



# Ratgeber für Ihre Gesundheit

## Esskastanien –

### Von der Natur geschaffene kleine Brote

**von Dr. med. Thomas Völler,  
Grünheide**

Lange bevor die Kartoffel und der Mais in Europa Einzug hielten, galt die Edelkastanie als unverzichtbares Grundnahrungsmittel, das vielfältig einsetzbar war und einen angenehmen Geschmack hatte. Es gibt etwa 20 verschiedene Kastanienarten, von denen nur bestimmte essbar sind. Maronen, eine Weiterzüchtung der Esskastanien, sind größer, süßer, aromatischer und leichter zu schälen. Während Maronen beim Garen eine festere Konsistenz behalten, werden Esskastanien nach dem Kochen weicher. Beide sind Unterarten der Edelkastanien. Reif sind die Früchte, wenn im September und Oktober die grünen, dicht bestachelten „Igel“ aufspringen und die Kastanien zu Boden fallen.

**Vorsicht Verwechslungsgefahr:** Rosskastanien sehen Esskastanien ähnlich, sind jedoch leicht giftig. Ihr Verzehr kann Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen auslösen; in größeren Mengen sind auch Atemnot und Kreislaufprobleme möglich.

**Weitere nutzbare Pflanzenteile:** Neben den Früchten werden auch die Blätter und die Rinde der Esskastanien medizinisch genutzt. Die Blüten liefern einen aromatischen dunklen Honig.

#### Inhaltsstoffe der Esskastanien

Esskastanien sind stärke- und zuckerreich. Der Kohlenhydratanteil beträgt 42,8 %, Wasser 50,1 %, Eiweiß 2,9 %, Fett 1,9 % und Rohfasern 1,4 %.

Frische, essbare Früchte enthalten je 100 g: 395-707 mg Kalium, 70 mg Phosphor, 18-38 mg Calcium, 31-65 mg Magnesium, 48 mg Schwefel, weiterhin Mangan, Eisen, Kupfer, Natrium sowie die Vitamine A, B1, B2, B3, C und E. Gesamtenergie von 100 g Kastanien 885 kJ.

#### Zubereitung – Rösten, Kochen, Weiterverarbeiten

Roh sind Esskastanien schwer verdaulich. Durch Hitze wird die Stärke in Zucker umgewandelt. Die Früchte werden süßer und leichter verdaulich. Vor der Verarbeitung Maronen eine Stunde im Wasserbad einweichen und die braune Schale entfernen.

**Rösten:** Schale der runden Seite bis auf die darunter liegende Haut einschneiden und 20-30 Minuten bei 200° im Backofen rösten. Eine kleine Wasserschale im Ofen verhindert das Austrocknen der Nüsse! Vor dem Essen mit Butter und Salz verfeinern, evtl. mit Vanille, Nelken oder Zimt würzen.

Nach trockenem Erhitzen und Schälen können sie gemahlen werden, um aus dem Mehl Kastanienbrot oder Kuchen zu backen.

**Herstellung von Kastaniensüßwaren:** z.B. kandierte und glacierte Kastanien („marrons glacés“). Außerdem kann ein süßes Kastanienpüree und eine Kastaniencreme für Desserts angefertigt werden.

**Herstellung alkoholischer Getränke:** In der Schweiz und auf Korsika wird Bier gebraut und in Frankreich Kastanienliköre produziert.

**Kochen:** ca. 20 Minuten im Wasser ko-

chen, dann sind sie etwas weicher und mehlig. Gekochte Esskastanien sind eine Delikatesse als Beilage zu Wild oder zur Füllung von Gänsen. Zur Herstellung eines Pürees müssen die Maronen vor dem Pürieren etwas länger gekocht werden.

#### Gesundheitliche Vorteile

**Gute Energiespender:** machen satt, verhindern Heißhungerattacken nach dem Essen, lassen den Blutzucker langsam ansteigen und länger stabil halten. Wir fallen nicht in ein körperliches Tief nach dem Essen, sondern bleiben frisch und munter.

**Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems:** der hohe Kaliumgehalt fördert die Natriumausscheidung über die Niere, Antioxidantien und Vitamine hemmen Entzündungen, senken Gesamt- und LDL-Cholesterin, wirken präventiv gegen Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen, Hypertonie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stärken das Immunsystem.

**Basenreich und magenfreundlich:** kaliumreiche, basenüberschüssige, ballaststoffreiche Kost hilft bei Beschwerden im Magen-Darm Bereich, vermindert Säurebeschwerden, verbessert die Darmflora und wirkt zusammen mit Calcium präventiv gegen Osteoporose und muskuläre Verspannungen (Myogelosen).

**Ballaststoffreich und verdauungsfördernd:** Die enthaltenen Ballaststoffe unterstützen die Verdauung und sorgen für langanhaltende Sättigung.

**Glutenfrei und gut verträglich:** Für Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit sind Esskastanien eine wertvolle Alternative.

**Förderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit:** durch den hohen Gehalt an B-Vitaminen.

**Starkes Immunsystem:** Vitamin C und Vitamin E stärken die Abwehrkräfte – besonders wichtig in der kalten Jahreszeit.

**Allergien:** Esskastanien lösen nur selten allergische Reaktionen aus. Bei Personen mit Latexallergie kann es jedoch zu Kreuzreaktionen kommen.

#### Tipps für Einkauf und Haltbarkeit

Frische Esskastanien haben eine glatte, glänzende, feste Schale. Sind die Kastanien weich oder weisen kleine Löcher auf, können sie verdorben sein.

**Lagerung:** Kühl und trocken. Haltbarkeit im Kühlschrank bis zu vier Wochen. Gekochte oder geröstete Kastanien sollten innerhalb von zwei Tagen verzehrt werden. Verlängerung der Haltbarkeit durch Vakuumieren und Einfrieren.

#### Fazit: Ein Naturprodukt mit Tradition und Zukunft

Esskastanien verbinden kulinarische Tradition mit modernem Ernährungsbewusstsein. Ob pur geröstet, in herzhaften oder süßen Gerichten verarbeitet oder als saisonale Spezialität in der Vorweihnachtszeit genossen – sie bleiben ein vielseitiges Naturprodukt, das den Herbst und Winter geschmacklich bereichert und zugleich wertvolle Nährstoffe liefert.