



Kräuterwissen

Edelkastanie, Esskastanie

Castanea sativa Buchengewächs (Fagaceae)



Geschichte, Botanik und Kultur

«Der Baum des Mehls» wurde die Edelkastanie in früheren Zeiten auch genannt.



Verwendung in der Naturheilkunde und Küche

Aus den Blättern und den Fruchtschalen lässt sich eine Grundkomponente für Shampoo herstellen.



Rezept

Kastaniensuppe mit Apfel



Geschichtliches

Aufgefundene Versteinerungen von Blättern und Pflanzenteilen deuten darauf hin, dass die Kastanie bereits vor über 10 Millionen (!) von Jahren existiert haben muss. Im Loiretal gefundene Kastanienpollen der *Castanea sativa* zeigen klar auf, dass dieser Baum dort seit über 5000 Jahren – sprich der Jungsteinzeit – von unseren Vorfahren kultiviert, genutzt und gepflegt wurde.

In früheren Zeiten als das «Armenbrot» bezeichnet, sicherte die Esskastanie in vielen südlichen Gegenden Europas jahrhundertlang das Ueberleben ganzer Völker und Stämme. Schon sehr früh erkannten deshalb unsere Urahnen die grosse Bedeutung der Kastanie – Nahrung, Heilkraft, Bauen, Heizen – und legten deshalb ganze Kastanienhaine an. Die Edel- oder Esskastanie wird seit alten Zeiten von mythischen Geschichten und Sagen begleitet. Sie gilt als Symbol der Fruchtbarkeit, der Liebe, Güte und der Zuneigung. In vielen Gegenden ist es bis in die heutige Zeit der Brauch, den Verstorbenen – Kastanien sprich Marroni – als Nahrung mit auf den Weg ins Jenseits mitzugeben.

Erwähnenswert sei an dieser Stelle noch, dass sich verschiedene Ortsbezeichnungen wie – Kastanienbaum, Kestenholz, Castagnola – wie auch Familiennamen Castagna, De Castaign, Castan mit der Symbolik dieses Baumes in Verbindung gebracht werden.

Botanik und Kultur

«Kastanie ist nicht gleich Kastanie» – dieses Sprichwort haben Sie vielleicht auch schon einmal gehört. Trotz ihrer äusseren Aehnlichkeiten sind die Rosskastanie und die Edelkastanie nicht miteinander verwandte Baumarten.

Die Rosskastanie wurde bei uns erst im 17. Jahrhundert eingeführt und gehört botanisch zu den Seifenbaumgewächsen = Sapindaceae oder Hippocastanum, was gleich «Kastanie für die Pferde bedeutet». Dieser Baum ist ein beliebter Schattenspender und wird oft in Park- wie auch in Schulhausanlagen angepflanzt. Ihre Früchte sind für uns Menschen nicht geniessbar, können aber als Futter für Pferde verwendet werden.

Bei dem in diesem Newsletter – Kräuterwissen der EGK – beschriebenen Baum handelt es sich um die Edelkastanie = *Castanea sativa* aus der Familie der Buchengewächse (Fagaceae).

Im Laufe der Evolution sind unzählige Varietäten entstanden, welche sich mittlerweile nicht nur auf die eher gemässigten Zonen des Mittelmeeres beschränken, sondern sich sogar in den kühleren Regionen Mitteleuropas angesiedelt haben. Allein in unserem südlichen Kanton Tessin soll es über 100 Arten geben. Die Edelkastanie bevorzugt ein eher mildes Klima ohne allzu grossen Frost. Sie liebt einen neutralen bis leicht sauren, tiefgründigen und gut durchlässigen Boden. Der Standort sollte nach Möglichkeit sonnig bis halbschattig sein.

Leider werden die in früheren Zeiten von unseren Vorfahren angelegten Kastanienhaine in der heutigen Zeit teilweise nicht mehr genügend gepflegt und sind deshalb vielerorts gefährdet. Die Folgen davon sind immer mehr ersichtlich. Ohne Pflege kann die Edelkastanie der wachsenden Konkurrenz von Ahorn, Eschen, Eichen, Buchen, Birken usw. nicht standhalten und wird von den vorgenannten Baumarten zunehmend in Bedrängnis und zum Verschwinden gebracht.



Verwendung in der Naturheilkunde

Der englische Arzt und Apotheker Nicholas Culpeper (1616 bis 1654) beschrieb in seinen Schriften die medizinischen Eigenschaften der Kastanie, deren Blättern und den Samen wie folgt:... «sie würden die Fleischeslust anstacheln und seien ein wunderbares Mittel bei Husten und Blutspucken».

Antirheumatisch, Adstringierend und Husten lindernd, sind die medizinischen Eigenschaften dieses Baumes. Hilft bei Keuch- und Krampfhusten, Katarrh, bei Durchfall, zum Gurgeln bei Halsentzündungen, sowie bei rheumatischen Beschwerden. Aus den Blättern und den Nussschalen werden auch Komponente für Shampoos und Haarmittel hergestellt.

Erwähnenswert sei noch, dass das Holz der Edelkastanie gerne auch zu Möbeln verarbeitet und zur Herstellung von Fenstern und Türen verwendet wird.

Verwendung in der Küche

Sicherlich bekannt ist die Verwendung der Frucht als Püree – sprich Vermicelles, wie auch als geröstete Marroni in den Herbstmonaten. Die Rufe der Marröniröster auf dem Herbstmarkt... «Marroni, Marroni, Marroni ganz heiss»... sind sicher bei vielen Leser/Innen mit schönen und emotionalen Kindheitserinnerungen verbunden.

Die Verwendbarkeit ist aber weitaus vielfältiger. Kastanien bilden die Grundlage für vielerlei Saucen, Suppen und Füllungen. Sie können geröstet wie auch gekocht, glasiert, püriert auch als Snack oder Gemüse und zu Glace, Mousses, Soufflé verarbeitet werden.

Gnocchi, Teigwaren, Polenta, Gebäcke, Honig und sogar Bier – es ist wirklich erstaunlich, was man heute aus der in früheren Zeiten eher als «Armenbrot» angesehenen Frucht alles machen kann.



Rezept

Kastaniensuppe mit Apfel

1 EL	Olivenöl
1 kleine	Zwiebel
1 kleiner	Lauch
1	säuerlicher Apfel, z.B. Boskop
300 g	geschälte Kastanien
1 dl	Weissein
9 dl	Gemüsebouillon
1 dl	Rahm

- Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.
- Den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden.

- Die Zwiebeln und den Lauch im Olivenöl dünsten.
- Den Apfel und die Kastanien dazugeben, ca. 1 Minute weiter dünsten.
- Den Weisswein dazu giessen, kurz aufkochen und dann die Gemüsebouillon dazu geben.
- Die Suppe auf kleinem Feuer kochen lassen, bis die Kastanien zerfallen.

- Die Suppe pürieren. Vor dem Servieren den Rahm dazu geben.

- Tipp: Geschälte Kastanien können tiefgekühlt gekauft werden.

