



Online-Ausbildung

# Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

## Herbst Buche & Esskastanien

*Über die Buche*

*Wuchsform – Sammelzeiten – Sammelhinweise*

*Erkennungsmerkmale – Inhaltsstoffe*

*Gartentipps – Rezepte*

*Über die Esskastanie*

*Wuchsform – Sammelzeiten – Sammelhinweise*

*Erkennungsmerkmale – Inhaltsstoffe*

*Gartentipps – Rezepte*

*In die Praxis kommen*

# Über die Buche

auch Rotbuche, Mastbuche oder Esslaub genannt  
(*Fagus sylvatica*)

Aus der Familie der Buchengewächse (*Fagaceae*)



Die Buche ist die wichtigste Laubbaumart der mitteleuropäischen Wälder und gehört zur Familie der Buchengewächse an (*Fagaceae*).

Ohne menschlichen Eingriff in die Natur wäre Mitteleuropa großflächig von Buchenwäldern bedeckt. Aufschlussreich ist die Übersetzung des botanischen Namens der Buche. Der aus dem Griechischen stammende Name „Fagus“ bedeutet „Essen“ und „sylvatica“ bedeutet „aus dem Wald“.

Die Nutzung der Buche als Nahrungsquelle für Mensch und Haustiere hat eine lange Tradition und lebt in den volkstümlichen Namen Esslaub und Mastbuche fort.

100. *Fagus sylvatica* L. Rotbuche.

© commons.wikimedia.org

## Wuchsform der Buche

### Baum

### Verwendbare Pflanzenteile & Sammelzeiten:

**Keimlinge:** April bis Mai

**Junge Blätter:** Ende April bis Anfang Mai

**Bucheckern:** Mitte September bis November

### Sammelhinweise

Die jungen, noch zarten Blätter werden unmittelbar nach dem Ausschlagen der Buchen gesammelt. Ab Ende September bis in den November hinein ist Erntezeit der **Bucheckern**. Am einfachsten ist es, nach einem Herbststurm die Bucheckern auf einem Waldweg aufzulesen – auf dem festeren Untergrund muss man die kleinen Nüsse nicht aus der weichen Laubschicht heraussuchen und kann daher schneller sammeln.

Falls die Bucheckern nach dem Sammeln nicht gleich weiterverarbeitet werden können, ist es ratsam, diese nicht im Sammelgefäß zu belassen, sondern auf einer Zeitung oder einem Tuch ausgebreitet trocken zu lagern, so dass sich kein Schimmel bilden kann.



© Foto: Birgit Matz

## Erkennungsmerkmale der Buche

Buchen können **bis zu 40 Meter hoch** werden und entwickeln **mächtige Kronen**

- ✓ Die Stämme zeichnen sich durch eine **silbergraue, relativ glatte Borke** aus, während das harte und schwere **Holz rötlich** gefärbt ist. Der Name „Rotbuche“ bezieht sich auf diese Eigenschaft.
- ✓ **Die Blätter sind eiförmig**, haben einen glatten Rand und stehen wechselständig an den Zweigen.



© Foto: Birgit Matz



© Fotos: Markus Strauß

- ✓ Das Blattwerk ist kurz nach dem Austrieb Ende April/Anfang Mai sehr zart und weich, wird jedoch schon kurze Zeit später wesentlich derber und fester.
- ✓ **Die Früchte der Buche heißen Bucheckern.** Je 1-2 dieser kleinen **dreikantigen Nüsse** wachsen und reifen in einem verholzten, außen hakigen Fruchtkelch heran. Ende September/Anfang Oktober platzt dieser auf und gibt die Nüsse frei.



© Foto: Pixabay

### **Inhaltsstoffe und Wirkung auf den menschlichen Organismus**

Das junge Buchenlaub enthält sehr viele wertvolle Mineralstoffe und schmeckt säuerlich, in etwa so wie Sauerampfer.

Bucheckern haben einen mandelähnlichen Geschmack und sind außerordentlich nährstoffreich: **100 Gramm enthalten 580 kcal, wofür vor allem der Gehalt an fettem Öl (ca. 35%!) verantwortlich ist. Außerdem**

**liefern die kleinen Nüsse Stärke und Eiweiß (ca. 25%), die Vitamine C und B6 sowie Kalzium und Eisen.** Der Gehalt an Alkaloiden und *Fagin* erfordert allerdings besondere Beachtung!

**>> Bucheckern müssen vor dem Verzehr kurz erhitzt werden, so dass die in ihnen enthaltenen Alkaloide und das Fagin unschädlich gemacht werden.<<**

Vom Verzehr größerer Mengen an rohen Bucheckern ist abzuraten, da dies Kopfschmerzen und Magenverstimmungen auslösen kann. Richtig zubereitete Bucheckern sind hingegen eine nahrhafte Delikatesse. Der Verzehr von rohem, jungem Buchenlaub ist dagegen unbedenklich.

### **Standorte**

Da die Buche sowohl auf mäßig saurem als auch auf kalkhaltigem Boden gut gedeiht und auch im Schatten älterer Bäume heranwachsen kann (=Schattenkeimer), besitzt sie von Natur aus eine große Konkurrenzkraft und Vitalität gegenüber anderen Baumarten.

Im Bereich des immer feuchten, atlantisch geprägten Klimas von Mitteleuropa ist die Buche daher bis in Meereshöhen von 800 Metern der natürliche Leit-Baum der Wälder.

Lediglich sehr trockene oder staunasse Standorte wie Moore sowie regelmäßig überflutete Auwälder überlässt die Buche anderen Baumarten.

## Gartentipp

Im Wald können Buchen bis zu 40 Meter hoch werden, stehen sie in einem großen Garten oder Park jedoch frei – man nennt das solitär – entwickeln sich die Bäume mit einer runden, ausladenden Krone viel mehr in die Breite. Bei der Gestaltung von Gärten oder Parks ist diese langfristige Entwicklung unbedingt zu beachten. **Aus diesem Grund eignen sich Buchen nur für sehr große Grundstücke.** Besonderheiten sind rotlaubige „Blutbuchen“ sowie „Hänge- oder Trauerbuchen“, letztere werden auch „Süntelbuchen“ genannt. Beides sind Spielarten der Natur, die durch Mutationen entstanden sind und danach von Gärtnern im Zuge der vegetativen Vermehrung durch Pfropfen in einer Baumschule kultiviert wurden. In Villengärten, Schloss- und Kurparks trifft man diese Sorten der Buche öfter einmal an.



© Foto: Pixabay

Sowohl das Mai-Laub als auch die Bucheckern dieser Bäume sind essbar; hier gibt es keine Unterschiede zu den „normalen“ Bäumen des Waldes. Sowohl



die grünlaubigen als auch die rotlaubigen Blutbuchen lassen sich als Heckenpflanze für Schnitthecken/Formhecken verwenden. Auf diese Weise lässt sich das essbare Laub im Mai viel leichter ernten.

**Spitze Knospen der Buche, wechselständig am Zweig.**

© Fotos: Markus Strauß

## Rezepte

### Grundrezept für die Zubereitung von Bucheckern

Zunächst werden die Nüsse geschält. Diese Arbeit kann man sich erleichtern, indem man die Bucheckern mit heißem Wasser überbrüht. Die äußere, braune Schale wird dadurch weicher und lässt sich anschließend mit einem handlichen Küchenmesserchen leichter entfernen.

Der innere, weiße Kern der Buchecker-Nuss ist noch von einer dünnen bräunlichen Haut umgeben. Es ist nicht nötig diese zu entfernen, da sie beim Rösten der Kerne meist von alleine abfällt.

**Nun zum Rösten:** In einer heißen Pfanne (ohne zusätzliches Fett!) werden die Bucheckern unter Bewegung wenige Minuten geröstet.

Die köstlichen Bucheckern sind nun verzehrfertig und können leicht gesalzen als Bucheckern-, Knabberspaß‘ oder als aromatische Krönung von Suppen, Salaten und Gemüsegerichten verwendet werden.

### Buchecker-Risotto

#### Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 kleine Tasse Risotto-Reis (Sorte Arborio)
- 2 EL Ghee
- 2 Tassen trockener Weißwein, mit Wasser vermischt
- Steinsalz und Pfeffer
- 1 bis kleine Zwiebeln oder Schalotten, gewürfelt
- 1 kleine Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
- 1 große Bio-Möhre, kleingeschnitten
- 2 EL natives Olivenöl

#### Zubereitung

Den Reis glasig in Ghee dünsten, mit der Mischung aus trockenem Weißwein und Wasser ablöschen. Salzen, pfeffern und auf kleinster Flamme langsam ziehen lassen, eventuell später bei Bedarf etwas warmes Wasser nachgießen.

In einer kleinen Pfanne reichlich klein gewürfelte Schalotten oder Zwiebeln sowie die Möhren in Olivenöl glasig dünsten, gegen Ende einige in feine Scheibchen geschnittene Knoblauchzehen hinzugeben und mit den Zwiebeln kurz mitdünsten lassen.

Den Inhalt der Pfanne sowie die fertig gerösteten Bucheckern (siehe oben, Menge nach Belieben) in den fast fertigen Risottoreis unterheben und das Gericht weiter bei kleinster Flamme durchziehen lassen.



© Foto: Michael Brem

# Über die Esskastanie

(*Castanea sativa*)

Aus der Familie der Buchengewächse (*Fagaceae*)



Die Esskastanie ist als ein Mitglied der Familie der **Buchengewächse** (*Fagaceae*) viel näher mit der Rotbuche verwandt, als mit der Rosskastanie, welche zur Familie der Rosskastaniengewächse (*Hippocastanaceae*) zählt.

Ursprünglich waren beide Baumarten nicht in Mitteleuropa heimisch. Die aus Südeuropa und Kleinasien stammende Esskastanie wurde **von den Römern über die Alpen** gebracht, während die auf dem Balkan beheimatete Rosskastanie erst um 1.600 als schmucker Parkbaum bei uns eingeführt wurde.

Die an Tiere verfütterte Kastanie wurde zur Rosskastanie, **die vom Menschen verzehrt**

© commons.wikimedia.org

Dr. Markus Strauß  
 Autor | Dozent | Initiator der Stiftung Ewilpa®  
 Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen  
 www.dr-strauss.net www.ewilpa.net

**Esskastanie wurde nun auch Edelkastanie genannt.** Ein weiterer, vor allem in der Schweiz gebräuchlicher Name, bezieht sich auf den italienischen Namen der Nüsse: **Maroni-Baum**.

Außer den sehr nahrhaften Nüssen dient die Esskastanie zudem während ihrer Blütezeit im Juni als ertragreiche **Bienenweide**. Sortenreiner Kastanienhonig zeichnet sich durch eine relativ dunkle Farbe und einen kräftigen, würzig-aromatischen Geschmack aus und gilt bei Kennern als Delikatesse.

Das gegen Feuchtigkeit sehr **beständige, harte Holz** der Esskastanie wird noch heute gerne zur Herstellung von Fässern, sowie für Zäune, Pergolen und Weinstöcke genutzt.

### Wuchsform der Esskastanie

#### Baum

### Verwendbare Pflanzenteile & Sammelzeiten:

**Früchte:** Mitte September bis Mitte Oktober

### Sammelhinweise



© Foto: Pixabay

Die zahlreichen Stacheln der die Nüsse umgebenden Fruchtbecher sind sehr spitz und können zu unangenehmen Verletzungen führen. Wer allerdings mit geschlossenem Schuhwerk den herbstlichen Kastanienwald betritt und feste Arbeitshandschuhe dabei hat, muss keine Sorge haben. Viele der stacheligen Fruchtbecher-Kugeln fallen mit nur etwas geöffnetem Schlitz, aus welchem die reifen Nüsse herauslugen, zu Boden.

Daher die Arbeitshandschuhe zum Auspulen mitnehmen.

Um Schimmelbildung vorzubeugen, ist es empfehlenswert, die Maroni in luftdurchlässigen Stoffbeuteln zu sammeln. Wer sich einen Wintervorrat

anlegen möchte, sollte die Nüsse erst schälen und danach an einem gut belüfteten, trockenen Ort auf einem sauberen Tuch locker ausgebreitet ca. eine Woche lang oder wahlweise im Dörrgerät trocknen lassen.

Danach können die Esskastanien - in einem Leinensack aufgehängt - an einem trockenen Ort oder in sauberen Schraubdeckelgläsern aufbewahrt werden. So lassen sich Maroni das ganze Jahr über genießen! Die Ende August bis Anfang September schon herabfallenden Nüsse sind meistens wurmig oder taub, während später in der Hauptsaison der Anteil kranker Früchte weit geringer ist.



© Foto: Markus Strauß

### Erkennungsmerkmale der Esskastanie

- ✓ Edelkastanien können bis zu 30 Meter hoch werden und zu imposanten Baumriesen mit beeindruckendem knorrigem Wuchs heranwachsen.
- ✓ Der knorrige Eindruck alter Bäume wird durch die dunkelbraune, durch Risse gegliederte Rinde, welche im Alter zunehmend spiralig um Stamm und Äste verlaufen, noch verstärkt.

**Die Rinde junger Bäume hingegen ist silbrig und glatt**, bevor sich die zunächst **streng vertikal angeordnete Risse sowie eine dunkle Borke** bilden.

- ✓ Die **Blätter der Esskastanie sind bis zu 25 cm lang**, von etwas lederartig derber Struktur, auf der Oberseite glänzend und auf der Unterseite matt. Das Blattwerk ist wechselständig am Zweig angeordnet und länglich-lanzettartig geformt.



© Foto: Markus Strauß

- ✓ **Der Blattrand ist besonders auffällig gestaltet**, denn die Spitzen der Zähnung sind stachelartig verlängert und wirken exotisch und dekorativ.



- ✓ Im Juni blüht die Esskastanie.  
**Männliche Blüten stehen gemeinsam an bis zu 20 cm langen Blütenständen**, welche vor allem durch die gelblichweiße Färbung auffallen.
- ✓ Aus den **unscheinbaren weiblichen Blüten** am unteren Teil des Blütenstandes bilden sich bis zum



September die dekorativen, kugeligen Stachel Früchte. Die jeweils 1-3, bauchig-rundlichen Nüsse von ca. 2 cm Durchmesser werden von einem drei bis vierlappigen Fruchtbecher, welcher mit sehr spitzen Stacheln bewehrt ist, bis zur Reifezeit geschützt.



© Fotos: Markus Strauß

## Inhaltsstoffe und Wirkung auf den menschlichen Organismus

*Esskastanien sind ein sehr wertvolles und vollwertiges Lebensmittel!*

### Die Nüsse enthalten

- ✓ 1,9 % Fett
- ✓ 27 % Stärke
- ✓ 14 % Zucker
- ✓ 8,3 % Ballaststoffe
- ✓ 3 % Eiweiß sowie
- ✓ reichlich Vitamin C und
- ✓ Vitamine der B-Gruppe (B1, B2, B5, B6)



© Foto: Birgit Matz

In der Volksmedizin werden die Auszüge der Blätter bei Husten und Keuchhusten eingesetzt sowie deren Anwendung als Gurgelwasser bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Der Verzehr der Früchte wurde schon von **Hildegard von Bingen zur Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen** verordnet. Die Blüten-Therapie nach Sir Edmund Bach empfiehlt die Einnahme der Essenz „Sweet Chestnut“ (englisch) bei psychischer Überlastung und Verzweiflungszuständen.

### Standorte

Nördlich der Alpen ist die Wärme liebende Esskastanie nur in den von den Römern besiedelten und klimatisch begünstigten Gebieten Teil der heimischen Flora geworden. In Baden und in der Pfalz etwa ist die Esskastanie in Hügelländern und am Fuße der Mittelgebirge häufig als Waldbaum anzutreffen. Bisweilen wird dort sogar der Aufbau der Wälder von ihr dominiert.

Doch auch außerhalb dieser Regionen wächst die Edelkastanie durchaus zu stattlichen Bäumen heran, auch in Schleswig-Holstein oder Mecklenburg-Vorpommern! In Gebieten mit einem kühleren Klima reifen die Früchte

jedoch nicht jedes Jahr aus und die Konkurrenzkraft gegenüber anderen Baumarten ist daher geschwächt.

Ohne die gezielte Förderung des Menschen würden die vereinzelt Vorkommen mit der Zeit verschwinden. Bei diesen handelt es sich oft um Relikte aus den Exotensammlungen des Adels, wie zum Beispiel in Wernigerode und Blankenburg am nördlichen Fuß des Harzes.



Blühende Edelkastanie im Ewilpa® Blankenburg, Harz © Foto: Markus Strauß

Die Edelkastanie wurzelt tief und bevorzugt daher **tiefgründige, mineralstoffreiche aber kalkarme Verwitterungsböden in geschützten Hanglagen und meidet staunasse Standorte in Talgründen und Ebenen.**

Aufgrund ihres im Alter knorrigen Wuchses, des schönen Blattwerks und des südländischen Flairs findet die Edelkastanie neuerdings wieder häufiger als attraktiver Park-Baum Verwendung.

Auch im Zuge des durch die häufige Trockenheit ausgelösten Fichtensterbens und des daher nötigen „Wald-Umbaus“ der ehemaligen Forste wird die Esskastanie aktuell verstärkt bei Aufforstungen verwendet.

## Gartentipp

Auch Esskastanien wachsen im Alter zu sehr großen, ausladenden Bäumen heran. **Daher sind diese Bäume nur für große Grundstücke zu empfehlen.** Zudem müssen zwei weitere Dinge beachtet werden: Erstens die **Bodenqualität**, da Esskastanien stark kalkhaltige Böden meiden und neutrale bis leicht saure Böden bevorzugen. Und in Gegenden, in denen die Edelkastanien kein „normaler“ Waldbaum ist, **sollten immer mehrere Bäume gepflanzt werden**, so dass diese sich beim Bestäuben gegenseitig unterstützen können. Der Ertrag an Nüssen ist dann später viel größer.

