

## Lebensmittelportrait Esskastanie



Als Ess- oder Edelkastanien, Maronen oder Keschten (*Castanea sativa* Mill.; *lizi*, *liguo*, *banli*, *dali*) bezeichnet man die Früchte einer Baumart aus der Familie der Buchengewächse. Das natürliche Vorkommen reicht vom Mittelmeerraum bis zum Kaukasus. In China werden die reifen Samenfrüchte der dort beheimateten *Castanea mollissima* seit dem Altertum verzehrt. Vor allem in den mittleren und südlichen Provinzen Chinas sowie in Shenxi und Gansu ist ihr Anbau verbreitet [4]. Bei uns wachsen die Bäume in den warmen und milden Weinbaugebieten Südwestdeutschlands und im Süden Österreichs. Ab Oktober werden die grünen und stacheligen Früchte reif, die Schalen platzen auf und die dunkelbraunen auf einer Seite abgeflachten Samen fallen heraus. Esskastanien werden oft wild geerntet, aber auch kommerziell angebaut. Als Hauptanbauländer gelten heute China, Südkorea, Japan, Türkei,

Italien und Spanien. Im Herbst gehören in Österreich Maroni-Stände, die die Maroni frisch geröstet anbieten, zum Straßenbild. Nicht essbar sind dagegen die Früchte der Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*), die manchmal mit denen der Edelkastanie verwechselt werden (obwohl der Rosskastanie die spitzen Stacheln der Schale fehlen).

Die **Volksmedizin** im antiken Griechenland pries die Esskastanie (griech. *maroon*) als „Eichel des Zeus“ für eine gute Ernährung und zu Heilzwecken. In der Landgüterverordnung Karl des Großen (795 n. Chr.), im Klosterplan von St. Gallen (Anfang 9. Jh.), in den Kräuterbüchern von Hieronymus Bock (1577) und Petri Matthioli (1626) werden Baum und Frucht in ihrer Bedeutung gewürdigt [1]. Ausführlich beschreibt Hildegard von Bingen (12. Jh.) die Esskastanie als universelles Stärkungsmittel: „... wer an der Leber Schmerzen hat, zerquetsche häufig diese Kerne und lege sie so in Honig und esse sie oft mit diesem Honig und seine Leber wird gesund werden. Wer aber Schmerzen in der Milz leidet, brate diese Kerne etwas am Feuer und dann esse er sie oft etwas warm, und die Milz wird warm und strebt nach völliger Gesundheit. Und auch wer Magenschmerzen hat, koche diese Kerne stark in Wasser zu Brei und mische Dinkelmehl und Süßholzpulver für ein Mus dazu ...“ [6]. Den Blättern der Esskastanie werden außerdem eine schleimlösende und Reiz mildernde Wirkung zugeschrieben. Sie sollen bei Erkältungskrankheiten und Husten hilfreich sein. Bis zur Einführung der Kartoffeln in Europa gehörten die Früchte zu den

unentbehrlichen Grundnahrungsmitteln der Bevölkerung. Eingebettet in Sand konnten sie gut über den Winter gelagert werden. Goethe war ein großer Liebhaber der Esskastanien und hat ihr ein Gedicht im Buch *Suleika* (West-östlicher Divan) gewidmet. Aus der Kastanienblüte wird die Bachblüte Sweet Chestnut hergestellt. Sie gilt als ein Akutmittel bei großer seelischer Not.

Bei der **ernährungsmedizinischen Bedeutung** steht der hohe Kohlenhydratgehalt mit 41 % im Vordergrund. Kartoffeln enthalten dagegen nur 15 %. Der Fettgehalt liegt mit 1,9 % im Vergleich zu allen anderen Nüssen und Samen extrem niedrig. Außer den Mineralstoffen Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor kommen die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und C vor [3, 10]. Roh verzehrt verursachen Esskastanien wegen des Stärkegehaltes leicht Blähungen. Gründliches Kauen verbessert die Bekömmlichkeit. Durch Kochen und Rösten wird die Stärke aufgeschlossen und verwertbar. Der hohe Gehalt an B-Vitaminen und Phosphor wirkt günstig auf das Nervensystem besonders bei geistiger Überanstrengung. Durch die Aminosäure Tryptophan wirken Maronen am Abend entspannend und Schlaf fördernd. Der Basenüberschuss der Samenfrüchte wirkt günstig bei dyspeptischen Störungen des Verdauungstraktes. Die Kombination von Calcium und Phosphor stärkt Knochen und Zähne.

