

© 2016 Fona Verlag AG, 5600 Lenzburg  
www.fona.ch

**Lektorat**

Léonie Schmid

**Korrektorat**

Susanne Zumsteg

**Gestaltung**

FonaGrafik, Lea Spörri

**Foodbilder**

Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

**Bilder Einführung**

Patrik Krebs, Eidg. Forschungsanstalt WSL Cadenazzo

**Einführung (Text Seiten 14–27)**

Marco Conedera, Eidg. Forschungsanstalt WSL,  
Forschungsgruppe Insubrische Ökosysteme, Cadenazzo

Carlo Scheggia, forestale/castanicoltore, Dipartimento del Territorio  
del Canton Ticino, Sezione Forestale Cantonale, Settore Malcantone, Muzzano

**Druck**

Druckerei Uhl, Radolfzell

**ISBN** 978-3-03780-606-7

# Inhaltsverzeichnis

## Einführung

- 14 Der Wert des Kastanienholzes
- 16 Der Kastanienwald als Erlebnis: Kultur, Ökologie, Biodiversität
- 18 Was ist eine Kastanie, was ist eine Marroni?
- 20 Wo darf man im Tessin Kastanien ernten?
- 22 Die Feinde des Kastanienbaums
- 28 Kastanie und Gesundheit  
Der Nährwert der Kastanie
- 29 Kastanien haltbar machen
- 30 Kastanien in der Küche
- 32 Kochen mit Kastanien
- 33 So finden Kastanienprodukte Verwendung

## Vorspeisen

- 36 Bunter Endiviansalat
- 38 Fruchtiger Herbstsalat
- 40 Provenzalische Kastanien-  
suppe mit Maiskörnern
- 42 Kastanien-Kürbis-Suppe
- 44 Kastanien-Zwiebel-Suppe  
mit Rotwein
- 46 Kastanien-Lauch-Suppe
- 47 Buchweizenomelettes mit  
Kastanien und Gemüse  
gefüllt
- 48 Kastanien-Ziegenfrischkäse-  
Aufstrich
- 50 Kastanien-Hühnerleber-Pâte  
für Crostini
- 52 Kastanien-Buchweizen-Blinis  
mit Lauch
- 54 Castagnaccio – Marronen-  
fladen mit Rosmarin
- 55 Kastanien-Linsen-Pastete
- 56 Pikante Kastanienrouladen

## Hauptgerichte

- 60 Kastanienragout mit Salbei  
Kastanien-Fenchel-Eintopf  
mit Vanillearoma
- 62 Kastanienespätzle
- 64 Tagliatelle mit Kastanien und  
Curry
- 66 Kastanien-Bulgur-Burger  
auf Rosmarinsauce
- 67 Kastanien mit Gemüse  
und Dinkel
- 67 Würziges Kastanienpüree
- 68 Kastanienbraten mit  
Pilzen und Nüssen
- 70 Nonnas Kastanien-  
Grießschnitten  
Kastanien-Tofu-Burger
- 72 Kastanien-Kürbis-Curry  
mit Nudeln
- 74 Kastanienravioli mit  
Salbeibutter
- 76 Caillettes traditionnelles  
ardéchoises Adria mit  
Kastanien
- 77 Kastanien-Mais-Medaillons  
Zucchini mit Kastanien-  
Pilz-Füllung

- 78 Kastanien-Risotto mit  
Kräutern und Pilzen
- 80 Kastanien-Bohnen-Eintopf  
mit Lamm
- 82 Kastanien-Gemüse-Terrine
- 83 Kastanienpuffer mit Linsen  
und Steinpilzen
- 84 Kastanien-Lamm-Burger  
Knödel mit Kastanienfüllung
- 86 Kastanienoufflé mit  
Zwiebeln und Rosmarin

## Desserts

- 90 Marroni-Shake  
Kastanieneis Alfredo
- 92 Marroni-Schoko-Traum  
mit Orangenfilets
- 94 Kastanien-Quark-Creme  
Kastanienblinis mit Beeren
- 96 Ananassalat mit Kastanien-  
krokant
- 97 Kastanienpancakes mit  
Erdbeer-Kumquat-Salat
- 98 Kastanien-Bananen-Creme  
Vermicelles

- 100 Birne mit Kastanienmousse
- 102 Bratapfel mit Kastanien-  
Nuss-Füllung
- 104 Tessiner Kastanien-  
Schoko-Mousse
- 106 Zweifarbige Kastanien-  
mousse
- 107 Apéritif à l'ardéchoise  
Kastanienflocken  
mit Beeren
- 108 Kastanienparfait  
mit Erdbeeren
- 110 Tessiner Kastanienpralinen
- 112 Kastanientrüffel  
mit Amaretti

## Gebäck

- 116 Kastaniengugelhupf
- 118 Kastanienpie
- 120 Feine Kastanientorte  
mit Schokospänen
- 122 Kastanienroulade
- 123 Kastanienavarin au rhum
- 124 Kastanien-Tiramisu
- 126 Kastanien-Bananen-Muffins

- 126 Kastanienwaffeln
- 127 Kastanienbrot mit Pinien-  
kernen
- 128 Kastaniencake
- 130 Kastanienfocaccia mit Oliven,  
Sardellen und Peperoncini
- 132 Tourte aux truites et  
aux marrons  
Pikanter Fisch-Kastanien-  
Kuchen
- 134 Veranstaltungen
- 136 Bezugsquellen
- 137 Wichtige Adressen
- 138 Register

Falls nicht anders erwähnt,  
sind die Rezepte für 4 Personen  
berechnet.

