Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 11

Artikel: Brot vom Baum
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-726232

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

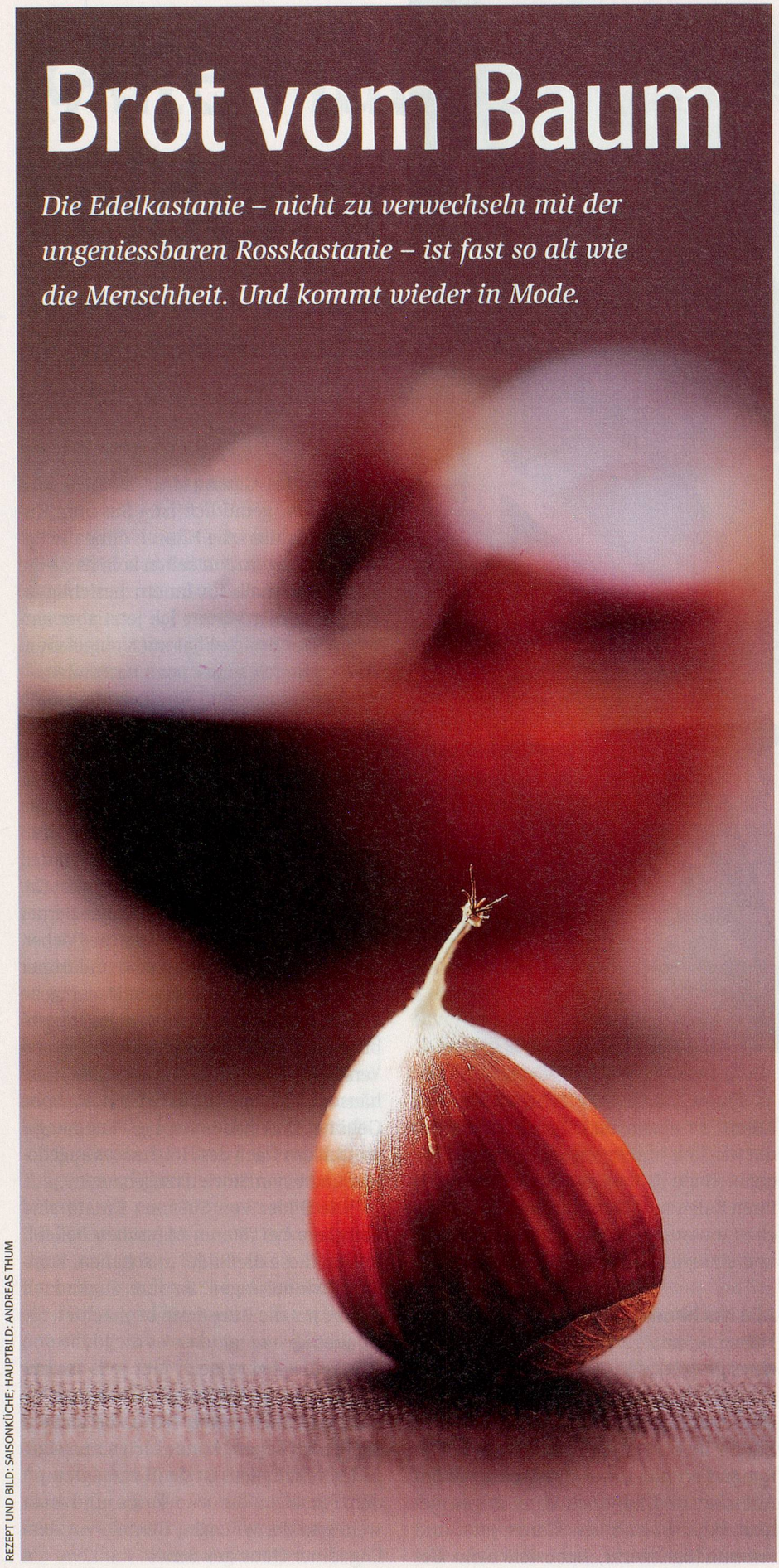
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 31.07.2025

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

Brot vom Baum

Die Edelkastanie – nicht zu verwechseln mit der ungeniessbaren Rosskastanie – ist fast so alt wie die Menschheit. Und kommt wieder in Mode.



REZEPT UND BILD: SAISONKÜCHE; HAUPTBILD: ANDREAS THUM

Die Früchte der Kastanie werden seit Menschengedenken roh, geröstet oder gekocht verzehrt. Sie wirken Wunder als Teil der Füllung in gebratenen Gänsen oder Truthähnen; Maronenpüree wird in Frankreich zu Wild serviert. Süsses Gewürm namens Vermicelles bringt Dessertfreunde aus der Fassung, und Marrons Glacés gelten bei den Gourmets als das höchste der süssen Gefühle.