In der **westlichen Phytotherapie** werden Edelkastanienblätter als Adstringenz verwendet. Die Droge enthält 9% Gerbstoffe (Gallus- und Ellagsäure), Flavonoide (Quercetin)



und Triterpene. Kastanienblätter werden bei Erkrankungen und Beschwerden im Bereich der Atemwege wie Bronchitis und Keuchhusten, bei Beinbeschwerden und Durchblutungsstörungen sowie Durchfall angewendet. Eine Wirksamkeit ist laut Monographie der Kommission E jedoch nicht belegt [11]. Zur Teebereitung werden 2–5 g fein geschnittene Blätter mit 150 ml kochendem Wasser übergossen, ziehengelassen und abgeseiht.

**Küchentipp**

Esskastanien sollten sich schwer und fest anfühlen, die Schale glatt und glänzend sein. Weiche, leichte Früchte mit eingetrockneter Schale gelten als nicht mehr frisch. Frische Kastanien mit Schale lassen sich bei Raumtemperatur über eine Woche gut aufbewahren. Im Kühlschrank halten sie sich im perforierten Frischhaltebeutel einen Monat. Tief gefroren beträgt die Lagerzeit bis zu sechs Monate. Geschälte oder gekochte Kastanien sollten nur wenige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Getrocknete Früchte halten sich kühl und trocken gelagert zwei Monate [2]. Bei der Zubereitung von Kastanien müssen nicht nur die Schale, sondern auch die bitter

In der **Ernährung und Diätetik der chinesischen Medizin** werden der Esskastanie folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben [4, 5, 7, 8, 9, 10, 12]:

- Temperaturverhalten: warm
- Geschmack: süß
- Funktionskreisbezug: Magen/Milz, Niere
- Wirkungen: Milz/Magen und Niere stärkend, Blut dynamisierend, Sehnen und Muskeln nährend

Die Verwendung von Esskastanien als diätetisches Lebensmittel wird erstmals in der oberen Abteilung des *Mingyi bielu* („Ergänzende Aufzeichnungen berühmter Ärzte“, aus dem 2 Jh.) erwähnt [4].

Für den therapeutischen Einsatz gelten als wichtige Indikationen Qi- und Yang-Mangel von Milz/Magen und Niere wie Diarrhö, Kältegefühl, Schwäche, Kraftlosigkeit und Schmerzen im Lendenbereich, Hüften, Knie und Beinen; Blutungen verschiedenster Art [4, 5, 7, 12]. Ein übermäßiger Genuss kann Qi Blockaden auslösen.

schmeckende, braune Haut sowie die kleinen Härchen entfernt werden. Dazu werden die Edelkastanien am spitzen und runden Ende geschlitzt oder kreuzweise eingeschnitten. Anschließend werden sie für 15–20 Minuten trocken in einer Pfanne oder im Backofen bei 200 °C geröstet. Alternativ kann man sie 20 Minuten in Wasser kochen.

**Verwendung**

Esskastanien werden frisch geröstet gegessen oder zu Mehl verarbeitet, das der Herstellung von Brot, Kuchen und Gebäck dient. Geschälte Kastanien werden als Gemüse oder Beilage gekocht, gedämpft oder geschmort je

nach traditioneller Regionalküche verzehrt. Sie verfeinern ebenso Suppen und Salate oder bereichern Füllungen von Ente, Gans oder Brathuhn. Gut schmecken sie auch eingelegt in Sirup oder verarbeitet als Marmelade, Mus und Püree. Zahlreiche Süßspeisen und Desserts wie die berühmte französische Kastaniencreme „crème de marrons“ enthalten Maronen. In der kalten Jahreszeit dienen die Früchte mit ihrem nussartig-süßlichen Geschmack als Beilage zu Wild- und Geflügelgerichten. Auf Weihnachtsmärkten sind die gerösteten Edelkastanien der Maronibrater als wärmende Winterknaberei beliebt und heiß begehrt.

