

Von Rosskastanien und ihren edlen Verwandten

Schön anzuschauen sind sie alle beide, doch zum Gaumenschmaus eignet sich nur die Edle. Der Verzehr einer Rosskastanie kann sich hingegen unangenehm rächen.

Die Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*) ist ein bei uns weit verbreiteter Park- und Alleebaum. Im Frühling bezaubert der Baum mit seinen grossen weissen, gelblichen oder rötlichen pyramidenförmigen Blüten. Und jetzt im Herbst jubeln Kinder und Bastelfreunde über seine reichlich zu Boden fallenden Früchte. Die glänzend braunen Samen eignen sich hervorragend zum Spielen, Basteln und Dekorieren. Doch Achtung, zum Essen eignen sie sich nicht! Die Samen enthalten reichlich Saponine, welche Übelkeit, Bauchschmerzen und Erbrechen auslösen können. Auch Hautrötungen, erweiterte Pupillen, Angstgefühle, Muskelschwäche, Bewusstseinstörung und Schläfrigkeit wurde nach Verzehr von Rosskastanien beschrieben. Als kritische Dosis wird eine Kastanie betrachtet. Wurde eine einzelne Rosskastanie gegessen bzw. verschluckt, muss viel Wasser getrunken werden. War die Kastanie sehr gross oder waren es mehrere Stück, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Das geniessbare Gegenstück zur Rosskastanie ist die Edelkastanie. Sie sieht ähnlich aus, ist aber flacher und am Ende zugespitzt. Erstaunlicherweise gehören die beiden Kastanien nicht zur selben botanischen Familie, was bei Betrachtung der beiden Bäumen jedoch schnell ersichtlich wird. Die Rosskastanie gehört zu den Rosskastaniengewächsen, die Edelkastanie zu den Buchengewächsen und ist damit verwandt mit Buchen und Eichen.

Ein Edelkastanienbaum kann bis zu 500 jährig werden. Bis der Baum erstmals Früchte trägt, vergehen meist 10 bis 15 Jahre. Danach vergehen weitere Jahrzehnte, bis er seine volle „Leistung“ erreicht. Der Kastanienbaum braucht ein mildes Klima. Er ist im Mittelmeerraum und in Kleinasien beheimatet. In diesen Gegenden gehörte die Edelkastanie lange Zeit zu den Grundnahrungsmitteln wie beispielsweise bei uns die Kartoffel.

Im Volksmund sowie botanisch werden die Kastanien den Nüssen zugeordnet. Da Nüsse meist sehr fett- und kalorienreich sind, werden folglich auch Kastanien landläufig als Dickmacher betrachtet. Doch zu unrecht. Sie gleichen in ihrer Nährstoffzusammensetzung mehr

den Stärkebeilagen wie Kartoffeln und Getreideprodukte. Sie sind fettarm, kohlenhydrathaltig und nahrungsfaserreich. Dies bedeutet natürlich nicht, dass sie in beliebigen Mengen verschlungen werden können - auch zu viele Kohlenhydrate können dick machen. Eine vernünftige Portion entspricht in etwa 100 bis 150 Gramm. Edelkastanien können roh und gekocht gegessen werden. Gekocht sind sie jedoch leichter verdaulich und schmecken auch besser, da sich erst durch die Hitzeeinwirkung das volle Aroma entwickelt.

Die bei uns bekannten Marroni sind eine besonders edle Form der Edelkastanien. Die Abgrenzungskriterien sind aber eher kommerzieller als botanischer Art und unterscheiden sich von Land zu Land.

Nährwerte je 100 g (essbarer Anteil, roh):

	Edelkastanie	Kartoffel geschält	Grahambrot	Baumnuß
Energie	171 kcal 715 kJ	79 kcal 330 kJ	227 kcal 951 kJ	674 kcal 2821 kJ
Wasser	50.1 g	79 g	36.3 g	3.3 g
Eiweiss	2.5 g	2.1 g	9.2 g	14.5 g
Fett	1.9 g	0.2 g	1.4 g	63.8 g
Kohlenhydrate	36 g	17.2 g	44.4 g	10.5 g
Nahrungsfasern	8.4 g	1.6 g	6.6 g	5.9 g
Mineralstoffe				
Natrium	4 mg	7 mg	546 mg	7 mg
Kalium	600 mg	360 mg	232 mg	480 mg
Chlorid	13 mg	66 mg	867 mg	23 mg
Calcium	35 mg	5 mg	29 mg	93 mg
Magnesium	40 mg	17 mg	98 mg	159 mg
Phosphor	80 mg	37 mg	261 mg	359 mg
Eisen	1 mg	0.4 mg	2.7 mg	2.5 mg
Zink	0.5 mg	0.3 mg	2.2 mg	2.7 mg

Fortsetzung: Nährwerte je 100 g (essbarer Anteil, roh):

Vitamine				
Vitamin A	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg
Betacarotin	24 mcg	-	-	40 mcg
Vitamin D	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg
Vitamin E	1.2 mg	0.06 mg	1.26 mg	4.06 mg
Vitamin B1	0.2 mg	0.21 mg	0.18 mg	0.4 mg
Vitamin B2	0.21 mg	0.02 mg	0.1 mg	0.14 mg
Niacin	0.9 mg	0.6 mg	3.3 mg	1.2 mg
Vitamin B6	0.35 mg	0.44 mg	0.21 mg	0.67 mg
Vitamin B12	0 mcg	0 mcg	0 mcg	0 mcg
Folsäure	62 mcg	35 mcg	45 mcg	155 mcg
Pantothensäure	0.5 mg	0.37 mg	0.68 mg	1.4 mg
Vitamin C	27 mg	11 mg	-	3 mg
Durchschnittliche Portionengrösse	100-150 g	200-300 g	75-125 g	20-30 g

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle für Konsumentinnen und Konsumenten

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>