



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori

**VZS-name**

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

---

## Die Kastanie – ein besonderer saisonaler Genuss

Mon, 10/11/2021 - 10:30

Im Herbst kann man in Südtirol bekanntlich die fünfte Jahreszeit erleben: die Törggellezeit. Zwar geht dieser Begriff auf die „Torggl“, die hölzerne Weinpresse, zurück, doch ist das Törggelen untrennbar mit dem Genuss von gebratenen Kastanien verbunden.

Die Edelkastanie (*Castanea sativa*), auch Esskastanie oder Echte Kastanie genannt, wird schon seit der Antike im Mittelmeerraum als Nahrungspflanze und Holzlieferant kultiviert. In der Zeit des Römischen Reiches fand sie bis nach Nordeuropa Verbreitung. Ihre Früchte gehören botanisch zu den Nüssen. Sie reifen in stacheligen Hüllen, den Kastanienigeln. Hierzulande sind sie als Kastanien, besser gesagt als „Keschtn“, im benachbarten Ausland auch als Maronen bekannt. Reif sind sie zwischen Ende September und Anfang Oktober.

Kastanien enthalten reichlich Kohlenhydrate in Form von Stärke und Saccharose (Haushaltszucker) sowie Ballaststoffe. Im frischen Zustand haben sie einen hohen Wassergehalt, weswegen sie rasch verderben. Ihr Proteingehalt ist höher als jener von Kartoffeln und geringer als jener von Getreide. Sie enthalten kaum Fett und sind eine gute Quelle für Kalium und einige der B-Vitamine.

„In der Küche sind Kastanien sehr vielseitig verwendbar“, meint Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Durch das Kochen oder Rösten wird ein Teil der Stärke in Zucker umgewandelt, wodurch sie angenehm süß schmecken.“ Die ganzen Kastanien werden in der Schale über offenem Feuer oder im Backrohr geröstet und als heiße gebratene Kastanien genossen. Gekochte bzw. gedämpfte Kastanien können als Beilage gegessen, zu einer Suppe oder auch zu Kastanienpüree weiterverarbeitet werden. Das Püree ist die Basis für Süßspeisen wie Kastanienherzen, Torten oder Parfait (Halbgefrorenes). Aus geschälten und getrockneten Kastanien wird Kastanienmehl hergestellt, es ist glutenfrei und somit für Personen mit Zöliakie geeignet. Das Mehl wird für die Herstellung von Brot, Kuchen, Nudeln und Gnocchi verwendet.

Wer weder einen Kastanienofen noch eine Kastanienpfanne samt Feuerstelle besitzt, kann Kastanien auf einem Backblech im Backrohr rösten. Damit die Früchte dort nicht „explodieren“, wird ihre Schale vorher mit einem speziellen Kastanienmesser oder einem Obstmesser der Länge nach oder

kreuzweise eingeschnitten. Nach etwa 30 Minuten bei 180°C sind die Kastanien gar, und die Schale und auch die braune Haut darunter sollten sich gut ablösen lassen. Kastanien können auf Vorrat eingefroren werden, dafür werden sie eingeschnitten, 15 bis 20 Minuten lang in Wasser gekocht und geschält.