

## Kwekerij Culinair - goed voor jezelf en voor de bodem - de lekkerste kastanjabomen

Göran Christiansson mei 2021

artikel eerst gepubliceerd in "Permacultuur Magazine" 2021

# De Tamme Kastanje - een boom van brood en honing

Wie in november door Parijs struint wordt verwelkomd door de zoete, verleidelijke geur van *marrons chauds*: gepofte kastanjes. Gedurende de rest van het jaar kun je overal een *crêpe crème de marron* kopen: flensjes met zoete kastanjecrème. En op het kerstmenu kun je *marrons glacées* (geconfijte kastanjes) aantreffen - een luxe delicatessen. In Nederland is deze culinaire traditie helaas nog niet zo ingeburgerd, maar misschien kunnen we daar samen verandering in brengen.

De tamme kastanje is een van de meest veelzijdige bomen die we kunnen gebruiken in de permacultuur. Niet alleen vanwege de heerlijke kastanjes, maar ook omdat hij sterk hout oplevert dat lang meegaat. En niet te vergeten vanwege geurende bloesem: een lekkernij voor bijen die er bijzondere honing van maken.

De tamme kastanje (*Castanea spp.*) wordt nogal eens verward met de paardenkastanje (*Aesculus spp.*) De laatste wordt vaak in parken aangeplant voor de mooie roze, witte of rode grote bloemtrossen. Beide soorten worden in de volksmond kastanje genoemd en dat kan verwarring opleveren. In het Frans is het nog verwarrender: de tamme kastanje heet eigenlijk *châtaigne*, maar wordt culinair vaak *marron* genoemd, wat eigenlijk paardenkastanje betekent.

Je kunt de twee echter makkelijk uit elkaar halen als je weet waar op je moet letten. Kijk naar de vrucht: de tamme kastanje heeft een puntje met een kleine borstel. Als de vrucht rond is zonder punt is het een paardenkastanje en voor ons niet eetbaar. De tamme kastanje heeft een bolster die op een egel lijkt en de paardenkastanjebolster heeft minder stekels, die veel korter zijn.



*Chinese parelkastanje - Castanea henryi*

### **Kastanjes om van te smullen**

Tamme kastanjes zijn rijk aan zetmeel en mineralen, net zo voedzaam als volkoren granen en ook nog eens glutenvrij. Er zijn hele culturen gebouwd rondom de productie en verwerking van tamme kastanjes, zoals de hoogcultuur op Corsica waar het te bergachtig is voor graanteelt. Je kunt gepelde en gedroogde kastanjes malen om meel te maken en brood te bakken. In tegenstelling tot noten hebben kastanjes een laag vetgehalte. Culinair gezien is de tamme kastanje eerder een 'groenteboom' of een 'graanboom' dan een notenboom.

Verse kastanjes, in partjes gesneden en 20 minuten gepoft in de oven op 160 graden, zijn om van te smullen. Met zout en een beetje olie erop is het een lekker en voedzaam bijgerecht of gezond tussendoortje. Het meeste werk is de kastanjes schillen, vooral de Europese kastanje (*Castanea sativa*). Onder de schil zit een lichtbruin vlies met een bittere smaak. Als je dit vlies erop laat, krijg je echte volkorenkastanjes, maar zonder vliesje zijn de kastanjes zoeter en lekkerder. Met een kastanjepelmachine gaat het een stuk vlotter.

### **Een wereld van kastanjabomen**

Over de hele wereld zijn er acht verschillende soorten kastanjes (*Castanea*), waarvan het grootste deel goed gedijt in ons klimaat. De meestvoorkomende in ons land is natuurlijk de Europese kastanje (*Castanea sativa*). De kastanjabomen die je in de bossen vindt, bijvoorbeeld op de Utrechtse

Heuvelrug of in de Ardèche, zijn allemaal Europese kastanjes en komen oorspronkelijk uit het Middellandse Zeegebied.

