

Von Inge Ahrens

Auf einer sonnenbeschienenen Terrasse des Pizz Gallagiu liegt das Örtchen Soglio. 1097 Meter weit oben im Schweizer Kanton Graubünden. Italien ist nicht weit. Auch die kleine Ortschaft Castasegna liegt nur wenige Kilometer entfernt. Die beiden Dörfer vereint eine Besonderheit: Sie sind berühmt für ihre Kastanienwälder, von Einheimischen nur Selven genannt. Während die Sonne im Graubündner Bergelltal im Winter drei Monate hinter den Bergen verschwindet, ist die Landschaft dort oben das ganze Jahr in goldenes Licht getaucht.

Um die Welt der Kastanien zu erkunden, findet sich wohl kaum ein schönerer Ort. Noch im Spätsommer hängen die braunen Nussfrüchte, ummantelt von einer hellgrünen Hülle, hier oben in den Bäumen. Deren tiefe Wurzeln sind fest in den Hängen verankert. Geerntet wird von Anfang September und bis in den November hinein. Dann liegen die Kastanien aufgeplatzt unter den Bäumen und bedecken den Boden wie ein stacheliger Teppich. Edelkastanien sind sie alle. Aber nicht alle sind Maronen. Aber dazu gleich mehr.

Marco Giovanoli, Jahrgang 1963, ist leidenschaftlicher Bauer in Soglio wie auch seine Vorfahren seit vielen Generationen. „Wir wohnen schon immer hier“, sagt er stolz. „Die Linie der Giovanoli hat bis heute funktioniert.“ Mit Kastanien kennt er

Maronen sind schmackhaft.

Roskastanien sind für den Menschen ungenießbar.

sich aus. Das ganze Jahr über mäht er die Wiesen unter seinen Bäumen und befreit sie von allerlei Ästen, die der Sturm heruntergerissen hat. Über ihm in den Baumkronen sorgen Honigbienen für die Bestäubung der Früchte. Gimpel und Grünspecht fühlen sich wohl.

Kastanien sind eigenwillige Bäume. Sie können bis zu 1000 Jahre alt werden und wollen gepflegt werden. Im Bergell kümmert sich die Gemeinde um den Baumschnitt. In Giovanolis Wald fühlt man sich wie in einem historischen Park. Während die Sonne die prächtigen Bäume durchflutet, sortiert Giovanoli schon mal die ein oder andere kostbare Maron di Bregaglia aus. „Die Maroni esse ich selber“, lacht er verschmitzt. „Jeden Morgen ein paar davon, das ist mein Mittel gegen Alzheimer.“

Esskastanien. Edelkastanien. Maronen. Die Verwirrung ist perfekt für einen Neuling. Was denn nun? Sie alle gehören zu einer Art, der *Castanea Sativa* und sie alle sind Buchengewächse. Lediglich die Marone ist eine weitergezüchtete Art. Sie ist größer, schmeckt süßer und aromatischer. Auf einer rechteckigen Narbe formt sich ihr seidig glänzender Fruchtkörper und läuft in einem samtigen Zipfel aus.

Wer einmal bei der Kastanienernte im Bergell dabei ist, lernt schnell: Kastanie ist nicht gleich Kastanie. Es dauert eine Weile, bis man zielsicher nach der begehrten Marone greift, deren Schale von feinen Streifen durchzogen ist. Weltweit wachsen viele regionale Sorten von Edelkastanien. Auch im Bergell ist die Auswahl groß. „Das ist genau so wie mit den Äpfeln“, erklärt Giovanoli. Manche seien süßer, andere haltbarer. Aber nur erfahrene Landwirte wie er können das unterscheiden.

Sowohl Maronen als auch andere Edelkastanien sind schmackhaft. Aber mit der weitverbreiteten Roskastanie haben sie nichts zu tun. Obwohl sich die Sorten äußerlich ähneln, sind sie nicht miteinander verwandt. Roskastanien schmecken den Schweinen, doch für Menschen sind sie ungenießbar. Edelkastanien dagegen schmecken als heiße Röstkastanien vorzüglich. Erst im Ofen entwickeln sie ihre Röstaromen. Der in den Früchten enthaltene Zucker rundet das nussartige Aroma ab. Roh schmecken Maroni eher flach.

