



Esskastanien – basisch, glutenfrei, gesund

Autor: Sybille Müller

Aktualisiert: 10 Februar 2021

Esskastanien sind viel mehr als nur eine winterliche Leckerei. Sie hätten in Wirklichkeit das Zeug für ein Grundnahrungsmittel – und zwar für ein sehr gesundes. Während wir uns also zumeist mit Brot, Nudeln und Milchprodukten mehr schlecht als recht über Wasser halten, immer mehr übersäuern und chronisch vor uns hinkränkelnd, wäre die Esskastanie eine sättigende und gleichzeitig glutenfreie sowie basische Alternative. Überdies kann die Esskastanie mindestens so variantenreich zubereitet werden wie die Kartoffel und schmeckt zudem ausserordentlich köstlich.

Die Esskastanie – Eine Nuss aus dem warmen Süden

Ursprünglich aus Kleinasien bzw. dem Kaukasus stammend, verbreitete sich die Esskastanie im Zuge der Expansion der Römer nach und nach in ganz Europa. Heute wird ihr Anbau besonders in den

warmen mediterranen Ländern wie Italien, Spanien, Frankreich, Türkei, Portugal sowie im Tessin betrieben.

Esskastanie ist nicht gleich Esskastanie

Sprechen auch Sie immer von Maroni und meinen damit eigentlich die Esskastanie (Edelkastanie)? Dann ist das so nicht ganz richtig. Denn hier besteht ein feiner Unterschied.

Beide gehören zwar zur Familie der Kastanien, es handelt sich aber nicht um dieselbe Kastanienart. Die Maroni ist nämlich eine spezielle Weiterzüchtung der Esskastanie. Zudem unterscheiden sich beide Kastanienarten in Aussehen und Geschmack.

Esskastanien sind wesentlich kleiner, dunkler und runder als die herzförmigen Maroni. Davon abgesehen bestechen die Maroni durch ihren intensiveren und süsslichen Geschmack.

Die Esskastanie – Saison und Erntezeit

Im Herbst beginnt die Erntezeit der [Esskastanie](#) und reicht bis in den November und sogar bis in den Dezember hinein – abhängig von der Kastanienart.

Zwischen September und Oktober fallen die reifen Früchte auf den Boden. Dabei platzen ihre Schalen auf, geben die Esskastanien frei und müssen nur noch aufgesammelt werden. Die so genannten Dauermaronen hingegen werden im November per Hand von den Bäumen gepflückt.

Die Esskastanie – Das "Brot der Armen"

Lange bevor Kartoffel und Mais in Europa Fuss fassen konnten, galt die Esskastanie für eine breite Bevölkerungsschicht als unentbehrliches Grundnahrungsmittel.

Meistens wurde die Esskastanie zu Mehl verarbeitet, aus dem dann Brote gebacken wurden. Vor allem für die ärmere Bergbevölkerung stellten die Kastanienbäume wahre Lebensretter dar, die sie vor Hungersnöten bewahrten.

Nicht umsonst wurde die Esskastanie deshalb als das "Brot der Armen" bezeichnet, und es hiess, dass ein Kastanienbaum pro Person genüge, um gut durch den Winter zu kommen.

Anhand dessen lässt sich bereits erahnen, welches Multi-Talent sich hinter der Esskastanie verbirgt - sowohl bei der Verarbeitung und Verwendung als auch im Hinblick auf eine sättigende, vollwertige und gesunde Ernährung.

Die Esskastanie – Wertvolles Grundnahrungsmittel

Esskastanien bestechen durch ihre enorme Vielfalt an Inhaltsstoffen: Wertvolle Kohlenhydrate, hochwertiges Eiweiss, Ballaststoffe sowie unzählige Vitamine und Mineralstoffe. Wir finden hier also nahezu alle (lebens)wichtigen Nährstoffe mit einem köstlichen Geschmack vereint.

Esskastanien – Wahre Energiespender

Einen grossen Pluspunkt bietet der hohe Anteil an komplexen Kohlenhydraten. Sie bewirken nicht nur einen hohen Sättigungsgrad, sondern sorgen auch dafür, dass der Blutzucker nach dem Essen von Kastaniengerichten langsam ansteigt und relativ lange stabil bleibt.

