

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Brot vom Baum  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726232>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Brot vom Baum

*Die Edelkastanie – nicht zu verwechseln mit der ungeniessbaren Rosskastanie – ist fast so alt wie die Menschheit. Und kommt wieder in Mode.*

Die Früchte der Kastanie werden seit Menschengedenken roh, geröstet oder gekocht verzehrt. Sie wirken Wunder als Teil der Füllung in gebratenen Gänsen oder Truthähnen; Maronenpüree wird in Frankreich zu Wild serviert. Süßes Gewürm namens Vermicelles bringt Dessertfreunde aus der Fassung, und Marrons Glacés gelten bei den Gourmets als das höchste der süßen Gefühle.

Die Römer liebten Marroni über alles. Sie haben damit übrigens eine andere ihrer Leibspeisen gemästet: Siebenschläfer. Die Tierchen galten als äusserst edle Delikatesse. Die Vorliebe der Römer für die Nuss – sie ist ein Buchengewächs und schmeckt deshalb auch leicht nussig und leicht süßlich – hat zur Annahme geführt, dass römische Legionäre die Esskastanie in ganz Europa verbreitet hätten. Mag sein. Genau weiss man es nicht.

Sicher ist sie diejenige Baumart, die mehr als jede andere in Europa für die Menschen in vielen Beziehungen lebenswichtig war, sodass sie ihren alten Namen «Brotbaum» durchaus verdient hat. Sie war ein Grundnahrungsmittel, das erst durch die Kartoffel vom Speiseplan der einfachen Leute verdrängt wurde.

Die berühmte Kochbuchautorin Alice Vollenweider stellt in ihrem jüngsten Buch «Frischer Fisch und wildes Grün» über Essen im Tessin (Limmat-Verlag) fest, dass das Interesse für die Kastanienkultur in den letzten Jahren nicht nur auf der Alpensüdseite stark zugenommen habe. Was sie auf das ebenfalls neu erwachte Interesse an gesunder Ernährung und Natur zurückführt. «Sind sie (die Kastanien) nicht das Paradebeispiel eines biologischen Produkts? Doppelt geschützt in ihrer braun glänzenden, harten Schale und der grünen Hülle, die in ihrer stacheligen Vollkommenheit an einen Seeigel erinnert.» ■



## Kastanien-Risotto mit Pilzen

Für 4 Personen

500 g Kastanien  
 ca. 4 dl Gemüsebouillon  
 1 rote Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 50 g Butter  
 1 EL Olivenöl  
 200 g Risotto-Reis,  
 zum Beispiel Carnaroli  
 2 dl Weisswein,  
 beispielsweise Riesling-Silvaner  
 250 g Champignons braun  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 1 Bund glatte Petersilie  
 80 g Bündner Bergkäse  
 oder Parmesan, gerieben  
 2 EL Paniermehl

► Kastanien kochen und schälen. Bouillon aufkochen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in 20 g Butter und dem Oli-

venöl dünsten. Reis zufügen und mitdünsten. Mit Wein ablöschen und ganz einkochen lassen. Nach und nach heisse Bouillon dazurühren und den Risotto bei kleiner Hitze al dente kochen.

► Champignons vierteln und mit den Kastanien in der restlichen Butter zehn Minuten braten. Pikant mit Salz und Pfeffer würzen. In den letzten fünf Minuten zum Risotto geben.

► Petersilie fein hacken und mit dem Käse und dem Paniermehl mischen. Vor dem Servieren darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.  
 Pro Person ca. 17 g Eiweiss,  
 22 g Fett, 101 g Kohlenhydrate,  
 2950 kJ/710 kcal

## DAS BEWIRKEN MARRONI

### Allergien

In aller Regel lösen Edelkastanien keine Allergien aus. Wer aber auf Buchengewächse und Latex überreagiert, sollte Marroni besser meiden.

### Cholesterin

Die Kastanie enthält nicht nur kein Cholesterin, sondern gleichzeitig Öl-, Linol- und Linolensäuren – alles ernährungsphysiologisch wertvolle Fettsäuren, die einen günstigen Effekt auf den Fettstoffwechsel haben. Zudem schützen die in Marroni enthaltenen Vitamin E und Carotin Gefässe und Fettsäuren vor negativen Sauerstoff-Einflüssen.

### Diabetes

Edelkastanien erhöhen den Blutzucker. Richtig in die Tagesbilanz einberechnet, sind Marroni aber kein Problem.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

In Kastanien findet sich viel Kalium, Magnesium und Kalzium. Diese Mineralstoffe spielen bei der Blutdruckregulierung eine wichtige Rolle. Menschen mit Bluthochdruck müssen deshalb keine Angst vor Marroni haben.

### Übergewicht

Marroni sind kohlenhydratreich (etwa 40 Gramm pro 100 Gramm) und wirken deshalb gut sättigend. Trotzdem enthalten Marroni nur 171 Kalorien pro 100 Gramm, was sie bezüglich Übergewicht unverdächtig macht.

### Verdauung

Marroni sind wegen hohem Anteil an Stärke leicht verdaulich. Zudem fördern sie mit 8 Gramm Nahrungsfasern pro 100 Gramm die Darmtätigkeit.

**Fachliche Beratung:** Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich

## KOMMEN AUCH SIE IN DEN GENUSS DER SAISONKÜCHE!

- Ich bestelle ein Jahresabonnement der Saisonküche (12 Ausgaben für nur CHF 34.-).  
 Ich bestelle ein Gratisprobeheft.

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mail \_\_\_\_\_ 060083

Bitte senden Sie diesen Coupon an: Saisonküche, Abonentenservice, Postfach, 6002 Luzern. Ihr Abonnement können Sie auch unter Telefon 084887 77 77 (24-Stunden-Service) oder Fax 041 329 22 04 bestellen.

