

## **Die Geschichte der Kastanien**

«*Castanea sativa*» ist die europäische oder die heimische Kastanien (marun). Kastanien Fossilien wurden in der Mittelmeerregion gefunden und ihr Alter wurde auf ca. 8 Millionen Jahren geschätzt. Einige Fossilien Exemplare wurden in Frankreich in der Region von Ardeche Ende des 3. Jahrhunderts gefunden und werden im paläontologischen Museum Voulte aufbewahrt. Kastanien wurden schon im Mesolithikum als Lebensmittel verwendet (vor 10 000 Jahren). Viel später, um das 6. Jahrhundert V.C. begann die erste Nutzung und der Anbau von Kastanien.

## **Biologie und Verbreitung der heimischen Kastanien**

Es gibt etwa zehn Arten von Kastanien und sie sind in milden Gebieten der nördlichen Hemisphäre verteilt (südöstlicher Teil von Nordamerika, Südeuropa, Nordwest-Afrika sowie West- und Ost-Asien). Die europäische Kastanie ist vorwiegend im Mittelmeerraum verbreitet, und deckt 1 - 4% aller Wälder und Plantagen dort ab. In Kroatien ist die Kastanie am Učka Gebirge auf der Anhöhe von Lovran, Opatija und Mošenička Draga, im östlichen Teil von Istrien und der Insel Krk verbreitet. Im kontinentalen Teil Kroatiens ist sie vor allem auf den hügeligen Gebieten zwischen den Flüssen Drava und Sava, und zwischen den Flüssen Kupa, Korana und Una zu finden. Die Kastanie gedeiht hauptsächlich in mäßig feuchter und sonniger Umwelt (Boden), mit mildem Klima und langen, warmen Herbsttagen und Winter ohne Frost. Kastanienbäume gedeihen auf sauren Böden (zwischen 4-5 Ph - Wert).

Die Kastanie gehört zum Buchengewächse, aber sie ist die einzige essbare und enthält ein hohes Maß an Nährstoffen.

Im Römischen Reich, lies Caesar während seiner Feldzüge die Kastanienwälder niederbrennen, um die Nahrungsquelle für die Bevölkerung zu zerstören.

Neben den europäischen Kastanien, gibt es noch andere Arten aber Sie sind nicht sehr verbreitet und haben keine großen Bäumen. Ihre Früchte sind kleiner und wachsen nur einzeln wohin gegen bei den europäischen Kastanien 2 oder mehr Früchte aufeinmal gedeihen.

Der europäische Kastaniebaum ist sehr schön und wird bis zu 30 Meter groß und hat sehr viel Äste und Zweige. Der Durchmesser erreicht bis zu 1 Meter, manchmal sogar mehr. Im jungen Alter hat er eine glatte Rinde, die mit dem Alter dicker und größer wird, und der Baum beginnt sich zu drehen. Der Kastanienbaum kann mehr als 500 Jahre werden und es wurden sogar 1000 Jahre alte Bäume gefunden.

Es gibt viele verschiedene Arten von Kastanien in unterschiedlichen Formen und Farben der Früchte. Eine von ihnen ist "Lovran's marun", die wegen ihrer hohen Qualität der Früchte bekannt ist. Das Wort "marun" bedeutet in der Regel groß, es ist eine verbesserte Art der heimischen Kastanien, die durch eine Impfung entstanden ist. In Italien steht das Wort "marun" für eine besondere Art von Kastanien mit hochwertigen Früchten.

## **Der Kastanienbaum (*Castanea lignum*)**

Der Kastanienbaum enthält 10% des Tanneins und ist relativ hart, hat feine Farben und wird in der Tischlerei, Architektur- und Holzindustrie benützt. Möbel-, Parkett-, Holzstreifen Fußböden und Wandverkleidungen, Fässer, Weinbergpfähle, dekorative Elemente und Musikinstrumente werden aus dem Kastanienholz gemacht. Technisch unbrauchbares Holz wird als Brennholz benützt.

## **Das Kastanienblatt (*Castanea folium*)**

Das Kastanienblatt enthält 95% des Tanneins, Vitamin K, Harze und andere Stoffe.

