

Zu Besuch bei der «Königin des Herbstes»

Wir kennen sie aus den Töpfen der Strassenverkäufer: heisse Marroni. Doch woher stammt die kleine, braune Delikatesse überhaupt. Eine Reise ins Tessin zu Kastanienflüsterin Erica Bänziger, die viele Überraschungen brachte.

Text: Alice Massen

Die letzten wärmenden Sonnenstrahlen einfangen, noch einmal das Gefühl von Ferienzeit erleben, und nebenbei eine grosse Portion Italianatà aufsaugen – wer das Tessin im nahenden September bereist, hat vor allem eines im Sinn: den Sommer um ein paar Tage zu verlängern. Welch weitere und zudem geschichtsträchtige Attraktion in der Schweizer Sonnenstube während des goldenen Herbstes wartet, wissen jedoch die wenigsten.

Denn **im September hat neben der Sonne vor allem eine ihren grossen Auftritt im Tessin: die Kastanie.** Dann purzeln die braun-glänzenden Früchte in ihrem stacheligen Gewand nämlich in Scharen von den majestätisch anmutenden Kastanienbäumen in den Wäldern des Malcantone, das für seine Kastaniendichte bekannt ist. Genau hier gehen wir heute auf



Kochbuchautorin und passionierte Kastanienliebhaberin: Erica Bänziger.

die Spuren der «Königin des Herbstes», wie die braune Naturdelikatesse auch genannt wird.

Und schon nach wenigen Metern auf dem «Sentiero del Castagno», dem Kastanienwanderweg in der dicht bewachsenen Hügellandschaft, wird uns klar, **wieviel mehr in den kleinen, rotbraunen Kugeln steckt als es die**

«heissen Marroni» der Strassenverkäufer vermuten lassen.

«Sie hat sogar sehr viel mehr zu bieten», bekräftigt Erica Bänziger lachend. Die Wahltesseinerin und Kochbuchautorin führt mit viel Leidenschaft durch den zaubernden Kastanienwald am Fusse des Monte Lema und erklärt Besuchern jedes Detail des sogenannten Brotbaumes und seiner Früchte.

«Der Name Brotbaum stammt ursprünglich aus vergangenen Tagen, als die Kastanie noch das Überleben der Tessiner Bevölkerung sicherte – das

Fotos: ZVG



Traditionelles Tessin: Noch heute werden die kostbaren Früchte des Kastanienbaums von Hand aufgelesen.

Brot der Armen war», erklärt sie. Tatsächlich war der Kastanienbaum **noch vor wenigen Generationen Hauptnahrungsquelle der Bevölkerung** im Sonnenkanton. 150 bis 200 Kilogramm reichten, um mehr als eine Person durch den Winter zu bringen – das schaffte kein anderes Lebensmittel. Grund dafür: der hohe Nährwert und die lange Haltbarkeit der Kastanie.

«Ausserdem ist sie nicht nur frisch geröstet ein Genuss. Als Beilage zu Fleischgerichten, **als Brot, als Bier oder auch als Vermicelle und Glacé – es gibt unzählige Formen** die Kastanie zu verarbeiten», weiss die passionierte Köchin.

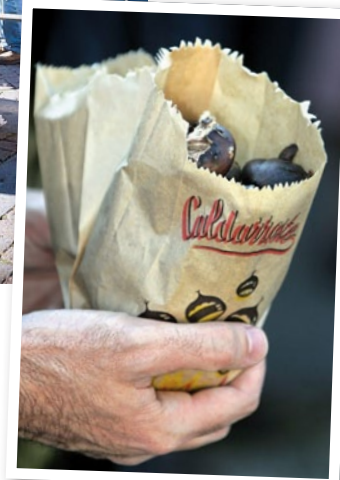
Nicht zuletzt deshalb setzt sich die xx-Jähri-ge seit mehr als 10 Jahren gemeinsam mit Förstern der Regi-



Lesen Sie bitte weiterdfgdfgdfgdfg



An der jährlichen «Sagra delle Castagne» in Ascona können Kastanien in all ihren Formen verköstigt werden. Ein herbstlicher Hochgenuss.



Fortsetzung sdfdfdsdfs

on für die Wiederbelebung der Kastanie ein. Schliesslich bestehen mehr als 21 Prozent der Tessiner Wälder aus den alten Riesen (im Norden sind es gerade 1 Prozent).

Doch auch die Schönheit und Nützlichkeit des Baumes hat es Erica Bänziger angetan: «Diese Bäume sind echte Persönlichkeiten. Oftmals sind sie über 500 Jahre», schwärmt sie. Die Magie und Kraft der Kastanie ist tatsächlich spürbar. Gross und schwer stehen sie geradezu majestätisch vor uns.

Eine heilende Wirkung schrieben gar schon die Römer dem verkorrnten Baum zu. «Heute ist die Kastanie vor allem als Bachblüte «Sweet Chestnut» bekannt, die etwa gegen Stress und Kopfweg eingesetzt wird», erzählt Bänziger wäh-

rend sie eine weitere aufließt. Wie die Kastanien gesammelt werden können, und das dies überhaupt möglich ist, erfährt man auf dem Kastanienweg ebenfalls. Die begehrten Köstlichkeiten dürfen nämlich tat-

sächlich in allen öffentlichen Wäldern gesammelt werden, natürlich auch auf dieser Waldexkursion. «Wichtig ist, nur die Früchte zu sammeln, die glänzen. Alle anderen liegen zu lange auf der Erde», werden wir auf-

geklärt, «die beste Sammelzeit ist von Mitte September bis Ende Oktober».

Und was genau fängt man dann zuhause mit den harten Früchten an? «Die Verarbeitung kostet etwas Zeit. Vor allem das schälen ist mühsam. Es einmal zu probieren lohnt sich aber», sagt Erica Bänziger lachend. Wir glauben ihr. Ihre Liebe zu den Bäumen ist geradezu ansteckend, genau wie die Ruhe des Waldes.

Das in einer einzigen kleinen Frucht derart viel Geschichte, Kraft und vielfältiger Nutzen steckt hätten auch wir nicht gedacht. Ab heute ist jedoch klar warum sich ein paar Herbsttage im Tessin noch etwas mehr lohnen. Und vor allem: das eine Handvoll Marroni der beson-

Kastanien im Tessin entdecken

► **Wandern & Sammeln** Die offizielle Sammelzeit der Kastanie ist vom 15. September bis zum 11. November. In dieser Zeit kann in allen öffentlichen Wäldern sowie auf dem Kastanienwanderweg gesammelt werden. Mehr Infos zu dem Wander- und Kochplausch mit Erica Bänziger und Revierförster Carlo Scheggia auf www.ericabanziger.ch

► **Essen** Alternativen zu heissen Marronis: Köchin und Ernährungsexpertin Erica Bänziger hat gemeinsam mit Fredy Buri ein vielfältiges und lehrreiches Kochbuch mit unzähligen Kastanienrezepten geschrieben. 128 Seiten Marroni-Genuss pur. Für 28 Franken im Handel erhältlich.

► **Feiern** Wer die Kastanie auf einer typischen Tessiner «Castagnata» erleben will, die zu Ehren der Naturdelikatesse im Herbst stattfinden, geht am besten zum Marroni- und Herbstfest in Ascona. Am 5. und 12. Oktober wird hier geröstet, verköstigt und getanzt. Ein Handwerksmarkt gibt es auch. Mehr Infos auf www.sacona-locarno.com