Wir bleiben länger satt und müssen uns nicht vor einer unkontrollierten "Heisshungerattacke" kurz nach dem Essen fürchten – wie das bei einer Mahlzeit aus isolierten Kohlenhydraten (z. B. Weissmehl, Zucker etc.) der Fall wäre. Wir fallen danach nicht in ein körperliches Tief, sondern bleiben frisch und munter.

Probieren Sie die Esskastanie einfach einmal aus!

Vielleicht mit einem leckeren bunten Salat mit gerösteten Maronen, der ein ausgezeichnetes Mittagessen bei einer basenüberschüssigen Ernährung darstellt. (Rezept siehe weiter unten unter "Rezepte mit der Esskastanie")

Keine Zeit zum Kochen? Macht nichts. Esskastanien eignen sich auch hervorragend für einen kleinen Snack zwischendurch.

Haben Sie zu diesem Zweck schon einmal geröstete Kastanien mit Rosmarin probiert? Das Rezept geht schnell und schmeckt gut. (Rezept siehe weiter unten)

Edelkastanien senken den Stresspegel

Mit dem häufigen Verzehr von Esskastanien kann man den Nerven Gutes tun sowie Blutdruck und Herzschlag regulieren.

Zu verdanken haben wir dies unter anderem der besonders hohen Konzentration des Mineralstoffes Kalium (707 mg/100 g) in der Esskastanie. Mit seiner basischen Wirkung sorgt das Kalium für eine Neutralisierung von überschüssigem Natrium im Körper sowie für eine vermehrte Natrium-Ausscheidung über die Nieren.

Studien belegen dies und empfehlen eine gesteigerte Aufnahme von Kalium über die Nahrung. Schliesslich ist das Zuviel an Natrium – bedingt durch die heute oft übliche zu salzreiche Ernährung – in manchen Fällen Mitverursacher für hohen Blutdruck.

Mit einer kaliumreichen, aber zugleich natriumarmen Ernährung reduzieren Sie präventiv das Risiko für Schlaganfall, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herz-Rhythmus-Störungen.(1)(2)

Greifen Sie bei Stress und Ärger also lieber zu einem Esskastanien-Snack und lassen Sie die Schokolade links liegen. Das ist wesentlich gesünder und schmeckt genauso gut.

Überzeugte Naschkatzen dürften von unserer "süssen" Maronencreme als Brotaufstrich begeistert sein. (Rezept siehe weiter unten)

Esskastanien für Nerven wie Drahtseile

Doch Kastanien helfen Ihnen nicht nur dabei, Ihre Nerven zu stärken, sondern bewirken auch wahre Wunder bei körperlicher und geistiger Erschöpfung.

Verantwortlich dafür ist der beachtliche Anteil der B-Vitamine (B1, B2, B3 und B6).

B-Vitamine werden besonders für das Nervensystem, aber auch für einen leistungsfähigen Energiehaushalt benötigt.

Auch wenn der Gehalt an B-Vitaminen beispielsweise in anderen Nussorten höher ist - die Paranuss enthält etwa 1 mg [Vitamin B1](#) pro 100 g - hilft die Esskastanie mit 0,23 mg Vitamin B1 pro 100 g dennoch dabei, den täglichen Bedarf eines Erwachsenen von etwa 1 bis 2 mg abzudecken.

Wenn Sie also viel Kopfarbeit leisten müssen, bei der eine hohe und dauerhafte Konzentrationsfähigkeit gefragt ist, dann legen Sie sich ein kleines Tütchen mit gerösteten Esskastanien bereit.

Esskastanien bieten Top-Schutz mit Vitaminen

Neben den B-Vitaminen liefert die Esskastanie im Vergleich zu anderen Grundnahrungsmitteln (z. B. Getreide, Kartoffeln, Soja, Linsen) hohe Mengen an Vitamin C.

Natürlich enthalten bestimmte Obst- und Gemüsesorten – Zitrusfrüchte, Spinat oder Brokkoli – vergleichsweise mehr davon. Doch nicht jeder kann sich geschmacklich dafür begeistern und hat nun mit der Esskastanie eine gute Alternative.

