

## Die Esskastanie – *Castanea sativa*



Die Edel-, Ess- oder Echte Kastanie stammt wohl ursprünglich aus der Gegend des Kaukasus und ist für ihre nahrhaften und leckeren Früchte bekannt, die auch als Maronen oder Maroni/Marroni bezeichnet werden. Sie sind neben dem vor allem von Schnitzern und Klavierbauern sehr geschätzten Holz der Hauptgrund, warum der Baum – übrigens Baum des Jahres 2018 – seit Tausenden von Jahren kultiviert wird. Die Esskastanie darf jedoch im wahrsten Sinne des Wortes nicht mit der gemeinen Rosskastanie in einen Topf geworfen werden. Während die Esskastanie botanisch zur Familie der Buchen und Eichen gehört und für den Menschen essbare Früchte hervorbringt, wird die Rosskastanie zu den Ahornbäumen (Seidenbaumgewächsen) gezählt und besitzt giftige Samen.



Geschätzt von Griechen und Römern, wurden die Früchte der Edelkastanie von Letzteren als Proviant über die Alpen mitgenommen und gelangten so zu uns. In Deutschland wächst der Baum vor allem in den klimatisch begünstigten Weinanbaugebieten des Rheinlands, aber auch im Taunus, im Schwarzwald und im Odenwald. Eine gewisse Wärmemenge benötigt der Baum allerdings für eine ertragreiche Ernte. Daher sind südlichere Regionen wie der Tessin, Castagniccia auf Korsika, die Cevennen oder Graubünden typische europäische Anbaugebiete [1]. Der allergrößte Teil der Esskastanien stammt allerdings mittlerweile aus China. Beim Einkauf lohnt also ein Blick auf's Schild oder Etikett.

Nebenbei bemerkt: Die Edelkastanie könnte man fast als gute Seele unter den Bäumen bezeichnen. Sie hat einen positiven Einfluss auf das Ökosystem. Der Baum bietet vielen Tieren und Organismen Nahrung und Unterschlupf. Beispielsweise zieht die lange und intensive Blüte viele Insekten an und die stärkereichen Früchte dienen zahlreichen Säugetieren als Nahrung [2].



## **Ernährung und Gesundheit**

Der Grundgeschmack der Maronen ist zart süß und nussig [3], was nicht verwunderlich ist, zählen die Früchte botanisch gesehen doch zu den Nüssen. Sie dienen traditionell hauptsächlich als Sättigungsbeilage, da sie besonders viele sättigmachende Kohlenhydrate (Stärke) und Ballaststoffe enthalten [4]. Außerdem liefern sie wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Mineralien (besonders Kalium und Magnesium), Spurenelemente (vor allem Mangan und Kupfer) und viele wichtige Vitamine wie B-Vitamine [3]. Die Marone ist also ein wahrer Alleskönner. Bereits Hildegard von Bingen wusste das und

bezeichnete die Esskastanie als „nützlich gegen jede Form von Schwäche“ [3].

Die Frucht der Echten Kastanie ist auch eine Quelle für bioaktive Inhaltsstoffe wie phenolische Substanzen (z.B. Tannine, Lignane) und Antioxidantien [5, 6]. Wie aufmerksame Leser unseres Blogs bereits wissen, zeigen diese Substanzen (meist im Labor) eine krebsvorbeugende bzw. -hemmende Wirkung [7]. Zur Wirkung von Esskastanien auf Krebszellen existieren bisher nur wenige Studien. Extrakte aus dem Holz, den Blättern, der Baumrinde oder den Schalen der Früchte wurden an Tieren oder Zellen getestet [8, 9]; die Ergebnisse sehen in der Tat sehr vielversprechend aus. Allerdings sind diese Daten noch nicht auf den Menschen und auch nicht auf das Lebensmittel „Esskastanie“ übertragbar. Viele weitere Studien sind nötig, um hier Gewissheit zu schaffen.

Dementsprechend lautet unsere Empfehlung: Maronen sind ein ausgezeichnetes und vollwertiges Nahrungsmittel. Sie leisten einen guten Beitrag zur gesunden Ernährung; dank ihrer vielfältigen Einsatzmöglichkeiten können sie die saisonale und regionale Küche sehr bereichern.

