



Bündnerisches KASTANIEN-REZEPT geniessen?

KASTANIEN-REZEPT «SCHELLENURSLI» Castegna da Chalandamarz



ZUTATEN

600g	gedörrte Kastanien (erhältlich im Reformhaus)
	Wasser
250g	geräucherter Kochspeck
4 EL	Zucker
1 EL	Bratbutter
2dl	Rahm, geschlagen

ZUBEREITUNG

1. Gedörrte Kastanien in einer Schüssel über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
2. Speck in Stücke schneiden und anbraten.
3. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, die Butter einrühren, Kastanien und Speck begeben.
4. 1 Stunde auf kleinem Feuer köcheln, evtl. wenig Wasser begeben.
5. Mit Schlagrahm servieren.

RUND UM KASTANIEN

- Die Edelkastanie hatte und hat eine grosse Bedeutung in den Bündertälern. Einst von den Römern ins Bergell gebracht, spielte sie bald als Grundnahrungsmittel eine grosse Rolle in der Ernährung, da in dieser Höhe kein Getreide wuchs. Man sagte, ein Kastanienbaum ernährt ein Familienmitglied.
- Man konnte sie als Marroni auf dem Feuer frisch rösten, sie aber auch sehr gut haltbar machen, indem die Früchte in den kleinen Räucherhütten, den Cascine, getrocknet wurden.
- Aus den getrockneten Kastanien kann Mehl für Teigwaren gewonnen werden. Sie können aber auch für Desserts, Kleingebäck und Torten verwendet werden.
- In der modernen Küche feiert die Kastanie ein Revival: sie ist kalorienarm, glutenfrei und reich an Vitaminen und Mineralstoffen.
- Traditionell wird noch heute nach dem Chalandamarz Umzug zum Nachtessen Kastanien mit Schlagrahm gereicht.

gemeinsam.kompetent.engagiert.
**Wir, die
Frauen
vom Land.**
landfrauen.ch



MIGGA FALETT