



## Heiße Esskastanien für kalte Tage: Die süße Herbstdelikatesse

Heiße Esskastanien für kalte Tage: Die süße Herbstdelikatesse - Wenn die Blätter fallen und die Tage kühler werden, stimmen frisch geröstete Esskastanien auf die dunkle Jahreszeit ein. Erst durch das Rösten oder Kochen wird das Schalenobst weich und entwickelt das typische leicht süßliche Aroma. Im Mittelalter dienten die stärkereichen Esskastanien als Grundnahrungsmittel für die ärmere Bevölkerung und wurden auch "Brot des kleinen Mannes" genannt. Inzwischen haben sich die aromatischen Früchte zu einer begehrten Delikatesse entwickelt. Ganz einfach lassen sich die kleinen braunen Schalenfrüchte im Backofen rösten und als herbstliche Knabbererei genießen. Dazu werden die Kastanien vor der Zubereitung mit einem kleinen scharfen Messer kreuzweise angeritzt, auf ein Backblech gelegt und je nach Größe etwa 15 Minuten bei 180 bis 200 Grad geröstet, bis sich die Schale nach außen biegt. Am besten schält man die Früchte, solange sie noch heiß sind und entfernt auch die pelzige Innenhaut. Esskastanien schmecken aber nicht nur pur, sondern auch püriert als Beilage zu Wildgerichten, als Füllung für Gans und Truthahn, im Risotto und mit Rot- oder Rosenkohl. Für eine cremige Kastaniensuppe werden die Früchte rund zehn Minuten in heißem Wasser vorgekocht, geschält und in eine Gemüsebrühe mit Zwiebeln, Speck, Nelken und Zimt gegeben. Anschließend wird die Suppe passiert und mit einem Schuss Sahne verfeinert. Auch Süßspeisen, Gebäck und Kuchen lassen sich hervorragend mit Esskastanien zubereiten, wobei Honig oder Ahornsirup deren nussige Note noch verstärken. Ein Klassiker aus Frankreich ist die Maronenkonfitüre - als Brotaufstrich, im Pfannkuchen oder im Dessert. Im Handel sind frische Esskastanien von September bis März erhältlich. Hochwertige Früchte haben eine glatte, glänzende Schale und fühlen sich schwer an. Sie sollten nicht länger als eine Woche bei Raumtemperatur gelagert werden, da sie ansonsten keimen und ihr Aroma verlieren. Kastanienliebhaber können aber auch im Wald wilde Früchte finden. Erst wenn die stacheligen Fruchthülsen aufplatzen und die Kastanien auf den Boden fallen, sind sie reif. Am besten lässt man das frische Schalenobst ein paar Tage an einem luftigen Ort trocknen, damit ein Teil der Stärke verzuckert und es noch süßer schmeckt. Weitere Informationen: [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) in der Rubrik Lebensmittel von A-Z, Nüsse Friedrich-Ebert-Straße 3 53177 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de) URL: <http://www.aid.de>

### Pressekontakt

aid

53177 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

### Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.