Es wird sehr häufig zur Herstellung von Tee und therapeutischen Sirupe verwendet. Gekochte und getrocknete Blätter werden mit Zusatz von Zitronensäure als Basis für verschiedene Mischungen

benützt – wie beispielsweise der "marun Tee". Durch das Hinzufügen verschiedener Zutaten wie Thymus serpyllum – Thymian, entstehen sehr gesunde Sirupe, die für die Heilung verwendet werden (Husten, Durchfall, Rückenschmerzen, Atembeschwerden und für die Entgiftung).

### **Kastanien Produkte (Nüsse)**

Der Kastanienbaum fängt im Juni an zu blühen und sein aromatischer Duft lockt Insekten an. Da die heimischen Kastanien später als alle anderen Früchte blühen, ist es für Bienen fast die einzige Nektarquelle in dieser Zeit und eine wichtige Pflanze für die Honigproduktion. Der Kastanienhonig ist sehr gesund und gut für die Verdauung-und Atmungsorgane. Die europäischen Kastanien haben in verschiedenen Regionen andere Formen und Qualitäten.

Heimische Kastanien werden im September bis Mitte Oktober reif, dann fallen sie auf den Boden und es ist notwendig sie täglich aufzuheben, sonst verderben sie. Die Nüsse sind im Gefrierfach bis zu einem Jahr haltbar und deren Aroma verbessert den Geschmack vieler Gerichte.

**Genießbarkeit:** die Kastanie ist nicht all zu reich an Kalorien wie andere trockene Früchte.

Ihre Ölmenge ist sehr gering (1,8 - 2%) und sie hat halb so viele Kalorien wie Walnüsse. Die Kastanie ist leicht verdaulich und gesund, deswegen ist sie seit längerer Zeit in der alternativen Medizin und neuerdings auch in der Pharmazie bekannt. Aufgrund des niedrigen Fettanteiles wird sie zur Gewichtsreduktion empfohlen, und wird auch gegen bestimmte Krankheiten wegen ihrem Energiewert und ihrer Genießbarkeit im Zuge von Diät-Therapien verwendet. Sie ist auch eine ausgezeichnete Energiequelle und unterstützt die Stärkung des Immunsystems. Die Kastanie ist auch effizient bei der Heilung von Anämie (Mangel an Eisen im Blut), chronisch, rheumatischen Erkrankungen, Hautkrankheiten, Darmkrankheiten und Hämorrhoiden. Besonders bekannt und wertvoll sind die Produkte, die aus der Kastanie gewonnen werden, wegen des Wirkstoffes Betaescin, die bei Problemen der Blutzirkulation, Krampfadern und anschwellenden Beinen helfen. In der Pharmazie werden die Kastanienöle zur Herstellung von verschiedenen Medikamenten benützt.

### **Die Struktur der Kastanien-Nuss**

Laboranalysen für die Kastanienfrucht (basierend auf 100 Gramm der Nuss)

Energiewert	200 kcal
Wasser	52%
Protein	4%
Lipide	2,5%
Fette	2 - 4%
Mineralien	530 mg
Magnesium	40 mg
Eisen	0,8 - 2 mg
Vitamin C	3 - 5 mg
Vitamin B1	0,2 mg
Vitamin B2	0,2 mg
Vitamin B6	0,2 mg
Kohlenhydrate	45 - 55%
Saccharose	Approx. 34%
Tannin	3%

### **Die Verwendung von Kastanien**

Seit Jahrhunderten wurde die Kastanie sehr einfach mit Milch zubereitet. Der französische Forscher Cemet Fougier aus der Region von Ardeche, war der erste, der 1882 eine köstliche Zubereitung aus Maronen mit Kastanienhonig, Milch und Vanille zubereitet hat. Dies war eine Revolution in der Zubereitung der Kastanie und heute gibt es eine Vielzahl davon. Eine der beliebtesten sind Marron Crème "Biovita", "Maron Dessert", "Maron Natur", glasierte Kastanien, Bonbons, Schokolade und

Karamell, Kastanienmuss, passierte Kastanien und verschiedene Kuchen. Es gibt auch Cocktails, Liköre, Sirup, Essig und Bier.

