



Informationen zum Kastanienmehl

Die **Edelkastanie** oder **Marrone** ist der „**Brotbaum des Mittelmeers**“. Er ernährte die Bevölkerung der Mittelmeerländer über Jahrtausende, ebenso wie der Ölbaum, mit energiereichen Früchten die sehr vielseitig verwendet werden können. Davon sind in der Wahrnehmung in der postindustriellen Gesellschaft (auch in den Mittelmeerländern) nur die gerösteten Marroni im Herbst geblieben. Da die Kastanie aber schnell verdirbt (schimmelt in der Schale nach ca 2 Wochen) musste sie weiterverarbeitet werden, um als Wintervorrat haltbar gemacht zu werden. Dazu wurden die Kastanien



Angelo Zembo mit seinem Seccatoio (Trockenkammer) :links oben kommen die Kastanien rein, rechts unten glimmt 40 Tage und Nächte ein Feuer...

getrocknet, geschält und dann gemahlen. Man erhält „Farina dolce“, süßes Mehl.

Denn die Kastanie enthält viel Zucker - dafür aber kein Gluten (Klebereiweiß). Der hohe Zuckeranteil im Kastanienmehl kam den Bauern sehr gelegen, denn in Zeiten als die alleinigen Süßungsmittel Honig und Süßwein waren, war Das Süße Mehl begehrt !

Die getrockneten und leicht geräucherten Marroni im oberen Teil des Seccatoio (wo die Leiter steht)

Man muss sich die alten Kastanienhaine Corsicas, der Cévennen, des Tessins, Liguriens oder des Cilento bei Neapel als lichte Hutewälder vorstellen, etwa wie eine Apfel-Streuobstwiese mit viel größeren Bäumen und Baumabständen. Dazwischen terrasierte Felder, Gärten, freilaufende Schafherden und Mastschweine. Die „Kastanienwälder“ Südeuropas, in denen sich heute so schön wandern lässt, sind eine katastrophal vernachlässigte und entvölkerte

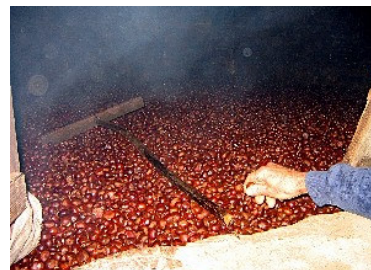
Getrocknete und geschälte Kastanien, Vorprodukt des Mehls



Die neu gepflanzten Bäumchen



Offene Kulturlandschaft bei Zeri



Kulturlandschaft mit einstürzenden Terrassenmauern und verbuschten Wiesen und Äckern. Einige Rückkehrer und Neuankömmlinge versuchen seit einigen Jahren wieder, diese Kulturlandschaften mit ihrem Protagonisten „Esskastanie“ und der alten Sortenvielfalt wiederzubeleben. Neupflanzungen, Veredelung alter Bäume und Rückschnitt „in den Himmel gewachsener“ und in Wirtschaftswunder-Zeiten vergessener Bäume.



Kastanienmehl

Unser Kastanienmehl:

Farina Dolce aus Pignone bei La Spezia/ Ligurien vom Kastanienbauern Angelo Zembo (s. Foto oben)



Traditionell hergestellt in einer alten Trockenkammer über Kastanienholzglut. Dadurch sehr gute Haltbarkeit (durch leichte Räucherung): mind. 1 Jahr trocken gut lagerbar ! Hergestellt aus alten und neu aufgeforsteten und veredelten Kastanien der Sorten Carpinese (für die Süße verantwortlich), Navona bianca e Nera, Boiasca, Negrisola und Chiavarina. Es werden jährlich **aus ca 6000 Kg Kastanien 600 Kg Mehl hergestellt**. Die Differenz sind Selektions- und Trocknungsverluste !

INFOS: <http://www.alvecchioborgo.com/lavecchiaminiera.html>

Hier ein paar klassische Verarbeitungsideen aus dem Mittelmeerraum:

Rezepte mit Kastanienmehl

Castagnaccio

Kastanienkuchen aus der Toscana

- 1.** Kastanienmehl eventuell mit 1/3 Weizenmehl mischen
- 2.** Keinen Zucker zufügen
- 3.** Ein paar Rosinen und Pinienkerne untermischen. Backpulver: Fakultativ, im Original nicht enthalten !!!
- 4.** Mit Wasser anmischen bis ein relativ gut auf dem Blech ausstreichbarer Teig entsteht
- 5.** Im Backofen bei 150 Grad eher trocknen als backen
- 6.** Schmeckt gut zu Vinsanto oder einer Riesling Auslese.



Übrigens: Der Castagnaccio ist der Arme-Leute-Kuchen Italiens und hält sich in einer Dose - dort wird er nicht trocken - sehr lange frisch !

Monte bianco

Sahne-Maroni-Creme

Zutaten:

Beste Sahne /200 ml für 3 Pers., Kastanienmehl,
Kastanien-oder Akazien-Honig oder Balsamico 12 Jahre

Zubereitung:

1. Sahne Schlagen
2. Wenn sie fast fest ist, 1 EL Maronimehl pro 200 ml Sahne zugeben sowie Zucker oder Honig.
3. Weiterschlagen
4. Auf Desserttellern einen Berg machen (Monte Bianco !)
5. Mit etwas Balsamico tradizionale, 12 Jahre, oder Akazienhonig garnieren.
Einen Muskateller dazu trinken.