Es lohnt sich, im Winter mal das eine oder andere Rezept auszuprobieren. Die meisten Anregungen stammen aus Kochbüchern aus südlichen Regionen, in denen die Kastanie historisch zu den Grundnahrungsmitteln gehört. Mit den frischen Früchten lassen sich leckerere Gerichte zaubern, ebenso wie mit vorgekochten, tiefgekühlten, eingewekkten oder zu Pürees verarbeiteten Kastanien.

Aus ihrem Mehl werden seit jeher Brot und Kuchen gebacken. Damit der Teig nicht zu schwer wird und der Geschmack nicht zu stark hervortritt, wird er mit Weizenmehl vermischt. Landwirt Marco Giovanoli findet allerdings, dass Kastanienbrot etwas für Touristen ist. „Wir essen



Kastanien sind herrliche Winterfrüchte. Geröstet schmecken sie an kalten Tagen besonders gut. Foto: Susanne Weber, Adobe Stock

Genuss

Edle Früchte mit nussigem Aroma

Esskastanien wachsen in milden Regionen wie dem schweizerischen Bergell-Tal. Im Herbst beginnt dort die Ernte. Als heiße Maroni landen die kleinen Früchte später im Ofen. Doch auch gekocht, püriert oder gemahlen lassen sie sich verkosten.

Maroni-Törtchen

Für 6 bis 8 Muffinförmchen
Zubereiten: ca. 30 Minuten
Backen: 20 - 25 Minuten

Zutaten

Teig
100 g weiche Butter
75 g Zucker
1 TL Vanillezucker
1 Ei
110 g Maronipüree (Maronenpüree), aufgetaut
1 EL Kirschkern
75 g Mehl
1/2 TL Backpulver
Butter für die Förmchen
Karamellisierte Maroni
100 ml Wasser
50 g Zucker
6 - 8 Maroni, tiefgekühlt oder aufgetaut (oder vom Maronenstand)

Schokolade

30 g Butter
50 g dunkle Schokolade gehackt

Und so geht's

- Für den Teig die Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Den Zucker, den Vanillezucker und das Ei beifügen und weiterrühren, bis die Masse hell ist. Das Maronipüree und den Kirschkern dazugibt. Das Mehl und das Backpulver vermischen, beifügen und alles kurz zu einem glatten Teig rühren. Den Teig in die gebutterten Förmchen verteilen und in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens 20 bis 25 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- Das Wasser und den Zucker aufkochen. Die Maroni beifügen und köcheln, bis der Zucker leicht karamellisiert.
- Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen.

Die Schokolade beifügen, schmelzen lassen und über die Törtchen geben.

4. Die Törtchen mit den karamellisierten Maroni garnieren und servieren.

Tipps

- Die Törtchen lassen sich zugedeckt und kühl zwei bis drei Tage aufbewahren.
- Am besten schmecken die Törtchen lauwarm aus dem Ofen. Also: Gleich mit einem Klecks Schlagrahm oder Vanilleeis schlemmen.



Das Rezept stammt aus dem Buch „Dahlien chips & Berberitzenreis. Köstliches aus Wiese, Wald und Garten“ von Judith Gmür-Stalder, Kathrin Fritz, Maurice K. Grünig (Fotos); at-Verlag, 352 S., 40 Euro.

das nicht so gern. Es ist zu feucht und schimmelt leicht.“ Bevor es ans Backen und Kochen geht, werden die Kastanien sowieso erst mal sortiert.

Die Maroni behält Giovanoli für sich oder er verkauft sie frisch. Sehr kleine Früchte verfüttert er ans Vieh. Alle anderen werden in seiner Cascina, wie die Dörrhütte im Bergell genannt wird, getrocknet. Auf hölzernen Darren unterm Dach liegen die Edelkastanien etwa drei Wochen. Darunter glüht ein rauchendes Feuer aus Kastanienholz, das Giovanoli täglich beaufsichtigt. Die Hänge bergab von Soglio und Castasegna wirken dann wie in Nebel getaucht. Der Rauch und die Röstaromen aus den Cascine wabern in der Luft. Sind die Früchte gedörrt, müssen sie von der Schale befreit werden. Dazu werden sie in einen Sack gefüllt, der auf einen Holzstamm geschlagen wird. Diese traditionelle Methode hat sich bewährt.

