

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 10: **Bärenstarke Kraftspender aus der Natur**

PDF erstellt am: **31.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Marroni, Marroni!»

Die Edelkastanie war das Hauptnahrungsmittel in den südlichen Alpentälern, bevor die Kartoffel ihren Siegeszug antrat. Heute ist die Edelkastanie eine Herbstdelikatesse mit vielen Zubereitungsmöglichkeiten.

Schon im 12. Jahrhundert wurde die in der Sonnenstube der Schweiz beheimatete Edelkastanie auf dem Markt von Locarno gehandelt. Auch heute noch ist sie ein Leckerbissen, den die Marroniverkäufer in der kalten Jahreszeit mit ihrem «Marroni, Marroni!» fast in jeder Stadt anpreisen. Wo man Wild oder Kohl isst, gehören ganze, geschälte Marroni zur Beilage.

Mit der Edelkastanie hat die bittere, nicht eßbare Roßkastanie nichts zu tun. Sie hilft als natürliches Heilmittel bei Venenleiden und wird deshalb von vielen hoch geschätzt. Im Winter verzehren sie die Waldtiere als Kraftfutter.

Zurück zur Edelkastanie: Sie wird frisch, getrocknet, tiefgekühlt und als Konserve angeboten. Ihr staubfreies Mehl wird zum Backen von Kuchen und Brot verwendet. Sie ist fettarm (2%) und wirkt sich mit ihren ca. 40% sättigenden Kohlenhydraten auf den Organismus wohltuend aus. Als Flocken enthält auch das A.-Vogel-Müesli Edelkastanien.

Frische Kastanien sollten zuerst in Wasser gelegt und gewaschen werden. Anschließend die wurmstichigen, die obenauf schwimmen, aussortieren und die anderen am spitzen Ende kreuzweise einschneiden.

Die vorbereiteten Kastanien ca. 20 Minuten vorkochen und dann die braune Außen- und die gelbe Innenhaut entfernen – voilà, die gekochten Kastanien für ein Wildgericht können serviert werden.

Um geröstete Kastanien – Marroni oder Maronen – zu erhalten, vorbereitete Früchte in einer Eisenpfanne ca. 30 Minuten rösten, immer wieder schütteln, mit etwas Wasser befeuchten und schließlich schälen – ein Herbstgenuß für Sie und Ihre Freunde.

Kräftige Kastaniensuppe

2 EL Sonnenblumenöl
50 g frisch gemahlenes Buchweizenmehl
½ l Plantaforce-Gemüsebrühe
¼ l Milch
Herbamare-Kräutersalz
Pfeffer
1 EL Ahornsirup
300 g vorgekochte Kastanien
Sherry zum Abschmecken und
frische Petersilie

So wird's gemacht:

Öl in einem Topf erhitzen und mit dem Buchweizenmehl eine helle Einbrenne herstellen, mit der Brühe aufgießen, glattrühren und 15 Minuten köcheln lassen. 200 g Kastanien im Mixer mit der Milch pürieren und in die Suppe gießen. Die Flüssigkeit nochmals aufkochen, mit Ahornsirup, Herbamare und frisch gemahlenem Pfeffer sowie Sherry abschmecken. Die restlichen Kastanien in kleinen Würfeln dazugeben, mit Petersilie bestreuen.

Kastaniendessert

500 g frische Kastanien
¾ l Milch
100 g Honig
1 Vanillestange
2mal 2 cl Rum
50 g gehackte Mandeln
¼ l geschlagene Sahne

So wird's gemacht:

Kastanien vorkochen und schälen. Mit Milch, Honig, Vanille fertiggaren. Im Mixer pürieren, mit Rum und Mandeln mischen, im Kühlschrank 30 Minuten erkalten lassen. Die steifgeschlagene Sahne zur Hälfte unterheben und mit dem Rest garnieren.

Beide Rezepte gelten für vier Portionen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und gutes Gelingen!

• MH