



Maronen: Das Comeback der Superfrucht

11.Apr.2018 | Inspiration, Lebensmittel-Check, Wissenswertes

In Folge 4 der Foodpioniere schwärmt TV-Koch Jan Phillip Cleusters von einem fast vergessenen Superfood: Maronen. Sie eignen sich nämlich nicht nur für kurze Zeit auf dem Weihnachtsmarkt, sondern ganzjährig für süße und herzhafte Speisen. Das türkische Unternehmen [Ege Kaptan](#) führt die Edel Früchte in der 3. Generation nach Deutschland ein. Die Esskastanien aus Izmir wachsen an 150 Jahre alten Bäumen, die ausschließlich mit mineralischem Dünger gepflegt werden.

Maronen sind ein Super-Snack

Im Gegensatz zu anderen Nüssen sind Maronen sehr fettarm. In 100 Gramm stecken nur 2 Gramm Fett. „Außerdem enthalten Esskastanien sehr viele Ballaststoffe und Stärke und sättigen dadurch extrem schnell“, erklärt Jan Phillip Cleusters einen weiteren Pluspunkt. Auch nicht zu vergessen sind die Vitamine A, B, C und E sowie der hohe Gehalt an Calcium. Kein Wunder, dass die Esskastanie gerade zum Baum des Jahres 2018 gekürt wurde!

Eine Marone – 1000 Rezeptideen

Auch in ihrer Vielfältigkeit ist die Marone kaum zu übertreffen. Der Jan Phillip Cleusters kocht, brät, frittiert, schmort und backt die Nussfrucht: „Sie lässt sich super für herzhafte, aber auch süße Speisen verwenden.“ Seine Lieblings-Kombi: mit Feigen und Käse. Aber auch als Zutat in Salaten, in Kombination mit Gemüsesorten wie Rosenkohl und als nussiges Püree ist die Herbstfrucht unschlagbar. Roh schmecken Maronen, die übrigens auch Plumps-Früchte genannt werden, nach nichts. Erst durch das Erhitzen verwandelt sich ihr hoher Gehalt an Stärke in Zucker, so entsteht das leicht süßliche Aroma. Übrigens: Maronenmehl ist glutenfrei und eignet sich daher auch perfekt für Menschen mit Glutenunverträglichkeit.

Endlich allgegenwärtig

Bisher galten Maronen bei uns als typische Weihnachtsmarkt-Leckerei. In anderen Ländern hat sich die Marone längst als normale Beilage durchgesetzt, wie bei uns die Kartoffel. Frisch erhältlich sind sie zwar nur zwischen Oktober und Januar. Aber es gibt gute Nachrichten: Mittlerweile kann man Maronen gefrostet oder auch kandiert das ganze Jahr über kaufen.

Kauf-Tipps

Hochwertige, frische Maronen erkennt ihr ganz einfach an zwei Merkmalen:

1. Die Früchte sind prall und schwer. Eine knittrige Schale oder wenig Gewicht verrät, dass die Maronen älter sind und der Kern bereits vertrocknet ist. Legt die Maronen in lauwarmes Wasser: Die guten bleiben unten und die schlechten schwimmen an der Wasseroberfläche.
2. Sind in der harten Hülle kleine Löcher? Dann bitte die Finger davonlassen. Das ist meist ein Zeichen für Würmer.