Mit ihrem Vitamin-C-Gehalt ist die Esskastanie ein wahrer Booster für unser Immunsystem und unterstützt uns bei der Abwehr von Infektionen und Entzündungen. Doch nicht nur das Immunsystem profitiert von der Esskastanie.

Auch das Bindegewebe erfährt u. a. infolge des Vitamin C aus der Esskastanie eine straffende Wirkung – ein angenehmer Nebeneffekt für alle [Cellulite-Geplagten](#).

Zudem soll laut Studien ein hoher Vitamin-C-Gehalt das Risiko von Schlaganfällen, Arteriosklerose und Herz-Kreislaufkrankungen reduzieren. Schliesslich senkt es sowohl das Gesamt-Cholesterin als auch das schlechte LDL-Cholesterin.(3)

Gemeinsam mit dem ebenfalls in der Esskastanie vorkommenden Vitamin E fungiert Vitamin C ausserdem als "Antioxidans" gegen angreifende freie Radikale, die nicht nur unsere Haut altern lassen, sondern auch unsere Körperzellen schädigen. Ein Vorgang, der letztendlich die Entstehung von Krebs begünstigen kann.

Darüber hinaus schützt Vitamin E Ihre Arterien vor Ablagerungen, indem es die Produktion des schlechten LDL-Cholesterins reduziert.

Die Esskastanie – Fit und schlank mit wenig Fett

Einen positiven Einfluss auf das Cholesterinprofil im Blut übt neben dem Vitamin E auch die Vielfalt der einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Linolsäure und Linolensäure) aus (4), die in der Esskastanie vorhanden sind:

Das gute HDL-Cholesterin erhöht sich, das schlechte LDL verringert sich. Gute Voraussetzungen für ein funktionierendes Herz-Kreislaufsystem.

All diejenigen unter Ihnen, die sich gesund ernähren möchten, dabei aber auf ihre schlanke Linie achten wollen, können aufatmen. Sie dürfen weiterhin getrost zur Esskastanie greifen. Denn im Vergleich zu anderen Nüssen weisen Esskastanien mit knapp 2 Prozent einen relativ geringen Anteil an Fetten auf.

Esskastanien wirken als natürliche Antioxidantien

Mit dem Genuss eines "Kastanien-Gerichtes" nehmen Sie überdies hochwertige sekundäre Pflanzenstoffe zu sich. In der Edelkastanie verstecken sich unter anderem schützende "antioxidative" Flavonoide und Lignane.(6)(7)

Eine mit Flavonoiden angereicherte Ernährung senkt z. B. die Sterblichkeit in Folge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.(8) Das Potential für die Entstehung einer bestimmten Form von Leberkrebs verringert sich ebenfalls.(9)

Zudem sollen Lignane – die zur grossen Gruppe der Phytoöstrogene (pflanzliche Hormone) gehören – einen Schutz vor bestimmten Krebserkrankungen (Brust, Darm) bilden.

Schlussendlich mindern die antioxidativen Stoffe – laut einer Studie – auch die Gefahr der typischen Diabetesfolgeerkrankungen wie Überzuckerung, erhöhte Blutfettwerte und oxidativer Stress.(10)

Die Esskastanie – Basenreich und magenfreundlich

Mit einer kaliumreichen, basenüberschüssigen Ernährung, die zusätzlich einen regelmässigen Verzehr der Esskastanie vorsieht, bereiten Sie ferner bestimmten Beschwerden im Magen-Darm-Bereich den "Garas".

Blähungen, Sodbrennen, Völlegefühl oder Reizungen der Magenschleimhaut – Anzeichen eines überlasteten Verdauungssystems – gehören der Vergangenheit an.

Meiden Sie also zukünftig Fertiggerichte und Produkte aus Weissmehl und setzen Sie vermehrt auf basenreiche Gerichte – natürlich so oft wie möglich mit der Esskastanie.

Schon allein ihr hoher Anteil an Kalium (basischer Mineralstoff) neutralisiert vorhandene überschüssige Säuren im Körper.

