

Gesunder Genuss aus der To

Erica Bänziger zeigt, wie Sie vollwertige und feine Kastanien-Gerichte zubereiten können

Esskastanien enthalten viele Ballaststoffe und weitere gesunde Stoffe, aber kaum Fett. Das sind gute Gründe, sie vermehrt zum Kochen und Backen zu verwenden.

Ein würziger Duft von Salbei und Rosmarin weht durch die Küche von Erica Bänziger. Zusammen mit gehackten Zwiebeln dünsten die Kräuter in der Pfanne. Ein paar geschnittene Pilze kommen hinzu. Dann bringt Erica Bänziger die Hauptzutat ins Spiel: Kastanien. Sie wachsen nicht weit von Erica Bänzigers Haus in den lichten Kastanienhainen beim Tessiner Dorf Verscio.

Für den Gesundheitstipp hat die diplomierte Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin die Kastanien weich gekocht und zerdrückt. Dann gibt sie die Kräuter-Pilzmischung hinzu, einige gekochte Linsen, zieht rohe Eier darunter und würzt das Ganze mit Salz und Pfeffer. Aus dieser Masse formt sie Küchlein, die dann kurz in der Pfanne brutzeln. Dazu serviert Erica Bänziger einen knackigen Salat – ein ideales Menü, nicht nur für Vegetarier.

«Mit Kastanien bleibt der Blutzucker ausgeglichen»

Erica Bänziger ist begeistert von Kastanien: «Sie schmecken wunderbar, sättigen gut und sind sehr gesund.» Punkten können Kastanien vor allem mit ihren vielen Ballaststoffen. Mit über 8 Gramm pro 100 Gramm enthalten Kastanien fast so viele Ballaststoffe wie Vollkornbrot. «Damit fühlt man sich lange satt, und der Blutzucker bleibt ausgeglichen», sagt Ernährungsberaterin Bänziger. Die Nah-

rungsfasern tun auch der Verdauung gut. Zudem enthalten Kastanien weitere wertvolle Nährstoffe wie Kalium, Mangan und Magnesium, sowie die Vitamine B₁, B₂, A und C.

Speziell geeignet sind Esskastanien für Menschen mit Zöliakie, die also den Weizenkleber Gluten nicht vertragen. Erica Bänziger: «Für sie sind Kastanien ein idealer Ersatz für Getreidebeilagen.»

Gutes Mittel gegen Müdigkeit im Winter

Auch in der Ernährungslehre der chinesischen Medizin gilt das Schalenobst als wertvolles Lebensmittel – gerade in der kalten Jahreszeit. Peter von Blarer von der Heilpraktikerschule Luzern: «Kastanien sind ein wärmendes Lebensmittel, das unter anderem die Lebensenergie Qi stärkt.» Das hilft gegen Müdigkeit und Abgeschlagenheit in den dunklen Wintermonaten. Deshalb finde man auch in China am Strassenrand Stände, wo Verkäufer gebratene Kastanien anbieten – ähnlich wie die Marroniverkäufer bei uns, berichtet Peter von Blarer.

Die Früchte stärken auch das Jing. Die Grundkraft werde aufgefrischt. «Damit kann man Zeiten mit starker Belastung guten Mutes bewältigen», sagt von Blarer. Kastanien gelten zudem als «blutbewegend». Dies bedeutet, dass sie das Blut dünnflüssiger machen und die Blutgefässe elastisch halten. Peter



von Blarer empfiehlt Marroni zudem bei Magenbrennen: «Sie sind basisch und helfen, wenn der Magen übersäuert ist.»

Feine Gerichte – vom Salat bis zum Dessert

Dies alles sind gute Gründe, die gesunden Früchte nicht nur als «heissi Marroni» zu geniessen, sondern sie vermehrt zu Hause auf den Tisch zu bringen. Kastanien eignen sich für

viele verschiedene Gerichte. Bänziger kocht damit Suppen, Soufflés, Eintöpfe und fügt sie Salaten bei. Aus dem Mehl der Kastanien macht sie Nudeln, die sie mit einer feinen Kräuterrahmsauce serviert. Für Desserts verwendet Bänziger gesüsstes Kastanienpüree – zum Beispiel zusammen mit Baumnüssen als Füllung für saftige Bratäpfel.

Die Zutaten dafür findet man meist bei Grossverteilern. Sie ver-

ssiner Küche



TIPPS

Erica Bänzigers Kastanienpuffer

- ▶ 1 EL Olivenöl
- ▶ 1 kleine Zwiebel
- ▶ 5 Salbeiblätter
- ▶ 1 Bund Petersilie
- ▶ Einige Rosmarinnadeln
- ▶ 100 g Steinpilze oder Champignons
- ▶ 150 g gekochte Kastanien
- ▶ 80 g gekochte Linsen
- ▶ 2 Eier
- ▶ Kräutermeersalz
- ▶ Pfeffer (frisch gemahlen), Olivenöl zum Braten

1. Die Kastanien mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kräuter und die geputzten Pilze ebenfalls hacken.

2. Zwiebeln, Kräuter und Pilze im Olivenöl andünsten. Abkühlen lassen. Kastanien, Linsen und verquirlte Eier zugeben, vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. In einer Bratpfanne wenig Olivenöl erhitzen. Kastanienmasse mit einem Esslöffel zu Küchlein formen und diese direkt in die Pfanne geben. Auf beiden Seiten kurz braten, insgesamt rund 5 Minuten.

Rezept:
Erica Bänziger, Fredy Buri:
«Kastanien», Fona-Verlag,
ca. Fr. 28.–

Kastanienpuffer: Erica Bänziger hat die Zutaten bereitgestellt. Sie zerkleinert Kräuter und Zwiebel und zerdrückt die gekochten Kastanien (unten links). Vor dem Braten formt sie die Masse zu Küchlein



kaufen Kastanien ganz und gedörrt. Geschälte Kastanien, sowie das Püree sind hingegen meist in der Tiefkühlabteilung zu finden.

Kastanienmehl ist nicht bei allen Grossverteilern erhältlich. Die Migros zum Beispiel hat das Mehl nur in einigen Filialen in den Regionen Zürich und Tessin im Sortiment. Es wird vor allem in Spezial- und Bioläden verkauft, aber auch in Internet-Shops.

Sonja Marti

Gratis-Merkblatt «Kastanien-Rezepte»

Kastanien-Rezepte können Sie gratis herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch (→Service → Merkblätter) oder gegen ein frankiertes C5-Antwortcouvert bestellen: **Gesundheitstipp, «Kastanien», Postfach 277, 8024 Zürich.**

Aufruf: Was kochen Sie mit Kastanien?

Der Gesundheitstipp veröffentlicht die besten Rezepte aus der Leserschaft. Schicken Sie Ihr Lieblingsrezept an: **Redaktion Gesundheitstipp, «Kastanienrezept», Postfach 277, 8024 Zürich, redaktion@gesundheitstipp.ch**