

Nüsse XXL

Ernährungstipp von Karin Maring

Mit viel Glück sind sie auf heimischen Weihnachtsmärkten zu bekommen: frisch geröstete Esskastanien, auch Maronen genannt. Vereinzelt gibt es Edelkastanienbäume (*Castanea sativa*) bei uns in Parks. Typischerweise wachsen sie in wärmeren Regionen Deutschlands und den Nachbarländern. In der fein- stacheligen Fruchthülle verbergen sich, gut verpackt in einer glänzend-braunen Samenschale, meistens zwei Nüsse.

Die braune Schalenhaut platzt durch Erhitzen im Backofen oder beim Kochen und lässt sich dann mühsam entfernen. Da eine längere Lagerung der kompletten Früchte schwierig ist, bekommt man sie bei uns üblicherweise ausgeschält und vorgekocht. Weil die enthaltene Stärke durch Garen in Zucker abgebaut wird, schmecken Maronen süßlich-nussig. Sie werden z.B. für Füllungen in Enten und Gänsen verwendet. In französischen Rezepten dienen Maronen gerne als Püree für Cremes. Kastanienmehl wird in glutenfreier Ernährung als Getreideersatz verwendet.

Die bei uns verbreitete Gewöhnliche Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*) gehört zu den Seifenbaumgewächsen. Darin enthaltene Saponine eignen sich zur Herstellung von Waschmittel. Die Früchte sind nur für Rehe und Wildschweine genießbar. Also besser nur Figuren daraus basteln!

Der Gemüse-Tipp für Weihnachten: Rosenkohl putzen und in Salzwasser dünsten. Gegarte Esskastanien (gibt's in Lebensmittelgeschäften) in einer Pfanne braten, mit etwas Zucker überstreuen, karamellisieren lassen und mit dem gekochten Gemüse mischen. Guten Appetit!

