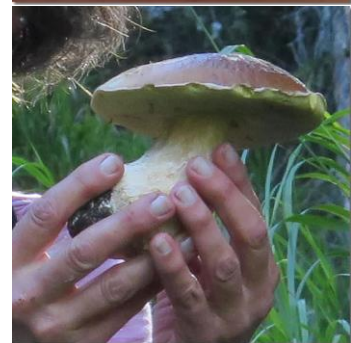


Kastaniensuppe

(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 Kastaniensorten. 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
Naturheilpraktikerin
mit eidg. Diplom
in Homöopathie