

## Auf den Geschmack gekommen – die Esskastanie

Lange als „Brot der Armen“ geschmäht, erlebt die Ess- oder auch Edelkastanie genannt in den letzten Jahren eine  
 5 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, verrät  
 10 Barbara Rögner, ausgebildete Waldführerin und Mitarbeiterin 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 Begriffe Esskastanie und Maroni oft vermischt“, so Barbara Rögner. Was man wissen sollte: Maroni sind die veredelte Form der Esskastanie. Sie sind etwas größer und gehaltvoller 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 Kohlehydrate, sondern verfügen auch über viele Aminosäuren.  
 25 „Sie gehören zur Gattung der Nüsse, haben dafür aber einen geringen Fettgehalt. Esskastanien haben einen Stärkeanteil von 43 Prozent! Bei Kartoffeln sind es 15 Prozent, bei Nudeln 70 Prozent“, erklärt Barbara Rögner. Esskastanien enthalten auch Kalium, Magnesium und Folsäure. Außerdem 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 etwas 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?