## Abkürzungen

EL = gestrichener Esslöffel  
TL = gestrichener Teelöffel  
dl = Deziliter  
ml = Milliliter  
l = Liter  
Msp = Messerspitze

## Was ist eine Kastanie, was eine Marroni?

In der deutschen Sprache führen Rosskastanie, Esskastanie und Marroni oft zu Unklarheiten.

Die Rosskastanie (wissenschaftlich *Aesculus hippocastanum* L.) ist ein Paradebeispiel für sogenannte unechte Verwandte, das heißt für Arten, die volkstümlich ähnlich heißen, aber botanisch nichts miteinander zu tun haben. Die Gattung *Aesculus*, welcher rund 16 Arten angehören, gehört in der Tat zur Familie der Hippocastanaceae und nicht wie die Gattung Kastanie (*Castanea*) zu den Fagaceae (Buchengewächs). Ursprünglich im Gebirge des Balkans heimisch, wurde die Roßkastanie im 17. Jahrhundert als Zierbaum in Zentraleuropa eingeführt.

Der Gattung Kastanie gehören etwa 10 Arten an, die auf allen Kontinenten der Nordhemisphäre verteilt sind. Die Esskastanie (*Castanea sativa* Mill.) ist die einzige Art, die in Europa heimisch wurde. Sie wird deshalb auch Europäische Kastanie genannt. Durch die Kultivierung wurden während Jahrhunderten auch verschiedene Kastanienfruchtsorten selektioniert, darunter eine besondere Sippe von Edelsorten, die Marroni heißt. Sowohl die wilde (nicht veredelte) Edelkastanie wie auch die Kastanien- und Marronsorten gehören zur gleichen Gattung der Esskastanie (*Castanea sativa* Mill.). Alle sind essbar, haben aber verschiedene Verwendungs-, Koch- und Geschmackseigenschaften. Der Unterschied zwischen den «gewöhnlichen» Kastanienarten und den Marroni kann aufgrund schweizerischer und italienischer Ansicht nach folgenden ökologischen und botanischen Kriterien zusammengefasst werden:

### Ökologisch

Der Marronibaum ist tendenziell anspruchsvoller, wenn es um die Bodenfruchtbarkeit geht, und viel anfälliger für Krankheiten wie etwa den Kastanienrindenkrebs und die Blattfleckenkrankheit. Er ist schwachwüchsiger als gewöhnliche Kastanienarten und trägt entsprechend weniger Früchte. Der Marronibaum eignet sich schlecht für sehr sandige und steinige Böden und feuchte Sommer wie zum Beispiel im Tessin.

### Botanisch

Die gewöhnlichen Kastanienarten und Marroni unterscheiden sich vor allem in den Früchten.

*Frisch befruchtete weibliche Blüte.  
Aus den weichen grünen Hüllen entstehen im Herbst die stacheligen Igel.*





# *Hauptgerichte*

---

Eintopf, Pasta, Risotto, Burger ...

# Kastanien-Risotto mit Kräutern und Pilzen

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

200 g Risottoreis

1 dl/100 ml Weißwein

1 Kräutersträußchen, z. B. Salbei,  
Rosmarin, Thymian, gehackt

8 dl–1 l/800 ml–1 l heiße  
Gemüsebrühe

200 g gekochte Kastanien  
aus dem Glas oder  
200 g tiefgekühlte Kastanien

1 dl/100 ml Rahm/Sahne

fein gehackte  
glattblättrige Petersilie

geriebener Sbrinz oder Pecorino,  
nach Belieben

frisch gemahlener Pfeffer

Olivenöl, zum Beträufeln

2 EL Olivenöl

300 g Pilze, je nach Saison

Meersalz

frisch gemahlener Pfeffer

- Zwiebel schälen und fein hacken, im mäßig warmen Olivenöl dünsten, Reis zufügen und glasig werden lassen, Weißwein und die Kräuter zugeben, nach und nach heiße Gemüsebrühe zugeben, immer wieder einkochen lassen. Die Garzeit beträgt etwa 20 Minuten. Der Reis soll noch Biss haben. Die gekochten Kastanien die letzten 5 Minuten mitkochen. Tiefgekühlte Kastanien 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben. Die Kastanien dürfen ohne Weiteres zerfallen. Risotto mit Rahm verfeinern und diesen ein wenig einkochen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Petersilie und Pecorino bestreuen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen, nach Belieben mit einigen Tropfen Olivenöl abrunden.

- Pilze mit trockenem Tuch abreiben, je nach Größe halbieren, vierteln oder in Streifen schneiden, im Olivenöl braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Risotto streuen, nach Belieben mit wenig Käse bestreut servieren.



## Birne mit Kastanienmousse

für 6–8 Personen

3–4 große, reife Williamsbirnen

150 g Mascarpone

200 g gesüßtes  
Bio-Kastanienpüree

100 g Zartbitter-Schokolade  
(dunkle Schokolade)

1 EL Kastanienlikör,  
nach Belieben

1 Prise Vanillepulver

2½ dl/250 ml Rahm/Sahne

Schokoladenspäne

- Die Schokolade zerbröckeln, in der Moulinette oder im Mixerglas fein hacken. Den Rahm steif schlagen.
- Mascarpone, Kastanienpüree, Likör und Vanillepulver miteinander verrühren. Die zerbröckelte Schokolade und den Rahm unterrühren. Die Mousse mindestens 2 Stunden kühl stellen.
- Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, im Dampf nicht zu weich garen. Abkühlen lassen.
- Die Birnenhälften auf Tellern anrichten. Von der Mousse mit einem Eisportionierer (immer wieder in heißes Wasser tauchen) Kugeln abstechen, auf die Birnen setzen. Mit den Schokospänen garnieren.

**Tipp** Die Mousse kann auch tiefgekühlt werden.