In Korea eten ze meer kastanjes per persoon dan waar dan ook in de wereld en daar telen ze vooral bomen die wij de Chinese en de Japanse kastanje noemen, respectievelijk *Castanea mollissima* en *Castanea crenata*. Sinds de jaren 1930 wordt *Castanea crenata* in Frankrijk gebruikt voor onderstammen en om hybrides te kweken die resistenter zijn tegen ziektes en die grotere vruchten dragen. Zo zijn de moderne 'Marsol', 'Maraval', 'Marigoule' allemaal cultivars van hybride tussen *Castanea sativa* en *C. crenata*, voortgekomen uit een onderzoeksproject bij INRA (Institut National de la Recherche Agronomique) bij Bordeaux in de jaren 1980. Deze hybride kastanjes zijn beter bestand tegen de inktziekte phytophthora en tegen kastanjekanker.

In China zijn er echter drie verschillende kastanjesoorten. De meestgeteelde wordt vaak 'Chinese kastanje' genoemd (*Castanea mollissima*, in het Chinees *ban li*). Deze kastanje zorgt voor 60% van de wereldwijde kastanjeproductie, met meer dan 1 miljoen ton per jaar. De tweede gecultiveerde soort is de 'parelkastanje' (*Castanea henryi*, in het Chinees *zhui li*), een luxeproduct in Azië. Er staan een drietal bomen in Kew Gardens, dus ook de parelkastanje zou het misschien goed doen hier in de lage landen. We hebben er honderd gezaaid dit jaar, over een jaar of vijf weten we meer. En als u een parelkastanje heeft staan, laat ons het weten! De derde soort in China (*Castanea seguinii*, in het Chinees *mao li*) heeft alleen een beperkte, lokale betekenis als voedselboom, omdat de kastanjes moeilijker te schillen zijn dan de andere. De Chinese culinaire kastanjes (*Castanea mollissima* en *Castanea henryi*) zijn iets zoeter dan de Europese kastanje en minder melig. Ze zijn vooral veel makkelijker te pellen, doordat het binnenvlies vastzit aan de buitenschil en er daardoor makkelijk van het witte vruchtdeel loslaat. Dit is een groot pluspunt voor de verwerking van deze kastanjes. De Chinese kastanjes zijn ook de meest ziekteresistente van alle kastanjes.

In Amerika stond vroeger de enorme Amerikaanse kastanje (*Castanea dentata*), de basis van de voedselvoorziening in heel oostelijk Noord-Amerika voor de oorspronkelijke bevolking. Deze traditie werd overgenomen door de kolonisten en kastanjevulling mag daarom niet ontbreken in de Thanksgiving-kalkoen. Hele bossen met enorme bomen leverden elk jaar treinladingen vol kastanjes op, totdat de kastanjekanker-schimmel uit Azië veel bomen om zeep hielp. Miljoenen kastanjabomen werden preventief gekapt om de verspreiding van de kastanjekanker tegen te gaan, echter zonder succes. Sterker nog, de Amerikaanse kastanje werd zo goed als uitgeroeid. Er staan gelukkig een paar exemplaren uit 1910 in Arboretum Tervuren, bij Brussel. Er is ook een heel andere kastanje in Noord-Amerika: de struikkastanje die soms *chinquapin* wordt genoemd (*Castanea pumila*). Deze heeft mooie knikkerronde kastanjes die vast blijven zitten op de struik, ook als ze rijp zijn. Kleine snoepjes zijn het, de zoetste van alle kastanjes. Sinds de jaren vijftig zijn de Chinese kastanje en zijn hybrides favoriet in de Amerikaanse kastanjeboomgaarden en voedselbossen. De laatste jaren wordt deze soort ook steeds vaker in Europa aangeplant.

Voor een goede bestuiving is het goed om meerdere verschillende kastanjes naast elkaar te planten. Hoe meer verschillende soorten en cultivars, hoe beter de bestuiving. Alle kastanjes houden van droge voeten en doen het uitstekend op hoger gelegen zand- en zavelgronden, en minder goed in vette klei.