In West- und Südeuropa gedeihen Esskastanien übrigens schon seit mehr als 1000 Jahren. Vor 500 bis 600 Jahren sollen die Römer oder Etrusker sie nach Mitteleuropa gebracht haben. Das Wort Kastanie stammt vermutlich aus dem Armenischen. Schon Homer nannte die Kastanie mit den größten Früchten Maroon, also ähnlich klingend wie die heutige Marone.

Nach dem Dörren heißt es nur noch Putzen und Sortieren. Ehefrau Heidi unterstützt Marco Giovanoli bei allen Arbeiten. Gemeinsam fahren sie zur Mühle hinunter ins Tal. Dort werden ihre Kastanien zu Mehl verarbeitet. Farina dolce wird das süße Pulver genannt. Es schmeckt leicht nussig und passt wunderbar zu Gnocchi, die in einem Sud aus geschmorten Tomaten ruhen. Die kalorienreichen und glutenfreien Früchte werden immer wieder als „Brot der Armen“ bezeichnet, aber Giovanoli lässt das nicht gelten und zitiert lieber seine Tante Anna. „Sie hat uns immer gesagt: Als es anderen schlecht ging, waren wir eine reiche Familie. Wir hatten nie Hunger. Wir hatten die Kastanien.“

Heute braucht niemand mehr die Kastanien, um zu überleben. Sie sind ein Luxusgut und erleben gerade eine Renaissance. Denn Kastanien sind herrliche Winterfrüchte. An einem kalten Tag im Ofen geröstet und als heiße Maroni serviert, verleihen sie ein wohliges Gefühl. Nicht

Im Süden gedeihen
Esskastanien schon seit
mehr als 1000 Jahren.
Erst die Römer brachten
sie nach Mitteleuropa.

alle so dargereichten Kastanien sind Maronen. Doch Esskastanien sind sie allemal. In jedem Fall sollte man genau hinschauen, denn manche Früchte können wurmig sein. Zum Reinschmecken für zu Hause eignen sich eine Kastanien-Kürbis-Suppe oder eine Kastanien-Lauch-Suppe. Das wärmt auf in der kalten Jahreszeit. Kastanien-Buchweizen-Blinis, eine Art Pfannkuchen, passen toll zu Räucherfisch. Pasta-Liebhaber können sich an Kastanien-Spätzle oder mit Ricotta gefüllten Kastanien-Ravioli versuchen. Wer gerne Polenta isst, sollte statt Mais-Gries mal das gröbere Kastanienmehl verwenden.

Frisch gesammelt halten sich Kastanien ein paar Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Da das Mehl süß und nach Nüssen schmeckt, eignet es sich wunderbar zum Backen von Süßspeisen. Zum Beispiel für Fritelle di Castagne, ein Gebäck mit Rosinen und Pinienkernen. Oder man macht eine schnelle Sahne-Maronen-Creme mit ein, zwei Tupfern Balsamico.

Hierzulande tragen Edelkastanien besonders in den Weinbauregionen Früchte. In wärmebegünstigten Lagen wie der Rheinebene, Nahe, Saar und Mosel, aber auch im Schwarzwald kennt man sie. In Norddeutschland wird man sie dagegen kaum finden. Kastanien sind ein recht sättigendes Winterfutter. Ihr Nährwert gleicht dem von Weizen. Kohlenhydrate, Stärke, Kalium, Eiweiß und die Vitamine B und C machen sie zu wertvollen und deftigen Energielieferanten. Zudem enthalten sie viel Stärke, wenig Fett und kein Gluten.

Als Dessert ist das feine Vermicelles (Würmchen) bekannt – ein durch ein Lochsieb gepresstes Maronenpüree, das allerdings nicht zu süß sein darf. Unschlagbar ist es mit ungezuckerter Schlag-Sahne und Baiser in einer Biskuitrolle. Wer sich an die köstliche Rolle nicht herantut, kann mit einer Tiramisu-Variante aus Kastanien-Biskuit anfangen oder einfach einen Kastanienkuchen mit Lebkuchengewürz und Zimt zu Weihnachten in den Ofen schieben.