

Das «Brot der Armen» entfaltet seine ganze Stärke erst durch Kochen oder Rösten

Über Jahrhunderte galt die Edelkastanie in der Südschweiz, im Wallis und in der Vierwaldstättersee-Region als wichtigstes Grundnahrungsmittel. In einigen Gebieten prägen die Kastanien durch den Tauschhandel die regionale Küche.

Der Begriff Maroni wird in der Schweiz oft mit Kastanien gleichgesetzt. In der Fachsprache beziehen sich Maroni auf Sorten mit besonders grossen, nur ein- oder zweiteiligen Früchten, die sich leicht schälen lassen. Die Rosskastanien sind nicht mit den Kastanien verwandt und ungeniessbar.

Die frisch geernteten Kastanien werden für fünf bis neun Tage in kaltem Wasser eingelegt. Das Wasser soll dabei alle zwei Tage gewechselt werden. Die leeren,

ausgetrockneten oder befallenen Kastanien schwimmen obenauf und können von Hand abgeschöpft werden.

Damit die Kastanien wieder ihre ursprüngliche Feuchtigkeit erhalten, werden sie an einem schattigen Ort, idealerweise auf Kiesboden oder einem Gitterrost ausgelegt. Je dicker die Schicht, umso häufiger müssen sie gewendet werden. Die Früchte sind dann trocken, wenn die haarige Innenseite der Schale noch leicht feucht ist, auf dem Finger sich jedoch nicht mehr feucht anfühlt.

Die Stärke wird in Zucker umgeandelt

Durch das Rösten wird die Stärke in Zucker umgewandelt und die Kastanien entfalten ein süsses, nussiges Aroma.



1. Die Kastanien auf der gewölbten Seite mit einem scharfen Messer horizontal einschneiden. Dabei auch das Häutchen einschneiden.
2. Eingeschnittene Kastanien einlagig in einer Lochpfanne ausbreiten.
3. Pfanne zirka 30 cm über der Glut positionieren.
4. Zirka 20 - 30 Minuten rösten, dabei gelegentlich mit einem Holzspatel umrühren.

Lassen sich warm einfacher schälen

Wer die Kastanien lieber im Backofen röstet, geht wie folgt vor:

1. Eingeschnittene Kastanien auf einem Backblech ausbreiten.
2. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 20 - 30 Minuten rö-

sten. Die Garzeit variiert je nach Sorte und Grösse der Kastanien.

3. Gelegentlich umrühren und mit Wasser besprenkeln oder eine feuerfeste Schale mit Wasser aufs Blech stellen.
4. Nach dem Rösten die heissen Kastanien sofort mit einem feuchten Handtuch bedecken. die Schalen lösen sich dadurch besser.

Möglichst alle Kastanien noch warm schälen. Übrig gebliebene Kastanien lassen sich geschält im Kühlschrank über eine Woche aufbewahren und sind ein idealer Snack für zwischendurch.

Frieda Steffen

Weitere Rezepte finden sich in der Neuauflage des Ordners «selbstgemacht - eingemacht - fein-

gemacht. Verarbeitung von Lebensmitteln für die Selbstversorgung». Der Ordner inklusive Rezept-CD kostet 79 Franken, die Kapitel gibt es auch einzeln als Broschüre. Broschüre «Genuss aus der Natur - Verarbeitung von Wildobst und Kastanien», 23 S., Fr. 12.-. Bestellen unter www.agridea.ch oder Tel. 052 354 97 00.