**Esskastanien mit Kürbiscurry**

Rezept für 4 Portionen

**Zutaten:**

- 300 g geschälte Esskastanien
- 750 g Kürbis (Hokkaido)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Rosinen
- 1 EL Olivenöl, kalt gepresst
- 1 TL Thymian (getrocknet)
- 1 Prise Curcuma (Gelbwurz)
- 1 Msp. Muskatnuss, frisch gerieben
- 1 Prise Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- 1 TL Currypulver
- 300 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- Meersalz

**Wandlungsphase**

- (E, W)
- (E)
- (H, F, M)
- (H, E, M)
- (E, W)
- (H)
- (E)
- (H, E)
- (F, E, M)
- (E)
- (F)
- (M)
- (H)
- (W)
- (F, E, M, W)



**Zubereitung:**

Die geschälten und enthäuteten Esskastanien werden in der Gemüsebrühe 20 Minuten weich gegart. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben bzw. Würfel schneiden und im Olivenöl andünsten. Den zerteilten und in Stücke geschnittenen Kürbis, die Rosinen und Esskastanien mitdünsten. Die Gewürze und den Weißwein dazugeben. Bei kleiner Hitze weiter köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Das Esskastanien Kürbiscurry Gemüse passt gut zu schmalen Bandnudeln.

**> Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:**

Edelkastanien mit Kürbiscurry stärken die „Mitte“, nähren das Qi von Milz/Magen und Niere, vertreiben Kälte und transformieren Feuchtigkeit und Schleim.

**> Ernährungsmedizinische Wirkung:**

Das Gemüse aus Edelkastanien mit Kürbiscurry enthält reichlich Antioxidanzien (Vitamin C und Beta-Carotin), Mineralstoffe und B-Vitamine, regt die Verdauung an und stärkt die Immunabwehr.

## Bunter Wintersalat mit gerösteten Maronen

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:	Wandlungsphase
250 g Feldsalat	(F)
1 kl. Kopf Radicchio	(F)
150 g geröstete Maronen	(E, W)
50 g durchwachsender Speck	(W)
4 EL Olivenöl, kalt gepresst	(H)
2 EL Balsamico	(H, E)
1 TL Zitronensaft	(H)
1/2 Zwiebel	(H, F, M)
1 kl. Knoblauchzehe	(H, E, M)
Meersalz	(F, E, M, W)
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	(E, M)

### Zubereitung:

Feldsalat und Radicchio waschen und putzen. Den Speck in der Pfanne knusprig anbraten. Die Hälfte der Maronen fein hacken, den Rest vorsichtig halbieren. Dressing aus Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft, Zwiebeln, Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer herstellen, mit dem Speck vermengen und die Salatblätter dazu geben. Den fertigen Salat mit halben Maronen garnieren.

### > Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:

Der Wintersalat mit gerösteten Maronen stärkt das Qi von Herz, Milz/Magen und Nieren, bewegt das Qi im Mittleren Erwärmer und leitet Feuchtigkeit aus.

### > Ernährungsmedizinische Wirkung:

Der Wintersalat ist vitamin- und mineralstoffreich. Seine Bitterstoffe regen die Verdauung an. Die gerösteten Maronen helfen bei dyspeptischen Magen-Darmstörungen.

## Literatur

1. Edelkastanie Kulturgeschichte – Internetauftritt, [www.ig-edelkastanie.de/kastanie\\_kulturgeschichte.php](http://www.ig-edelkastanie.de/kastanie_kulturgeschichte.php), Stand 21.7.2006
2. Edelkastanie – Internetauftritt, [www.foodnews.ch/x-plainmefood/20\\_lebensmittel/Edelkastanie.html](http://www.foodnews.ch/x-plainmefood/20_lebensmittel/Edelkastanie.html), Stand 21.7.2006
3. Elmadfa I, Aign W, Muskat E, Fritzsche D. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. München: Gräfe und Unzer Verlag; 2004/05
4. Engelhardt U, Hempten CH. Chinesische Diätetik. München: Elsevier – Urban & Fischer; 2006
5. Flaws B, Wolfe L. Das Yin und Yang der Ernährung. München: O.W. Barth Verlag; 1997
6. Kastanie – Internetauftritt, [www.heilfastenkur.de/Kastanie.shtml](http://www.heilfastenkur.de/Kastanie.shtml), Stand 1.8.2006
7. Kastner J. Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart: Hippokrates; 2001
8. Kirchhoff S, Kempfle T. Chinesische Diätetik Ernährungstafel. Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin; 1997
9. Leggett D. Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics. England: Meridian Press Totnes, 3rd Edition; 1997

10. Siedentopp U, Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2004
11. Wichtl M. Teedrogen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 1989
12. Yanping W. Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern. München: Elsevier; 2005



### Korrespondenzadresse

Dr. med. Dipl. oec. troph.  
Uwe Siedentopp  
Ahnatalstraße 5  
D-34128 Kassel  
drsied@gmx.de  
[www.dr-siedentopp.de](http://www.dr-siedentopp.de)