"Biovita" und "Maron Dessert" sind unsere meist geschätzten Köstlichkeiten aus Milch, Vanille und Honig oder Sirup - ihre größten Fans sind junge Menschen, Sportler und Kinder. "Maron Dessert" wird auch mit weniger Zucker für Diabetiker zubereitet.

### **Der Kastanien-Anbau**

Die intensive industrielle Produktion von Kastanienpezialitäten begann 1882. Die ideale Zeit zum Pflanzen ist der Herbst, aber es geht auch im Frühjahr. Jeder kann einfach eine Sprosse im eigenen Umfeld pflanzen und einen Beitrag für nächste Generationen machen.

Beispiel: einfach ein Loch mit ca. 40 cm Durchmesser und ca. 30 cm Tiefe graben. Den Sprössling vertikal einlegen und ihn anbinden, mit Erde und Humus begraben, ihn mit Wasser gießen, wenn es trocken ist und solange der Spross nicht von selbst Wasser absorbiert. Es ist nicht notwendig ihn mit Chemikalien zu versehen, und genau das ist die Garantie für ein sauberes ökologisches Produkt. Ein gut verzweigter Baum gibt sogar bis zu 300 kg Nüsse.

### **Die Zeitschrift "Natur & Heilen» Nr. 10/2006**

Frau HILDEGARD VON BINDEN ist die Autorin des Textes "EDELKASTANIEN", worin sie die Kastanie als königlich und wertvollste Frucht Mitteleuropas beschreibt. Kastanien enthalten fast alle Arten von Salzen, Vitaminkomplexen und reinsten Ölen, die dem Menschen bei körperlichen und geistigen Problemen helfen können.

Medizinische Einrichtungen und wissenschaftliche Forschungen bestätigen die Vitaminstruktur, Mineralstoffe, Enzyme und andere wichtige Bestandteile der Kastanien, die von höchster Bedeutung für die Gesundheit sind. Daher wurde die Kastanie das Symbol des Lebens!

Eine Art von Kastanien, mit hoher Qualität ist der "Marun".

Hier ist die Analyse seiner Komponenten:

Mineralien: Kastanien sind sehr reich an Kalium (847,0 mg), neben 10 anderen organischen Mineralien:

Calcium	50,0 mg
Magnesium	74,0 mg
Phosphat	164,0 mg
Eisen	3,2 mg
Kupfer	0,60 mg
Natrium	11,0 mg
Mangan	1,3 mg
Chlor	18,0 mg
Zink	0,3 mg
Schwefel	126,0 mg

### **Vitamine:**

Kastanien sind reich an Vitaminen:

Vitamin A	12,0 mg
Vitamin B1	0,23 mg
Vitamin B2	0,4 mg
Vitamin B3	1,0 mg
Vitamin B5	0,9 mg
Vitamin C	27,0 mg

**Fettsäuren:**

Kastanien enthalten Omega-3 Fettsäuren, Palmitin Säure und 9 weitere seltene Arten von Fettsäuren. Sie enthält außerdem Mineralien und organische hochqualitative Kohlenhydrate, die empfehlenswert für die Verdauung sind.

**Rezepte für Kastanien-Pulver:**

Kastanienmilch: in wenig Wasser schmelzen Sie 2 Löffel Kastanienpulver und geben noch mal eine geringe Wassermenge dazu und rühren dann alles gut um. Das Getränk ist sehr nahrhaft und da es sehr vitaminreich ist, wird es als eine gute Nahrungergänzung für kleine Kinder und Säuglinge empfohlen, vor allem in der heißen Sommerzeit.

Kastanienmüsli: zerkleinern Sie frisches Obst, Trockenfrüchte, Samen und Getreide und vermischen Sie alles gut mit Kastanienpulver.

Sauerkraut mit Kastanien: kochen Sie das Sauerkraut mit Zwiebeln, geben Sie ein bisschen Weißwein, Kümmel und Lorbeeren und am Ende noch einen zerkleinerten Apfel und die geröstete Kastanien dazu (auf Butter und Olivenöl).