

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 1: Die Heilkraft des Bitteren

**Artikel:** Alle lieben Maroni  
**Autor:** Amberg, Carolina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554182>

### **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:** 03.10.2025

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



## Alle lieben Maroni

**Geröstete Kastanien wärmen Magen, Herz und – Hände! Schliesslich ist auch die Papiertüte immer schön warm, in der man die «heissen Maroni» serviert bekommt. Kastanien bieten aber noch viel mehr. Sie bereichern die Alltagsküche auf unzählige Arten.**

### **Stark, warm und edel**

Wie schmecken Maroni? Gar nicht so einfach zu beschreiben; süsslich-herb, mehlig-fest? Auf jeden Fall unverkennbar. Man mag sie oder man mag sie nicht. Ein Zwischending gibt's selten. Schade für all jene, die sich die köstliche Edelkastanie vor dem Mund vorbeiziehen lassen: Steckt doch viel Gesundes drin. Das wusste schon Hildegard von Bingen, Heilkundige des Mittelalters. Für sie waren Kastanien ein universelles Stärkungsmittel. Und den Edelkastanien-

baum nannte sie «Baum der Weisheit». Das mag am Alter liegen: Eine Edelkastanie kann über 1000 Jahre alt werden.

### **Starke Vitamin-Bombe**

Weise also, wer die Vorzüge der Kastanie für sich einsetzt: Geröstete Maroni stärken das Immunsystem. Die Nuss-Frucht gilt als «warmes» Nahrungsmittel. Sie enthält wichtige Vitamine, Folsäure, Mineralstoffe, vor allem Kalium und Magnesium. Sie hat weniger Fett als Nüsse, hingegen rund doppelt so viel

Wird's bei uns kalt, sind sie heiss und verströmen ihren verlockenden Duft. Geröstete Kastanien sind ein Wintergenuss, der das Immunsystem stärkt.



Die stachelig bepelzten Hüllen der Edelkastanie (*Castanea sativa*) bergen die edlen Nussfrüchte.  
 Aus Soglio, einem kleinen Ort im Bergelltal (Kanton Graubünden) kommen die berühmtesten Maroni. Schon der Dichter Rainer Maria Rilke bewunderte hier «die Herrlichkeit des Kastanienwalds».

Stärke wie die Kartoffel. Die Kastanie wurde früher oft zu Mehl verarbeitet, mit dem Mehl Brot gebacken.

### Helfer in der Not

Bei Leberproblemen empfahl Hildegard von Bingen Kastanienhonig, zur Herzstärkung gekochte Kastanien oder Kastanienmehl. Tee aus klein geschnittenen Kastanienblättern soll bei Atemwegsbeschwerden und Durchfall helfen. Auch für Magenprobleme finden sich Rezepte. Und bei Gicht und Jähzorn wird gar gebadet: in einem Abguss aus Blättern, Schalen und Früchten der Edelkastanie. Die Blüte hat einen wichtigen Stellenwert unter den Bachblüten. Dort gilt die «sweet chestnut» als Helfer bei grosser seelischer Not.

### Das Brot der Armen

Die Edelkastanie gehört zu den Buchengewächsen. Mit der Rosskastanie, deren Früchte für den Menschen ungeniessbar sind, ist sie nicht verwandt. Ursprünglich aus Vorderasien, wurde sie bereits im 5. Jahrhundert vor Christus nach Griechenland eingeführt und fand so ihren Weg über Italien, Spanien, Frankreich bis in die Schweiz und nach Deutschland.

In den französischen Cevennen war die Kastanie bis ins 17. Jahrhundert Hauptnahrungsmittel, bevor sie von der Kartoffel verdrängt wurde. In den italienischen Alpentälern und in gewissen Regionen der Schweiz war sie Ersatz-Nahrungsmittel bei grossen Missernten. Nicht umsonst wird die Kastanie oft als «Brot der Armen» bezeichnet.

Beim jungen Baum vergehen jedoch rund 20 bis 30 Jahre, bis er das erste Mal blüht. Vorher gibt's keine Früchte. Was die Ernte dann im Herbst hergibt, hat fast so viele Namen wie es Dialekte gibt: Kastanie, Marone, Mar(r)oni, Chäschte-ne, Keschte, Chegele und so fort.

**Vielseitig und kombinationsfreudig**

Nicht jede Bezeichnung meint aber dasselbe: Die Marone ist genau genommen eine gezüchtete Sorte der Edelkastanie, die Nussfrucht meist runder und aromatischer. In der Küche wird die Marone bevorzugt verwendet, und dies in allen erdenklichen Arten und Kombinationen. Vermicelles (Maronenpüree) ist aus Schweizer Dessert-Küche kaum wegzudenken. Österreich kennt dasselbe als «Kastanienreis».



Besonders in der Südschweiz und im Piemont findet man weitere Köstlichkeiten aus Kastanien: Kuchen, Torten, Crèmes, auch Suppen oder Salate mit Kastanien oder Gnocchi aus Kastanienmehl, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und auch beim Hirschkraut dürfen die Maronen als Beilage nicht fehlen.

Wer mag, kann Maronen auch roh essen, wichtig aber: gründlich kauen! Die grosse Portion Stärke kann sonst Blähungen verursachen.

**Der Test mit dem Wasser**

Kastanien und Maronen können nicht sehr lange gelagert werden, sie sind leicht verderblich. Der Wassertest hilft: Wenn die Nussfrucht im Wasser aufschwimmt, ist sie nicht mehr geniessbar. Frische Maronen werden vor dem Verzehr geschält, auch die braune Haut

unter der Schale muss ganz entfernt werden, denn sie enthält Gerbsäure.

• Carolina Amberg

**Zum Ausprobieren****Sellerie Suppe mit Kastanien****Zutaten für sechs Personen:**

450 g Selleriestreifen  
125 g Butter  
400 g geschälte Maronen  
80 g Lauchringe  
10 g Knoblauch  
1,5 dl (150 ml) Weisswein  
500 g Crème fraîche  
1 l (Gemüse-)Bouillon (Plantaforce)  
Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

Knoblauch zerdrücken, mit den Maronen und Lauchringen in Butter glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen, Bouillon und Crème fraîche dazu geben. Selleriestreifen beifügen, ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis Maronen und Sellerie weich sind. Dann das Ganze mit Pürierstab mixen, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe durch ein Sieb passieren, vor dem Servieren nochmals mit dem Pürierstab schaumig schlagen. Teller mit Selleriestreifen garnieren.

Links: Kalorienreiche Köstlichkeit, für viele das Dessert ihrer Träume: Kastanienpüree oder Vermicelles – was übrigens Würmchen bedeutet – mit Schlagsahne.