man wissen sollte: Maroni sind die veredelte
Form der Esskastanie. Sie sind etwas größer und gehalt-
voller als die Wildform, die Esskastanien.

20 Esskastanien – Ballaststoffbomben mit wenig Fett

Kaum einer weiß, wie gesund Esskastanien eigentlich sind.
Sie haben nicht nur viel Stärke und damit auch viele Kohle-
hydrate, sondern verfügen auch über viele Aminosäuren.
„Sie gehören zur Gattung der Nüsse, haben dafür aber
25 einen geringen Fettgehalt. Esskastanien haben einen Stär-
keanteil von 43 Prozent! Bei Kartoffeln sind es 15 Prozent,
bei Nudeln 70 Prozent“, erklärt Barbara Rögner. Esskasta-
nien enthalten auch Kalium, Magnesium und Folsäure. Au-
ßerdem sind sie gute Lieferanten für die Vitamine B1, B2
30 und B6, sowie für Vitamin C. So richtig verbreitet sind die
Kastanien in der hiesigen Küche leider bisher noch nicht.
Noch dazu ist Brot und Gebäck aus Esskastanienmehl ist
glutenfrei und damit ideal für Allergiker.

Tipps zum Einritzen und Schälen

35 Sich die Esskastanie und ihren Duft in die eigene Küche zu
holen, ist eigentlich ganz einfach. Nur das Schälen ist et-
was mühsam. Die klassische Methode ist die folgende:
Man ritzt die Esskastanien überkreuz mit einem scharfen
Messer ein. Dabei ist es wichtig, dass man die dünne Haut
40 darunter auch durchtrennt. Dann auf ein Backblech damit,

etwas Wasser drauf, und rein in den vorgeheizten Ofen, der so heiß wie möglich sein soll. Nach zehn bis 15 Minuten platzt die Schale auf. Dann kommt die heikle Phase: das Schälen. Die Schale geht besser ab, je heißer die Esskastanien sind.

Und wann probieren Sie die Esskastanie aus?