### **Voedselbosboom extraordinaire**

Kastanjabomen kunnen duizenden jaren oud worden en elk jaar een goede oogst leveren. In zijn klassieke boek *Tree Crops* schrijft J. Russel Smith lyrisch over de 'graanboom', zoals hij de

kastanjeboom noemt. In plaats van eenjarige maisakkers droomde hij van kastanjabossen. Hij ging naar Corsica om de gerechten te proeven en het teeltsysteem te documenteren. De beste groeivorm voor hoge productie lijken vrijstaande bomen die veel zon kunnen vangen. Je ziet in het bos dat de meeste bolsters zich hoog in de boom vormen, waar de zon op staat.

We weten nog weinig over de productiecapaciteit van kastanjabomen in voedselbossen. Aan de andere kant zijn er veel data van kastanjeboomgaarden met oogst tussen 1-4 ton per hectare per jaar, afhankelijk van klimaat, (be)regen(ing) en bemesting. De eerste 10 jaar neemt de oogst geleidelijk toe. Ter vergelijking: eenjarige granen zoals tarwe leveren 2-4 keer meer oogst op, maar die teelt heeft andere nadelen.

Alle recepten voor tamme kastanjes werken prima voor alle soorten kastanjes in het Castanea geslacht, en je kunt ze allemaal in dezelfde periode oogsten.

Soms worden kastanjabomen beheerd als hakhout/strubbe (laag geknot), om hout in vorm van palen te oogsten. Na een knotbeurt duurt het een paar jaar voordat ze weer gaan bloeien en vruchten geven. Daarom kun je beter goedkopere zaailingen (met kleine kastanjes) gebruiken voor je hakhout en de cultivars met grote noten laten uitgroeien tot solitaire bomen voor kastanjeproductie.



*Kastanjepannenkoeken zijn glutenvrij en vol van smaak*

### **Oogsten, bewaren en zaaien**

De kastanjes zijn late noten. Eerst komen de hazelnoten eind augustus, dan de walnoten in september. De kastanjes zijn pas in oktober rijp en vallen dan uit de bomen. Sommige rassen laten hele bolsters vallen, zodat je de kastanjes tussen de scherpe naalden uit moet pulken. Andere rassen (cultivars) houden de bolsters vast aan de boom en laten de noten vallen. Dat maakt het oogsten veel makkelijker.



De noten kun je het beste binnen een week pellen en daarna drogen of invriezen of inmaken voor later gebruik. Gedroogde kastanjes kun je jarenlang bewaren en er voedzaam meel van malen. Wij gooien vaak een handjevol gedroogde kastanjes in een groentesoep of een ragout. Na een kwartier zijn ze weer volledig gehydrateerd en lekker smeug vanbinnen.

Als je kastanjes wilt zaaien voor nieuwe bomen, doe dat zo snel mogelijk na het oogsten; de noten verliezen namelijk vrij snel kiemkracht.

### **Tot slot**

Plant een tamme kastanje, en geniet jarenlang van heerlijk en gezond voedsel. Het zou geweldig zijn als we hier, zoals J. Russel Smith zich voorstelde, een permanent landbouwsysteem gestoeld op bomen kunnen realiseren.



*Erik in een 400 jaar oude kastanjeboom in Bretagne, op 5 meter van de zee*

### Lees meer op

KwekerijCulinair.nl - kastanjespecialist met bomen te koop en recepten op de website (ons bedrijf).  
<https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Castanea+sativa> - Beschrijvingen en meer referenties aan eerdere literatuur

Ben Law, *The Woodland Way*, Permanent Publications, 2013 - mooi boek over hakhoutbeheer en hoe je kunt leven in (en van) een kastanjebos

J. Russel Smith, *Tree Crops - a Permanent Agriculture*, Harcourt New York, 1929 - klassiek boek over agroforestry, een voorloper van permacultuur

Beccaaro et al, *The Chestnut Handbook*, CRC Press 2020, Laatste stand van zaken uit de kastanjewetenschap, alles van entmethodes en boomgaardinrichting tot plaagdieridentificatie.