Ein Brei aus Kastanien ist somit bei Reizungen bzw. Entzündungen von Magen und Darm das Mittel der Wahl. Schon Hildegard von Bingen soll hier auf eine kurmässige Anwendung eines solchen Breis geschworen haben. (Rezept siehe weiter unten)

Eine basische Ernährung empfiehlt sich übrigens auch für Rheumapatienten, die ebenfalls auf eine säurereduzierte Ernährung achten müssen.

Verstärken können Sie den Basen-Effekt, indem Sie Esskastanien mit anderen basisch wirkenden Lebensmitteln kombinieren. Lassen Sie sich beispielsweise ein Kürbis-Curry oder eine Kürbis-Maroni-Kartoffelsuppe schmecken (Rezept siehe weiter unten).

Mit Esskastanien die Knochen stärken

Wer sich basisch ernährt und regelmässig die Edelkastanie auf dem Speisezettel stehen hat, tut nicht nur seinem Magen einen grossen Gefallen, sondern auch seinen Knochen. Denn neben allen

bisher erwähnten Vitaminen und Mineralstoffen, enthält die Esskastanie zudem Kalzium, unseren Knochenbaustoff.

Selbst wenn der Anteil an Kalzium hier (33 mg/100 g) bei weitem nicht an jenen von beispielsweise Mandeln (252mg/100g) heranreicht, ist die Esskastanie dennoch eine sinnvolle Ergänzung – zumal man von Esskastanien deutlich mehr essen kann als von Mandeln.

Auch der bereits weiter oben erwähnte hohe Kaliumgehalt der Esskastanie trägt zur Knochengesundheit bei, da hohe Kaliumanteile zu einer verringerten Kalziumausscheidung führen. Somit bleibt mehr Kalzium im Organismus, das nun in die Knochen eingelagert wird.

Wer also aktiv und präventiv einer möglichen Osteoporose (Knochenschwund) vorbeugen will, kann mit der Esskastanie ebenso gewinnen wie Menschen, die häufig an Muskelkrämpfen leiden. Denn sowohl Kalzium als auch Kalium wirken bei der Steuerung der Muskeltätigkeit mit und somit Krämpfen entgegen.

Die Esskastanie – Frei von Gluten

Neben all den bisher genannten positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit punktet die Esskastanie zu guter Letzt mit einer weiteren Eigenschaft.

Die Esskastanie ist glutenfrei. Somit ist sie besonders gut bekömmlich für Zöliakiepatienten (Zöliakie = Glutenunverträglichkeit) sowie für alle, die an zöliakieunabhängigen Glutenunverträglichkeiten (Glutensensitivität) leiden.

Besonders praktisch dabei ist, dass die Esskastanie nicht nur in ihrer ursprünglichen Form essbar ist. Aus ihr können viele verschiedene Kastanienprodukte gewonnen werden, z. B. Kastanienmehl, Kastanienflocken, Kastanienchips, Kastanienpüree, Kastanienaufstriche, Kastanienmilch und vieles mehr.

Somit können Glutensensitive hier aus dem Vollen schöpfen. Denn allein aus dem Kastanienmehl können viele Back- und Teigwaren wie Brot und Nudeln, aber auch viele Nachspeisen hergestellt werden.

Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass diese Teigwaren – wenn man sich glutenfrei ernähren möchte – neben Kastanienmehl kein Dinkel- oder gar Weizenmehl enthalten (wie das oft der Fall ist), sondern mit glutenfreien Mehlsorten zubereitet sind.

Bei all diesen wunderbaren Eigenschaften der Esskastanie bleibt jetzt nur noch die Frage: Wie bereitet man die Esskastanie am besten zu?

Esskastanien – Einfach und leicht zubereitet

Um die Esskastanie letztendlich essen zu können, muss die Frucht erst von ihrer dünnen braunen Schale befreit werden. Diese wird vorab etwa eine Stunde in kaltes Wasser gelegt, anschliessend abgossen und mit einem Kreuzschnitt oberhalb an der abgerundeten Seite versehen.

Erst dann wird die Esskastanie ins kochende Salzwasser gegeben oder geröstet.

Nach 4 bis 5 Minuten im kochenden Wasser bzw. 30 bis 40 Minuten im Backofen bei rund 200 Grad lässt sich die Frucht ganz einfach aus der geplatzen Schale herauslösen.

