

Pflanzenporträt Esskastanie

Die Esskastanie (*Castanea sativa*) wurde zum Baum des Jahres 2018 gekürt. Sie gehört zur Familie der Fagaceae, ist also mit der Buche verwandt, nicht aber mit der Rosskastanie. Mit ihr gemeinsam hat sie nur die schönen braunen Früchte, die in einer stacheligen Hülle reifen und dann im Herbst gesammelt werden können.

Ein Esskastanienbaum kann bis zu 30 Meter hoch werden. Die Blätter sind lanzettlich geformt und haben einen gezähnten Blattrand. Sie blüht im Vergleich zur Rosskastanie unauffällig. Die weiblichen Blüten haben einen schuppigen Fruchtboden und stehen meist einzeln, die männlichen Blüten stehen in aufrechten Kätzchen.

Die braunen Früchte sind übrigens botanisch gesehen Nüsse. Die Esskastanie ist im Mittelmeerraum beheimatet. Die Römer brachten sie – wie auch den Weinbau – über die Alpen und so gedeihen Esskastanien auch bei uns überall dort, wo das Klima warm genug ist: entlang von Rhein, Mosel und Nahe und am Ostrand des Pfälzer Waldes – also überall dort, wo auch Weinbau betrieben wird. Das sehr haltbare Holz wurde daher gern für Rebstöcke und für den Bau von Fässern verwendet. Bedingt durch den Klimawandel könnte sich die Esskastanie in unseren Wäldern weiter ausbreiten.

Esskastanien oder Maronen waren früher in vielen mediterranen Gebieten ein Grundnahrungsmittel. Wir kennen hauptsächlich die heißen Maroni, die es auf den Weihnachtsmärkten zu kaufen gibt. Es gibt aber eine ganze Reihe von Köstlichkeiten, die man daraus bereiten kann: gekocht schmecken sie sehr gut zu Wild



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

oder Gans, eine klassische Süßspeise sind die Vermicelles: ein Püree aus Kastanien, das ähnlich wie Spaghettieis serviert wird. Besonders in Südtirol gibt es im Herbst auch Maronentorte und ähnliches Gebäck.

Maronen enthalten sehr wenig Fett, liefern aber mehr Energie als Kartoffeln. Außerdem enthalten sie B-Vitamine, Vitamin C, Kalium, Phosphor, Kupfer und Eisen. Der typische nussartige Geschmack entsteht erst beim Rösten, weil sich ein Teil der Stärke in Zucker umwandelt.

Ein weiterer Vorteil ist, dass Maronen zu Mehl gemahlen werden können. Da sie kein Gluten enthalten, ist Maronenmehl eine gute Alternative für Zöliakiepatienten. Es wird aus luftgetrockneten, gerösteten Maronen gewonnen. Man kann es zum Binden von Suppen und Soßen verwenden oder beim Backen bis zu einem Viertel Weizenmehl durch Kastanienmehl ersetzen. Allerdings wird es schnell ranzig, so dass man es am besten im Gefrierfach aufbewahrt.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann