

Rodna Gruda

Kostanj, jesenska dobrota

Chestnuts – An Autumn Delicacy

Objavljeno dne/Published on: 02.11.2017

Avtor članka/Article Author: J.I.D.

Kar prehitro smo iz letos zelo vročega poletja skočili najprej v deževno jesen, ki se je počasi pokazala v vsej svoji lepoti barv in vonjav. Ravno zaradi tega pogosto pravimo, da je jesen najlepši letni čas, predvsem ko govorimo o barvah, ki prekrijejo naravo. Jesen je tudi letni čas, ko tisti, ki obdelujejo zemljo, pobirajo plodove svojega dela. Narava pa pogosto, za obdarovanje poskrbi tudi sama. Tu mislim predvsem na gobe in kostanj. In ko po ulicah zadiši po pečenem kostanju, smo že globoko v zlati jeseni. Kostanj raste skoraj po vsej Sloveniji, vse do 800 m visoko, pogosteje na kislih tleh, na apnenčastih pa ga najdemo tam, kjer so tla zakisana in so običajno v bližini iglavci. Rad ima topla pobočja. Kostanjeva drevesa bomo našli tako v gozdu kot tudi na gozdnem robu, lahko pa tudi na travniku na prostem.

This year, the shift from a hot summer to a rainy autumn happened all too fast, with the colors and scents exploding in full glory. It is precisely due to the colors enveloping the nature that we often refer to autumn as the most beautiful of the four seasons. Autumn also happens to be the time when people harvest the crops that they have been growing throughout the year. However, nature also provides some of its gifts free of charge, namely mushrooms and chestnuts. Once the smell of freshly roasted chestnuts makes its way onto the streets, there can be no doubt that full-fledged autumn has set in. Chestnut trees grow all around Slovenia – up to the altitude of 800 meters. They normally grow on acidic soil. We can only find chestnut trees on limestone ground where the soil has been acidified by nearby conifers. Chestnut trees like warm foothills. We can find them growing deep in the forest, on the edge, or in an open meadow.



Kostanj izvira iz zahodne Azije, nekateri pa menijo, da je njegova domovina Sredozemlje, kjer so ljudje že pred tisoč in več leti sadili prve kostanjeve nasade. Pridelek so porabili za lastno prehrano in prehrano domačih živali v zimskem času.

Pravi, gozdni kostanj in vrsta kostanja, ki mu pravimo maroni, se med seboj ne razlikujeta veliko. Pravi maroni izvirajo iz Francije in Italije. So debelejši, nekoliko bolj ploščati in slajšega okusa od naših gozdnih kostanjev.

Kostanj je pravi jesenski gurmanski užitek. Kdor ga ima rad, si brez njega ne more zamisliti jesenskega in zimskega časa. Nekoč pa je bil kostanj priboljšek revežev, saj so iz njega izdelovali moko, danes pa je cenjena specialiteta, ki jo pogosto uporabljajo tudi vrhunski kuharji. Še vedno pa je najbolj priljubljen pečen, čedalje več pa ga uporabljajo tudi v juhah, pirejih, sladcah, za pripravo sladke kostanjeve kreme in seveda ob neizogibni martinovi goski za nadev ali prilogo od sladkem rdečem zelju.

Kostanj ne vsebuje veliko maščob, je pa bogat z ogljikovimi hidrati. Vsebuje tudi zelo veliko kislin, ki jih telo na proizvaja, samo jih pa potrebuje za presnovo, kot tudi fosfor, kalij, magnezij in folno kislino ter vitamina B in C. Prav zaradi energijske vrednosti, dobre mineralne sestave in vsebnosti nekaterih pomembnih vitaminov kostanj še danes slovi kot primerna hrana za športnike, otroke, starejše in vse, ki so izpostavljeni večjim telesnim naporom. Upamo, da ga bo letos dovolj za vse ljubitelje te jesenske poslastice.

Ponujamo vam predlog za enostavno in okusno **kremno kostanjevo juho**, s katero si lahko popestrite vsakdanji jedilnik v tem letnem času.

Za pripravo potrebujete: 6 dl zelenjavne jušne osnove (lahko iz kocke), 300 g kuhanega prepasiranega kostanja, črn poper, muškadni orešček, sladko ali kislo smetano.

V zelenjavno osnovo zakuhamo kuhan prepasiran kostanj. Začnimo z malo črnega popra in muškatega oreščka. Na koncu pred postrežbo dodamo sladko ali kislo smetano. Juho lahko postrežemo s kruhovimi kockami, ki smo jih popekli v pečici.

Dober tek!