Apropos Größe: Sämlinge zu pflanzen, kann später große oder aber auch kleine Nüsse erbringen. Daher empfehle ich in privaten Gärten immer die Pflanzung von veredelten, großfrüchtigen Sorten, wie:

- ✓ ‚Bouche rouge‘ (aus Frankreich, für warme Lagen)
- ✓ ‚Soveneken‘ (aus Schleswig-Holstein)
- ✓ ‚Bouche de Betizak‘ (aus Frankreich, für warme Lagen)
- ✓ ‚Variegata‘ (aus Norddeutschland), ‚Ecker 1 Esskastanie‘ (aus der Steiermark)

## Rezepte

### Süßes Esskastanienbrot aus Italien

#### Zutaten

50 g Rosinen

heißes Wasser

300 g Esskastanien

1 EL Rohrohrzucker

1 Prise Steinsalz

1 Teelöffel Rosmarin (getrocknet oder frisch), fein gehackt

4 EL Olivenöl

Ca. 150 ml Wasser

50 g klein gehackte Pinien- oder Walnusskerne

etwas Olivenöl zum Beträufeln

### **Zubereitung**

Die Rosinen in heißem Wasser einweichen. Geschälte und geröstete Esskastanien zu „Mehl“ mahlen (im Fleischwolf). Das Mehl mit Rohrohrzucker, Salz, Rosmarin und Olivenöl sowie etwas Wasser vermengen. So viel Wasser hinzugeben, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Nun die abgetropften Rosinen und Pinien- oder Walnusskerne hinzugeben und untermischen. Den Teig maximal 2 cm dick in eine mit einem Backpapier ausgelegte Form geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Das süße Brot ca. 45 Minuten bei 200 Grad backen.

### **Esskastaniengemüse mit „Leuchtgemüse“**

#### **Zutaten**

40 g Bio-Butter  
500 g geschälte Esskastanien  
1 bis 2 Bio-Möhren  
1/8 l Gemüsebrühe  
1/8 l süße Bio-Sahne  
Steinsalz und Pfeffer  
Evtl. etwas Dinkelmehl und Wasser

#### **Zubereitung**

Butter in einer Pfanne zergehen lassen, die geschälten Esskastanien hinzufügen und einige Minuten dünsten. Nun mit der Gemüsebrühe und der süßen Sahne ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf kleiner Flamme weitere 10 Minuten köcheln lassen.



© Foto: Michael Brem

Dr. Markus Strauß  
Autor | Dozent | Initiator der Stiftung Ewilpa®  
Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen  
[www.dr-strauss.net](http://www.dr-strauss.net) [www.ewilpa.net](http://www.ewilpa.net)

Da beim Dünsten und Köcheln meistens einige der Kastanien zerfallen, wird die Sauce automatisch sämiger.

Falls dies aber einmal nicht der Fall sein sollte, einfach etwas Mehl in Wasser verquirlen und die Sauce damit andicken; alternativ einen Teil der Esskastanien pürieren.

## **In die Praxis kommen mit Buche & Esskastanie**

### ***Praxisübung 1 zur Buche***

Gehe im Wald spazieren und suche die silbergrauen „Elefantenfüße“. Hast Du diese erkannt, fühle mit deinen Händen die glatte Borke der Bäume. Suche weiter nach Ästen, an denen Du die spitz zulaufenden, länglichen Knospen erkennen kannst.

Pikse Dich damit einmal absichtlich 😊 und betrachte die zahlreichen Knospenschuppen, aus denen sie aufgebaut sind.

### ***Praxisübung 2 zur Esskastanie***

Falls Du nicht südlich der Alpen oder am Rhein (Baden, Pfalz, Mittel- und Niederrhein) leben solltest – hier sind Esskastanien auch im Wald anzutreffen - besuche einen Schloss- oder Kurpark oder einen Botanischen Garten, um die Edelkastanien auch einmal „live“ erleben zu können.

Bestimmt findest Du Reste der „Stachelkugeln“ unter dem Baum. Achte auch auf die noch glatte Rinde junger Bäume und Äste sowie auf die vertikal gefurchte Rinde der alten Bäume. Falls Du noch Esskastanien findest: siehe Praxisübung 3.

### ***Praxisübung 3 mit Esskastanien***

Esskastanien findest Du als frische Nüsse im Naturkostladen. Geschält, vorgekocht und vakuumiert inzwischen in allen Supermärkten.

Probiere hiermit einmal das Rezept Esskastanien-Gemüse (siehe oben) aus.



Online-Ausbildung

# Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

12 Monate  
Begleitung



[gruenundgesund.de/cfew](https://gruenundgesund.de/cfew)

Alle Infos zur Ausbildung