

POVIJEST KESTENA (MARUNA)

Latinski *castanea saliva* je europski ili domaći kesten (marun). Na području Mediterana pronađeni su fosili kestena čija se starost procjenjuje na oko 8 milijuna godina. Postoji jedan sačuvani primjerak pronađen u Francuskoj krajem 3. stoljeća i nalazi se u paleontološkom muzeju Voulte. Kesteni su se koristili kao hrana još u mezolitiku (prije 10000 godina). Početak uzgoja kestena bilježi se tek nakon 6. stoljeća p.n.e.

Biologija i rasprostranjenost pitomog kestena

Postoji oko desetak sorti kestena koje su raširene u blagim klimatskim područjima sjeverne hemisfere (jugoistočni dio Sjeverne Amerike, južna Europa, sjeverozapadna Afrika, te zapadna i istočna Azija). Europski kesten najviše raste na području Mediterana i pokriva otprilike 1-4 %, uključujući i šume i plantaže. U Hrvatskoj, kesteni su najrašireniji na području obronaka Učke iznad Lovrana, Opatije i Mošćeničke Drage, u istočnoj Istri, te na otoku Krku. Raste uglavnom na umjereno vlažnom i sunčanom području blage klime gdje su jeseni duge i tople, a u proljeće nema smrzavanja. Kesteni uspijevaju na kiselom tlu (od 4-5 ph).

Kesten pripada u porodicu Fagaceae, ali je jedini jestiv i sadrži visoke količine nutrijenata.

Rimski car Cezar običavao je spaljivati kestenove šume kako bi uništio izvor hrane za domaće stanovništvo.

Osim europskog kestena, postoje još i druge slične vrste, ali nisu vrlo raširene i imaju manje drveće. Plodovi su manji, i dolaze jedan po jedan, za razliku od europskog, gdje su plodovi po dva ili više. Drvo europskog kestena je vrlo lijepo i može narasti do 30 m visine. Mlado drvo ima mekanu srž koja s godinama otvrdne i popuca, te se drvo «zasuče». Drvo kestena može živjeti i preko 500 godina. Čak su pronađena drveća starija i od 1000 godina!

Postoji mnogo vrsta kestena čiji se plodovi razlikuju po boji i obliku. Jedan od njih je i Lovranski marun, koji je cijenjen zbog izuzetne kvalitete svojih plodova. Maruni su krupna, poboljšana sorta domaćeg kestena metodom kalemljenja.

Drvo kestena (Castanae lignum)

Drvo kestena sadrži 10% tanina i umjerene je tvrdoće, lijepe je boje i koristi se u stolarstvu, arhitekturi i drvojoj industriji. Namještaj, parket, podne i zidne obloge, bačve, grede, kolci za vinograde, ukrasni predmeti i glazbeni instrumenti izrađuju se od ovog drveta. Tehnički neiskoristivo drvo koristi se za ogrjev.

Kestenov list (Castanae folium)

Sadrži 95% tanina, zatim vitamin K, esencijalne smole i drugo. U širokoj je upotrebi posebice za čaj i ljekovite sirupe. Kuhani sušeni listovi s dodanom limunskom

kiselinom su osnova za razne napitke jedan od kojih je i «čaj od maruna». Dodatkom majčine dušice nastaje vrlo ljekovit sirup za liječenje kašlja, dijareje, bolova u leđima, teškog disanja i za čišćenje organizma. Budući da sadrži vitamin K, koristi se za zaustavljanje krvarenja jer sužava krvne žile.

Plod kestena

Kesten cvjeta u lipnju, a svojim opojnim, aromatičnim mirisom privlači kukce. Kako pitomi kesten cvjeta kasnije od drugog voća, skoro je jedini izvor ispaše pčelama i najvažnija biljka za proizvodnju meda. Kestenov med je vrlo zdrav i koristi se kod probave i respiratornog sustava. Plod europskog kestena razlikuje se po obliku i kvaliteti ovisno o području gdje raste. Dozrijeva od sredine rujna do sredine listopada. Nakon što padne na tlo, brzo se kvari, zato ga je poželjno prikupljati svaki dan. Kesteni se mogu čuvati u zamrzivaču najviše 1 godinu, a njegova aroma poboljšava okus mnogim jelima. Kesten nije jako bogat kalorijama kao što je to drugo suho voće. Niska mu je razina ulja (1,8-2%) i ima duplo manje kalorija od oraha.

Kesteni su zdravi i lako probavljivi, što je od davnina poznato u narodnoj medicini, a odnedavno i u farmakologiji. Zbog niske količine masnoće preporučuje se u dijetama za mršavljenje, a zbog svoje nutritivne vrijednosti preporuča se kod određenih bolesti. Izvrstan je izvor energije, te pomaže kod jačanja imunološkog sustava. Također je koristan kod liječenja slabokrvnosti, kroničnih reumatskih bolesti, kožnih oboljenja, crijevnih oboljenja i hemoroida. Posebno su vrijedni pripravci za poboljšanje krvne cirkulacije, proširenih vena i natečenih nogu. U farmakologiji se kestenovo ulje koristi u proizvodnji još mnogo raznih medikamenata.

Struktura kestenovog ploda

Laboratorijska analiza (za 100 g ploda)

Energetska vrijednost	200 kcal
Voda	52%
Bjelančevine	4%
Lipidi	2,5%
Masnoće	2-4%
Minerali	530 mg
Magnezij	40 mg
Željezo	0,8-2 mg
Vitamin C	3-5 mg
Vitamin B1	0,2 mg
Vitamin B2	0,2 mg
Vitamin B6	0,2 mg
Ugljikohidrati	45-55%
Saharoza	cca. 34%
Tanin	3%

Upotreba kestena

Stoljećima se kesten konzumirao samo kao jednostavan pripravak s mlijekom. 1882. francuski istraživač Clement Fougier bio je prvi koji je spojio kestenov med, mlijeko i vaniliju. To je bila preteča pripremanja slastica od kestena, a danas ih imamo mnogo raznih vrsta. Jedna od najomiljenijih je Biovita-krema od maruna, zatim Desert od maruna, Prirodni marun, glazirani kesteni, bomboni, čokolade i karamele, kesten-pire, te razni kolači, kokteli, likeri, sirupi, ocat i pivo.

Biovita i Marun-desert su najcjenjenije delikatese – spravljene od mlijeka, vanilije, meda ili glukoznog sirupa, a najviše ih vole sportaši, djeca i mladi ljudi. Maron-desert se radi i za dijabetičare, s manje dodanog šećera.

Uzgoj kestena

Intenzivna proizvodnja delikatesa od kestena datira iz 1882. godine.

Najbolje vrijeme za sadnju je jesen iako je moguće zasaditi kestene i u proljeće. Svatko lako može posaditi mladicu u svom okružju i time ostaviti nešto i za buduće generacije.

Sadnja: iskopa se rupa oko 40 cm širine i 30 cm dubine. Mladicu postaviti okomito i pričvrstiti je za kolac, zatim zatrpati zemljom i humusom, te zalijevati dok nema kiše, sve dok mladica ne počne upijati sama vodu iz zemlje. Nije je potrebno špricati kemikalijama, što će rezultirati ekološkim proizvodom. Nije neobično da dobro razgranato drvo daje i do 300 kg uroda godišnje.

Iz časopisa «Natur & Heilen» br. 10/2006

Autorica teksta o kestenima je gđa Hildegard Von Binden, gdje ona naziva kesten kraljevskim i najvrjednijim voćem srednje Europe. Kesteni sadrže skoro sve vrste mineralnih soli, komplekse vitamina i esencijalna ulja koji pozitivno utječu na ljudsko zdravlje.

Zdravstvene institucije i znanstvena istraživanja potvrdili su takvu strukturu kestena, te je zbog toga kesten postao poznat kao simbol života!

Marun je vrsta kestena iznimno visoke kvalitete, a ovo je analiza njegovog sastava:

Minerali:

Kalij	847 mg
Kalcij	50 mg
Magnezij	74 mg
Fosfati	164 mg
Željezo	3,2 mg
Bakar	0,6 mg
Natrij	11 mg
Mangan	1,3 mg
Klor	18 mg
Cink	0,3 mg
Sumpor	126 mg

Vitamini:

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

Masne kiseline:

Kesten sadrži omega 3 masne kiseline, palmitinsku kiselinu i 9 drugih rijetkih vrsta masnih kiselina. Tu su također i organski minerali i visokovrijedni ugljikohidrati korisni za probavu.

Recepti s kestenom u prahu

Mlijeko s kestenom: 2 žlice kestena u prahu otopiti s malo vode, a zatim dodati još 2 dcl vode i dobro promiješati – popiti kao kestenovo mlijeko. Budući da je vrlo hranjivo, preporuča se kao dodatak prehrani za dojenčad i malu djecu, osobito u vrućim ljetnim danima.

Kestenovi muesli: nasjeckano svježe voće, suho voće, sjemenke i žitarice pomiješati s kestenovim prahom.

Kiseli kupus s kestenima: Skuhati kiseli kupus s lukom, dodati bijelog vina, kima i lovora. Na kraju dodati jednu narezanu jabuku i kestene pržene na maslinovom ulju ili maslacu.