### **In der Küche**

In den letzten Jahrhunderten oft als „Brot der Armen“ verschmäht, erlebt die Esskastanie gerade eine Renaissance in Sachen Beliebtheit. Ob süß oder deftig, Maronen lassen sich perfekt mit den unterschiedlichsten Zutaten kombinieren. Als Marrons glacés in Zuckersirup eingelegt werden sie zu einer süßen Köstlichkeit. Die Schweizer lieben sie als süßes Marroni-Püree (Vermicelles). Doch auch als Beilage, Salat- oder Eintopfzutat sowie als Füllung von Fleisch sind die Edelkastanien gefragt.



Verschiedene Zubereitungsarten sorgen für weitere Variationsmöglichkeiten. Wir alle kennen die gerösteten Maroni vom Weihnachtsmarkt, die bei niedrigen Außentemperaturen noch heiß aus dem Ofen kalte Hände erwärmen. Doch nicht nur eingeritzt und in der Schale geröstet, auch gekocht und anschließend geschält sind Esskastanien eine Delikatesse. Sie werten so Speisen wie Bratlinge, Misch- oder Ofengemüsegerichte auf [3]. Das Mus kann frisch oder eingefroren und aufgetaut die Grundlage von Gemüsesuppen, aber auch von Süßspeisen wie Pudding oder Speiseeis bilden. In getrockneter Form und gemahlen werden Maronen mit Mehl vermischt zu den verschiedensten Gerichten weiterverarbeitet, etwa zu Brot oder Gnocchi [10].

Freuen Sie sich auf ein außergewöhnliches Weihnachtsmenü mit kreativen Rezeptideen von unserem Partner Sevenscooks, das wir Ihnen nächste Woche an dieser Stelle präsentieren werden.

### Quellen:

1. May, H. *Auf den Geschmack gekommen – Die Esskastanie erlebt eine Renaissance*. 05.12.2019]; Available from: <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/essen-und-trinken/natur/15276.html>.
2. Bayerische Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft (LWF). *Die Edel- oder Esskastanie (Castanea sativa MILL.) – Baum des Jahres 2018*. 05.12.2019]; Available from: <https://www.lwf.bayern.de/waldbau-bergwald/waldbau/180232/index.php>.
3. Fleischhauer, S.G., J. Guthmann, and R. Spiegelberger, *Enzyklopädie – Essbare Wildpflanzen*. 2013: at-Verlag.
4. Hesecker, B. and H. Hesecker, *Nährstoffe in Lebensmitteln – Die große Energie- und Nährwerttabelle*. Vol. 4. 2013, Sulzbach im Taunus.
5. Sanz, M., et al., *Phenolic compounds in chestnut (Castanea sativa Mill.) heartwood. Effect of toasting at cooperage*. J Agric Food Chem, 2010. **58**(17): p. 9631-40.
6. Calliste, C.A., et al., *Castanea sativa Mill. leaves as new sources of natural antioxidant: an electronic spin resonance study*. J Agric Food Chem, 2005. **53**(2): p. 282-8.
7. Zhou, Y., et al., *Natural Polyphenols for Prevention and Treatment of Cancer*. Nutrients, 2016. **8** (8).
8. Lenzi, M., et al., *Castanea sativa Mill. bark extract exhibits chemopreventive properties triggering extrinsic apoptotic pathway in Jurkat cells*. BMC Complement Altern Med, 2017. **17** (1): p. 251.
9. Cacciola, N.A., et al., *Castanea sativa Mill. Shells Aqueous Extract Exhibits Anticancer Properties Inducing Cytotoxic and Pro-Apoptotic Effects*. Molecules, 2019. **24**(18).
10. Bounous, G., *The Chestnut: a Multipurpose resource for the new millennium*, in *Proceedings of the Third International Chestnut Congress. Acta Horticulturae, Band 693*, E.R. C.G. Abreu, A.A. Monteiro, Editor. 2005. p. 33-40.