Frische Esskastanien halten sich nicht lange und sollten innerhalb einer Woche verarbeitet werden. Andernfalls verlieren sie an Aroma und sind überdies auch für Schimmel anfällig.

Tiefgekühlt schmecken Esskastanien auch noch nach sechs Monaten. Je nachdem, ob die Kastanien später zum Rösten oder Kochen vorgesehen sind, werden sie nach einem einstündigen kalten Wasserbad blanchiert und mit Schale bzw. gekocht und geschält in Tiefkühlbeutel verpackt.

Rezepte mit der Esskastanie

Lassen Sie sich von der Esskastanie überraschen und probieren Sie unsere folgenden Rezeptvorschläge aus:

- Rezept: [Kastanien und Rosenkohl überbacken mit Räuchertofu](#)
- Rezept: [Lauchgemüse mit Kastanien und Tofu](#)
- Rezept: [Chinakohl-Kastanien-Suppe](#)

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Nachkochen und vor allem einen guten Appetit!

Quellen

- (1) Dr. Markus Schäfer, Kalium und Magnesium zwei lebenswichtige Mineralien, 1. August 2003;
- (2) Linda A. J. van Mierlo, MSc, Arno Greyling, MSc, et al.: Suboptimal Potassium Intake and Potential Impact on Population Blood Pressure, JAMA Internal Medicine (formerly: Archives of Internal Medicine), Research Letters, September 13, 2010, (Die verbesserungsfähige Aufnahme von Kalium und die möglichen Auswirkungen auf den Blutdruck der Bevölkerung)

- (3) How to Use the Power of the World`s Healthiest Foods to Stay Healthy, (Wie ist die Kraft der gesündesten Lebensmittel auf der Welt am besten zu nutzen, um gesund zu bleiben)
- (4) Zlatanov MD, Antova GA, Angelova-Romova MJ, Teneva OT, Lipid Composition of Castanea Sativa Mill. and Aesculus Hippocastanum fruit oils, 2012, (Die Fettzusammensetzung von Fruchtlten aus der Esskastanie und der Rosskastanie)
- (5) A New Way of Looking at Proteins, Fats and Carbohydrates, (Eine neue Sichtweise auf Proteine, Fette und Kohlenhydrate)
- (6) Zivkovic J., Zekovic Z., et al.: Scavenging capacity of superoxide radical and screening of antimicrobial activity of Castanea sativa Mill. Extracts , Czech J. Food Sci., 2010, (Bindungskapazität von Superoxid-Radikalen und Screening der antimikrobiellen Aktivität von Extrakten aus der Esskastanie)
- (7) Durazzo A(1), Turfani V, Azzini E, Maiani G, Carcea M., Phenols, lignans and antioxidant properties of legume and sweet chestnut flours, 1. Food Chem. 2013 Oct 15, (Phenole, Lignane und antioxidative Eigenschaften von Mehl aus Hülsenfrüchten und der Esskastanie)
- (8) Zamora-Ros R(1), Jimnez C, Cleries R, Agudo A, et al.: Dietary flavonoid and lignan intake and mortality in a Spanish cohort, 2013 Sep; (Die Aufnahme von Nahrungsflavonoiden und Lignanen im Verhältnis zur Sterblichkeit in einer Spanischen Kohorte)
- (9) Zamora-Ros R(1), Fedirko V, Trichopoulou A, Gonzlez CA, et al.: Dietary flavonoid, lignan and antioxidant capacity and risk of hepatocellular carcinoma in the European prospective investigation into cancer and nutrition study, Int J Cancer, 2013, (Nahrungsflavonoide, Lignane und die antioxidativen Eigenschaften sowie das Risiko von Leberzellenkrebs im Blickpunkt der Europäischen prospektiven Erforschung von Krebs und Ernährung)
- (10) Svetlana Dinic, Aleksandra Uskokovic, Mirjana Mihailovic, et al.: Ameliorating effects of antioxidative compounds from four plant extracts in experimental models of diabetes, Journal of the Serbian Chemical Society, 78 (3), 2013, (Positive Auswirkungen antioxidativer Stoffe aus vier pflanzlichen Extrakten auf Diabetes im Rahmen experimenteller Modelle)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art,

die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker