

Maronen, Maroni, Esskastanien

Noch im Mittelalter war die Esskastanie in Südeuropa das Hauptnahrungsmittel der Armen. Besonders in den Bergregionen des Mittelmeeres war der Baum stark verbreitet. Aber schon in der Antike wurde die Esskastanie in Vorderasien, in Griechenland und im heutigen Spanien kultiviert. Da aus den nussigen Früchten der Esskastanie vornehmlich Mehl zum Backen hergestellt wurde, wird der Baum auch Brotbaum genannt.



Noch im Mittelalter war die Esskastanie in Südeuropa das Hauptnahrungsmittel der Armen. Besonders in den Bergregionen des Mittelmeeres war der Baum stark verbreitet. Aber schon in der Antike wurde die Esskastanie in Vorderasien, in Griechenland und im heutigen Spanien kultiviert. Da aus den nussigen Früchten der Esskastanie

vornehmlich Mehl zum Backen hergestellt wurde, wird der Baum auch Brotbaum genannt.



Maronen - vom Grundnahrungsmittel zur Spezialität

Mit der Industrialisierung Ende des 19. Jahrhunderts und der Mechanisierung des Ackerbaus hat die Esskastanie ihre Bedeutung als Grundnahrungsmittel eingebüßt. In Westeuropa wird die Esskastanie vor allem in Frankreich systematisch angepflanzt, es gibt jedoch auch Kulturen in Großbritannien und Deutschland. Griechenland und die Türkei sind im östlichen Mittelmeerraum die Hauptanbauggebiete. Weltweit gibt es heute annähernd 1.000 Sorten, allein in Frankreich sind mehr als 500 unterschiedliche Züchtungen bekannt.



Maronen - Saison, Tipps zu Einkauf und Lagerung

Esskastanien werden auf Wochenmärkten und in gut sortierten Supermärkten frisch von Oktober bis März angeboten, im Rest des Jahres findet man sie geschält und vakuumverpackt oder als Tiefkühlprodukt, meist aus französischer Produktion. Qualitativ hochwertige Ware erkennt man daran, dass die Schale keine Wurmlöcher aufweist und die Oberfläche glatt und glänzend ist. Die einzelnen Kastanien sollten sich auch nicht hohl bzw. zu leicht anfühlen. Frische Esskastanien sollten rasch nach dem Kauf verarbeitet werden, denn sie sind im Kühlschrank nur zwei bis drei Tage haltbar. Wenn die Früchte zu keimen beginnen, sind sie nicht mehr genießbar. Man kann Esskastanien allerdings auch frisch oder gekocht und geschält einfrieren, dann sind sie mehrere Monate lagerfähig.



Maronen in der Küche

In unserer Region sind Esskastanien vor allem in gerösteter Form bekannt. Insbesondere in den Fußgängerzonen und natürlich auf den Weihnachtsmärkten werden sie angeboten. Frisch vom Rost entfaltet die Esskastanie ein herrlich nussiges Aroma. Geröstete Maroni kann man sich auch ganz einfach zu Hause zubereiten. Dazu wird die Schale an der runden Seite über Kreuz eingeschnitten. Der Backofen wird auf 200 Grad Celsius vorgeheizt und dann werden die Kastanien ca. 20 Minuten gebacken. Die gerösteten Früchte sind verzehrfertig, wenn die Schale an den Schnittstellen aufplatzt. Die Esskastanien lassen sich leichter schälen, wenn man in Backofen während des Röstvorgangs ein Schälchen mit Wasser stellt. Geschälte Maronen werden auch als Füllung für Geflügel genutzt oder auch als exotische Beilage für Fleisch- und Wildgerichte. Aus gekochten und pürierten Esskastanien lässt sich eine äußerst delikate Suppe bereiten. Das Mehl aus Esskastanien kann man zum Brot backen und auch zum Beispiel für Gnocchi verwenden. Maronen lassen sich aber nicht nur für herzhafte Speisen benutzen. Nussig süße Maronencreme ist ein Fest für den Gaumen. Vor allem in Frankreich werden in Zuckersirup glasierte Esskastanien als süße Leckerei angeboten. Auch der gesundheitliche Aspekt der in Deutschland immer beliebter werdenden Frucht ist nicht zu unterschätzen. Esskastanien enthalten wichtige Proteine und Aminosäuren. Ihr Fettanteil ist im Gegensatz zu dem von Nüssen eher gering, daher haben 100 Gramm Maronen mit etwa 200 kcal nur ein Drittel des Nährwertes von Nüssen.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland
+49 (0)521-58497757 | info@gourmet-magazin.de | www.gourmet-magazin.de