Frittelle di Castagne

Gebäck aus Kastanienmehl

Zutaten:

Kastanienmehl, Weizenmehl, Pinienkerne, Rosinen,
evt, etwas Backpulver, Puderzucker, Olivenöl

Zubereitung:

- 0.** Rosinen in Wasser oder Rum einweichen
- 1.** Kastanien- und Weizenmehl im Verhältnis 1:1 mischen.
- 2.** Die Mischung in Wasser einrühren, bis eine Art dicker Pfannkuchenteig entsteht
- 3.** Die Pinienkerne und Rosinen zugeben.
- 4.** In heißem Olivenöl ausbacken, mit Puderzucker bestreuen und sofort servieren

Dazu schmeckt ein Süßwein wie Moscato d' Asti oder eine Auslese, Passito etc...

Kastanienmehlkuchen 1

Zutaten:

150 gr. Kastanienmehl
etwas Weizenmehl
150 gr. Zucker
100 gr. Butter
3 Eier
1 Gläschen Likör
1 Gläschen Milch
1 Päckchen Backpulver
3 Äpfel, Salz

Eine Kuchenform einfetten und mit Weizenmehl einstäuben. In einer Schüssel den Zucker mit der weichen Butter schaumig rühren. Wenn die Butter mit dem Zucker gut aufgeschlagen ist, ein Eidotter nach dem anderen dazugeben (Eiweiß getrennt aufheben) und weiterhin die Masse schaumig rühren. Das Kastanienmehl mit dem Backpulver mischen und sehr langsam in den Teig sieben. Abwechselnd mit dem Mehl kleine Mengen der Milch und des Likörs einrühren. Die Äpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden, dann der Masse zufügen und mischen. In einer Schüssel das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig darunter mischen. In die Kuchenform geben und bei 200°C eine Stunde backen. Wenn der Kuchen abgekühlt ist, kann man ihn mit Schokoraspiel garnieren.

Kastanienkuchen 2

Zutaten:

1 unbehandelte Zitrone, 100g Walnusskerne, 2 Zweige Rosmarin, 500 g Kastanienmehl, 1 Ei Kakaopulver, 2 Tl Backpulver, Salz, 50g Zucker, ½ l Milch, 4 El Pinienkerne, 2 El Rosinen nach Belieben, 2 El Olivenöl + Öl für die Form

Zubereitung:

Die Orangenschale hauchdünn abschneiden und sehr fein hacken. Die Walnusskerne mittelgrob hacken, den Rosmarin waschen, Nadeln von den Zweigen zupfen.

Den Backofen auf 180° C vorheizen. Eine Tarte- oder Springform von ca. 30 cm Ø mit etwas Öl ausstreichen. Das Kastanienmehl mit Kakao, Backpulver, 1 Prise Salz, Zucker, Orangenschalen, der Hälfte des Rosmarins und mit den Walnusskernen mischen. Die Milch mit 300ml Wasser verrühren und nach und nach unter das Kastanienmehl rühren.

Die Masse in die Form füllen. Übrigen Rosmarin mit den Pinienkernen und eventuell den Rosmarin mischen und auf den Teig streuen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Den Kuchen im Ofen (Mitte, Umluft 160 ° C) ca. 44-50 Minuten backen, bis der Teig fest ist.

Den Kuchen lauwarm abkühlen lassen. In Stücke schneiden und nach Belieben mit etwas Ricotta und Honig servieren.

Dazu einen Süßwein / Passito wie Vinsanto oder eine Beerenauslese trinken.

Kastanien-Pfannkuchen

Kastanienmehl und Weizenmehl 2:1 mischen, zu ca. 300 g 1 Ei zugeben.
Mit Wasser mischen, bis ein Pfannkuchenteig entsteht und in Olivenöl ausbacken.

Schmeckt besonders lecker mit ein paar eingebackenen Pinienkernen oder anderen Nuss-Splittern.

Kastanien-Nudeln

Kastanienmehl und gutes, griffiges Weizenmehl 2:1 mischen und auf 100 g Mischung ca. 1 Ei zugeben.
Einen nicht zu trockenen Teig kneten, etwas ruhen lassen und dann hauchdünn mit dem Nudelholz ausrollen. Vor dem weiterverarbeiten zu Bandnudeln die Teigplatte etwas antrocknen lassen, dann einrollen und mit sehr scharfem Messer zu Bandnudeln schneiden. Lassen sich zu „Nestern“ gelegt auch gut trocknen und aufbewahren ! Zu Fleisch- und vegetar. Saucen essen, mit etwas Parmesan und Extra-Vergine-Öl.
Köstlich !

**KASTANIENMEHL IST FÜR GLUTEN -
ALLEGIKER GEEGIGNET !**



Göttinger Kochschule
www.goettinger-kochschule.de
info@goettinger-kochschule.de
Tel. 0551-6337803