

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 10: Bärenstarke Kraftspender aus der Natur  
  
**Rubrik:** Auf dem Speiseplan

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## «Marroni, Marroni!»

Die Edelkastanie war das Hauptnahrungsmittel in den südlichen Alpentälern, bevor die Kartoffel ihren Siegeszug antrat. Heute ist die Edelkastanie eine Herbstdelikatesse mit vielen Zubereitungsmöglichkeiten.

Schon im 12. Jahrhundert wurde die in der Sonnenstube der Schweiz beheimatete Edelkastanie auf dem Markt von Locarno gehandelt. Auch heute noch ist sie ein Leckerbissen, den die Marroniverkäufer in der kalten Jahreszeit mit ihrem «Marroni, Marroni!» fast in jeder Stadt anpreisen. Wo man Wild oder Kohl ißt, gehören ganze, geschälte Marroni zur Beilage.

Mit der Edelkastanie hat die bittere, nicht eßbare Roßkastanie nichts zu tun. Sie hilft als natürliches Heilmittel bei Venenleiden und wird deshalb von vielen hoch geschätzt. Im Winter verzehren sie die Waldtiere als Kraftfutter.

Zurück zur Edelkastanie: Sie wird frisch, getrocknet, tiefgekühlt und als Konserve angeboten. Ihr staubfreies Mehl wird zum Backen von Kuchen und Brot verwendet. Sie ist fettarm (2%) und wirkt sich mit ihren ca. 40% sättigenden Kohlenhydraten auf den Organismus wohltuend aus. Als Flocken enthält auch das A.-Vogel-Müesli Edelkastanien.

Frische Kastanien sollten zuerst in Wasser gelegt und gewaschen werden. Anschließend die wurmstichigen, die obenauf schwimmen, aussortieren und die anderen am spitzen Ende kreuzweise einschneiden.

Die vorbereiteten Kastanien ca. 20 Minuten vorkochen und dann die braune Außen- und die gelbe Innenhaut entfernen – voilà, die gekochten Kastanien für ein Wildgericht können serviert werden.

Um geröstete Kastanien – Marroni oder Maronen – zu erhalten, vorbereitete Früchte in einer Eisenpfanne ca. 30 Minuten rösten, immer wieder schütteln, mit etwas Wasser befeuchten und schließlich schälen – ein Herbstgenuß für Sie und Ihre Freunde.

## Kräftige Kastaniensuppe

2 EL Sonnenblumenöl  
50 g frisch gemahlene Buchweizenmehl  
½ l Plantaforce-Gemüsebrühe  
¼ l Milch  
Herbamare-Kräutersalz  
Pfeffer  
1 EL Ahornsirup  
300 g vorgekochte Kastanien  
Sherry zum Abschmecken und  
frische Petersilie

### So wird's gemacht:

Öl in einem Topf erhitzen und mit dem Buchweizenmehl eine helle Einbrenne herstellen, mit der Brühe aufgießen, glattrühren und 15 Minuten köcheln lassen. 200 g Kastanien im Mixer mit der Milch pürieren und in die Suppe gießen. Die Flüssigkeit nochmals aufkochen, mit Ahornsirup, Herbamare und frisch gemahlenem Pfeffer sowie Sherry abschmecken. Die restlichen Kastanien in kleinen Würfeln dazugeben, mit Petersilie bestreuen.

## Kastaniendessert

500 g frische Kastanien  
¾ l Milch  
100 g Honig  
1 Vanillestange  
2mal 2 cl Rum  
50 g gehackte Mandeln  
¼ l geschlagene Sahne

### So wird's gemacht:

Kastanien vorkochen und schälen. Mit Milch, Honig, Vanille fertiggaren. Im Mixer pürieren, mit Rum und Mandeln mischen, im Kühlschrank 30 Minuten erkalten lassen. Die steifgeschlagene Sahne zur Hälfte unterheben und mit dem Rest garnieren.

Beide Rezepte gelten für vier Portionen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und gutes Gelingen!

• MH