

JEDLÉ KAŠTANY *CASTAGNE*

Pečené horké kaštany prodávané ve stáncích na ulici jsou jedním ze znamení pokročilého podzimu. Tento malý chléb, který stvořila příroda, byl kdysi pokrmem lidové kuchyně. Pro svou výjimečnou chuť i skvělé nutriční vlastnosti se postupem času stal ceněnou ingrediencí i pro přípravu renomovaných specialit.



Kaštanovník a jeho plody

Původní vlastí stromu kaštanovníku (latinsky *castanea sativa*) z čeledi bukovitých je jižní Evropa, severní Afrika a západní Asie. Tento urostlý strom s rozložitou korunou, který dosahuje výšky až 35 metrů, kvete блedě žlutými až nazelenalými soukvětími. Jeho plody jsou známé jedlé kaštany uložené v pichlavém pouzdru, které dozrávají v říjnu, hned se sbírají a suší.

Kaštanovník byl odedávna oceňován pro své plody, dřevo i kůru. Zatímco plody, bohaté na škroby a cukry, byly cennou zásobou energie, dřevo bylo vždy ceněno

pro svou tvrdost a kompaktní strukturu – zhotovovaly se z něj sloupy (např. v Itálii jsou z kaštanového dřeva všechny sloupy telefonního vedení), ale i bytelný nábytek a trámy na stavbu domů. Kůra byla zase pro obsah taninu využívána pro zpracování kůží.

Stromy kaštanovníku se sázely pro svou užitečnost již od dob starověkého Říma po celé dnešní Itálii, od Alp až po Apeniny. Nejlepší pověst mají kaštany piemontské a toskánské, ale existují i další výtečné odrůdy. Kromě spontánně rostoucích odrůd jedlých kaštanů, jejichž slupka ukrývá dvě až tři nažky, laicky

řčeno „plody“ (italsky *castagne*), existují i velkoplodé odrůdy s jedním plodem nazývané marony (italsky *marroni*), které se vypěstují naroubováním odrůdy na stromy kaštanovníku. Nejen, že jsou větší, ale lze je snadno upravovat, protože tenká vnitřní svrasklá membrána u nich nezasahuje do dužiny a z plodů ji lze snadno odstranit.

Kaštany v kuchyni

Jak už bylo řečeno, jedlé kaštany byly původně pokrmem lidové kuchyně „chudých“. Původní recepty byly nutně ome-

Proč jsou zdraví prospěšné

Jedlé kaštiny jsou bohaté na minerály především na draslík a dále vápník, hořčík a fosfor. Obsahují vitamíny skupiny B a sacharidy ve velmi přijatelné formě lehce rozpustných cukrů, proteiny a málo tuků. Jsou vhodné pro děti i pro starší, důležité je, aby byly zralé.

Kaštiny působí blahodárně při nemocech srdce, krevního oběhu a ledvin. Prospívají i nemocným dnou a revmatickými potížemi. Pro nemocné cukrovkou je obsah sacharidů ještě v dovoleném množství.

zeny nedostatkem surovin, jednalo se víceméně o variace na kaštiny připravované v mléce či na způsob různých kaší. Proslulý francouzský labužník a gastronom Brillat-Savarin (1755–1826) kaštiny ještě poněkud pohrdal právě pro jejich pověst chudinského jídla a omilostnil je pouze ve formě pyré servírovaného s „urozenou“ zvěřinou ze srstnaté zvěře. Měšťanská kuchyně 19. století využívala kaštiny jako nádivku do krocana i další drůbeže či v kombinaci s cukrem, likérem a šlehanou smetanou při přípravě lahodného dezertu nazývaného Monte Bianco.

Postupem času došly kaštiny uznání v receptech mnohých kuchařských mistrů a dnes mají své nezastupitelné místo v kuchyni při přípravě slaných i sladkých pokrmů, nejen tradičních. Kromě pečených kaštanů, prodávaných tradičně i na ulici v kornoutu, je proslulá jejich příprava na sladký způsob. Vařené kandované kaštiny s cukrovou glazurou *marrons glacés* jsou rafinovanou pochoutkou pocházející, jak i název napo-

vídá, z francouzské kuchyně. Z jedlých kaštanů se připravuje též mouka, užívána k pečení, např. výborného chleba s nasládlou chutí a dlouhou trvanlivostí, nebo různých moučníků.

Kaštiny patří k ingrediencím ceněným při přípravě menu k výjimečným příležitostem, právě ve formě nádivek, omáček

či osobitých dezertů. Vzhledem k době jejich sběru na podzim jsou tradičně součástí vánoční tabule, nejen italské či francouzské, ale i staročeské kuchyně. Nastávající období, kdy se objeví i na trhu u nás, je tedy příležitostí obnovit jejich přítomnost na našem stole. A inspirovací mohou být i naše recepty.

