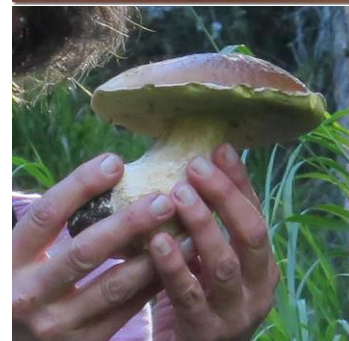


Kastaniensuppe

(für 4 Personen)

| | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| wenig Butter | in eine weite Pfanne geben |
| 2 Schalotten | klein schneiden, glasig braten |
| 400g Kastanien tiefgekühlt | dazugeben und zusammen dämpfen |
| 20g Steinpilze eingeweicht | |
| 1dl Weisswein | ablöschen |
| 2dl Pilz-Einweichwasser | zugeben und |
| 8dl Wasser | 15 Min. köcheln |
| 2dl Vollrahm | steif schlagen und garnieren |



Die Suppe pürieren und mutig mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und wenig Zimt abschmecken. Mit je 1 Esslöffel geschlagenem Rahm servieren.

Variante: Die Suppe kann auch mit einer halben Lauchstange an Stelle der Pilze zubereitet werden. Diese in Streifen schneiden und zusammen mit den Kastanien in der Butter anziehen.

Wissenswertes über Edelkastanien:

- Die Kastanie ist neben der Kartoffel und Mais eines der wenigen stärke-liefernden (kohlehydratreichen) Nahrungsmittel. Alle Getreidesorten und ihre Endprodukte wie z.B. Brot und Pasta bilden Säuren.
- Kastanien enthalten keine Klebereiweisse (Gluten).
- Die komplexen Kohlenhydrate bewirken einen langsamen Blutzucker-Anstieg.
- Der hohe Kaliumgehalt wirkt leicht entwässernd auf den Körper.
- Die vielen sekundären Pflanzenstoffen wirken als Antioxidantien, Jungbrunnen.
- Ihr hoher Anteil an B-Vitaminen stärkt die Nerven.
- Bis vor 200 Jahren waren Kastanien während 4-6 Mt. das Brot der Armen in den südlichen Schweizer Täler, wo die Bäume auf kargsten Böden gedeihen und einen 2-3x höheren Kaloriengehalt lieferten als von Getreide. 1 Baum pro Kopf genügte, um eine Hungersnot abzuwenden.
- Es gibt ca. 100 verschiedene Kastanienarten. Der Baum gehört zu den Buchengewächsen. Die gemeine Rosskastanie ist mit ihr nicht verwandt und gehört zu den Rosenbaumgewächsen.

Quellen:

www.zentrum-der-gesundheit.de/esskastanien.html
Alles Marroni – Die Kastanienküche. Bänziger/Buri

Gabriela Brun, Buttwil
Naturheilpraktikerin
mit eidg. Diplom
in Homöopathie