

Jeseni se na ulicah lahko posladkamo in okrepčamo s kostanjem in maroni. Kostanj so k nam prinesli Rimljani prek Alp. Sadili so ga ob vinogradih, saj so dolge kostanjeve poganjke uporabljali za trtno kolje.

Ime kostanj je dobil po mestu Kastanis v Tesaliji (Grčija), beseda sativa pa pomeni pridelan. Po imenu vemo, da so ga sadili sami. Ponekod ga gojijo še dandanes, se pa razlikuje od prostorastočega, ki ima večje plodove. Med države, ki ga gojijo, spada Francija (Korzika), od koder prihajajo sladki in veliki maroni. Orjaška drevesa lahko dočakajo tudi do 600 let. Imajo debela debla, njihov les pa je dragocen zaradi svoje trdote in nenavadnih marog, ki ga delajo okrasnega.

Pravega kostanja imamo pri nas v izobilju. V zeliščarstvu je poznan zaradi zdravilnih lastnosti, ki jih ima v cvetu, listu, plodu in lubju. Cvet in listje uporabljamo v čajnih mešanica pri težavah z dihalni, kot so bronhitis, astma in oslovski kašelj. Plod pravega kostanja pa je izredno bogat s kalijem, zato naj bo med prvimi, ko želimo naravno pridobiti kalij. Vsebuje malo natrija, zato ga lahko uživajo ljudje z obolenim srcem in ledvicami. Pečenega uživamo, ker krepi delovanje vranice. Kuhan kostanj krepi živce in poveča prekrvavitve v glavi. Vsebuje ogromno ogljikovih hidratov, kar pa morajo upoštevati sladkorni bolniki. Je bazičen, zato je posebno priporočljiv pri revmi in protinu. Lubje pravega kostanja dodajamo v mešanice proti prebavnim motnjam.

Kostanjev čaj proti prehladu

Iz enakih delov kostanjevih listov, matere dušice, lipovega cvetja, listov in cvetov sleza, bezgovega cvetja ter kamilic pripravimo čajno mešanico, ki jo poparimo in pustimo stati do deset minut. Precedi-



Pravi kostanj (*Castanea sativa*)

mo, pohladimo in osladimo s kostanjevim medom.

Kostanjeva polivka za savno

50 listov kostanja, 20 ježic in 5 litrov vode damo v lonec ter pustimo vreti deset minut. Dobimo zwarek, ki ga polijemo po zidakih na začetku savnanja in pozneje dolivamo.

Kostanjevi štruklji

Vlečeno testo: iz 30 dag moke, enega jajca, soli, dveh žlic olja in malo mlačne vode zamesimo vlečeno testo, ga pregnetemo in pustimo pokritega počivati pol ure. Potem testo na prtu malo potolčemo, nekoliko razvaljamo in pokapamo z oljem, ki ga z dlanjo razmažemo, da se nam med vlečenjem ne sprime. (Kupljeno testo v obliki kvadratnih pol položimo tri pole

eno za drugo v vrsto, tako da dobimo obliko pravokotnika.)

Nadev: kostanjeva moka (četrt kilograma svežega kostanja skuhamo, olupimo in pretlačimo), dve jajci (ločimo rumenjake in iz beljakov naredimo trd sneg), sladkor po okusu, pest rozin, žlička ruma, četrt kilograma skute, dve žlici stepene sladke smetane. Vse sestavine zmešamo skupaj.

Pripravljeno testo namažemo z nadevom, zvijemo in položimo na krpo, ki jo prej dobro potresemo z drobtinami. Zavežemo na koncih in damo v svežo vodo. Tako pustimo vreti 25 minut. Ko so štruklji kuhani, jih potresemo z drobtinami, prepraženimi na maslu.

Odlomek je iz knjige Zečlišča z gore (Mirjam Grilc), ČZD Kmečki glas.