Die Römer liebten Marroni über alles. Sie haben damit übrigens eine andere ihrer Leibspeisen gemästet: Siebenschläfer. Die Tierchen galten als äusserst edle Delikatesse. Die Vorliebe der Römer für die Nuss – sie ist ein Buchengewächs und schmeckt deshalb auch leicht nussig und leicht süsslich – hat zur Annahme geführt, dass römische Legionäre die Esskastanie in ganz Europa verbreitet hätten. Mag sein. Genau weiss man es nicht.

Sicher ist sie diejenige Baumart, die mehr als jede andere in Europa für die Menschen in vielen Beziehungen lebenswichtig war, sodass sie ihren alten Namen «Brotbaum» durchaus verdient hat. Sie war ein Grundnahrungsmittel, das erst durch die Kartoffel vom Speiseplan der einfachen Leute verdrängt wurde.

Die berühmte Kochbuchautorin Alice Vollenweider stellt in ihrem jüngsten Buch «Frischer Fisch und wildes Grün» über Essen im Tessin (Limmat-Verlag) fest, dass das Interesse für die Kastanienkultur in den letzten Jahren nicht nur auf der Alpensüdseite stark zugenommen habe. Was sie auf das ebenfalls neu erwachte Interesse an gesunder Ernährung und Natur zurückführt. «Sind sie (die Kastanien) nicht das Paradebeispiel eines biologischen Produkts? Doppelt geschützt in ihrer braun glänzenden, harten Schale und der grünen Hülle, die in ihrer stachligen Vollkommenheit an einen Seeigel erinnert.» ■

Kastanien-Risotto mit Pilzen

Für 4 Personen

500 g Kastanien
ca. 4 dl Gemüsebouillon
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g Butter
1 EL Olivenöl
200 g Risotto-Reis,
zum Beispiel Carnaroli
2 dl Weisswein,
beispielsweise Riesling-Silvaner
250 g Champignons braun
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund glatte Petersilie
80 g Bündner Bergkäse
oder Parmesan, gerieben
2 EL Paniermehl

➤ Kastanien kochen und schälen. Bouillon aufkochen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in 20 g Butter und dem Olivenöl dünsten. Reis zufügen und mitdünsten. Mit Wein ablöschen und ganz einkochen lassen. Nach und nach heisse Bouillon dazurühren und den Risotto bei kleiner Hitze al dente kochen.

➤ Champignons vierteln und mit den Kastanien in der restlichen Butter zehn Minuten braten. Pikant mit Salz und Pfeffer würzen. In den letzten fünf Minuten zum Risotto geben.

➤ Petersilie fein hacken und mit dem Käse und dem Paniermehl mischen. Vor dem Servieren darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.
Pro Person ca. 17 g Eiweiss,
22 g Fett, 101 g Kohlenhydrate,
2950 kJ/710 kcal

DAS BEWIRKEN MARRONI

Allergien
In aller Regel lösen Edelkastanien keine Allergien aus. Wer aber auf Buchengewächse und Latex überreagiert, sollte Marroni besser meiden.

Cholesterin
Die Kastanie enthält nicht nur kein Cholesterin, sondern gleichzeitig Öl-, Linol- und Linolensäuren – alles ernährungsphysiologisch wertvolle Fettsäuren, die einen günstigen Effekt auf den Fettstoffwechsel haben. Zudem schützen die in Marroni enthaltenen Vitamin E und Carotin Gefässe und Fettsäuren vor negativen Sauerstoff-Einflüssen.

Diabetes
Edelkastanien erhöhen den Blutzucker. Richtig in die Tagesbilanz einberechnet, sind Marroni aber kein Problem.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
In Kastanien findet sich viel Kalium, Magnesium und Kalzium. Diese Mineralstoffe spielen bei der Blutdruckregulierung eine wichtige Rolle. Menschen mit Bluthochdruck müssen deshalb keine Angst vor Marroni haben.

Übergewicht
Marroni sind kohlenhydratreich (etwa 40 Gramm pro 100 Gramm) und wirken deshalb gut sättigend. Trotzdem enthalten Marroni nur 171 Kalorien pro 100 Gramm, was sie bezüglich Übergewicht unverdächtig macht.

Verdauung
Marroni sind wegen hohem Anteil an Stärke leicht verdaulich. Zudem fördern sie mit 8 Gramm Nahrungsfasern pro 100 Gramm die Darmtätigkeit.

Fachliche Beratung: *Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich*

KOMMEN AUCH SIE IN DEN GENUSS DER SAISONKÜCHE!

❑ Ich bestelle ein Jahresabonnement der Saisonküche (12 Ausgaben für nur CHF 34.–).
❑ Ich bestelle ein Gratisprobeheft.

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____ PLZ/Ort _____

Telefon _____ Mail _____ 060083

Bitte senden Sie diesen Coupon an: Saisonküche, Abonnentenservice, Postfach, 6002 Luzern. Ihr Abonnement können Sie auch unter Telefon 0848 87 77 77 (24-Stunden-Service) oder Fax 041 329 22 04 bestellen.