

Tamme kastanje

Castanea sativa, steun en toeverlaat

In Frankrijk en andere Europese landen gelooft men in de helende krachten van de tamme kastanjeboom 'pour le corps et l'esprit'.

BEELD Nataschja Derks

De energie van de tamme kastanjeboom zou helend zijn voor mensen die zich verloren en wanhopig voelen. Een poosje vertoeven onder een tamme kastanjeboom geeft kracht en bovenal steun en troost.

De vrucht van de tamme kastanje loopt spits toe met een leuk pluimpje. De vrucht van de paardenkastanje (*Aesculus hippocastanum*) is niet om te eten. Ze zijn voor mensen giftig. Hier in de Bourgogne staan veel tamme kastanjabomen. Daarom wijd ik deze column aan de tamme kastanje

De tamme in de volksgeneeskunst

Vroeger werden tamme kastanjes als middel voor gezond bloed beschouwd. Mits je er niet te veel van at, want dan zou je dik bloed krijgen. Een ander volksgeneesmiddel wat ik vond in een antiek kruidenboek: "Kook de bladeren van de tamme kastanjeboom samen met wat honing en gebruik dat aftreksel bij astma en benauwdheid".

Bijgeloof in grootmoeders jaszak

Nadat mijn grootmoeder was gestorven, vond ik in de zak van haar mosgroene wollen mantel een verdroogde kastanje. Zij heeft mij veel oude kruidenkennis doorgegeven: 'draag altijd een (tamme) kastanje bij je om rugpijn, jicht en reuma te verlichten'

Gezonde noot

De Fransen eten graag kastanjepuree, gesuikerde kastanjes en crème de marron. Tamme

kastanjes bevatten diverse B-vitamines en veel vitamine C. De noten zitten boordevol mineralen waaronder behoorlijk wat koper en mangaan. Verder bevat 'een tamme' fosfor, ijzer, kalium, magnesium, zink en calcium. Stel, je eet een onsje tamme kastanjes per dag dan heb je de dagelijkse portie vitamine C, E, koper en mangaan binnen. Als je de kastanjes kookt en combineert met honing zijn ze het beste te verteren. Alors, de vitaminepreparaten liggen nu voor het oprapen. De natuur zorgt goed voor ons!

Geneeskracht

Eet kastanjes als je lichaam na langdurige ziekte of medicijngebruik uitgeput is. Zie het als een kuur. Zo zorg je voor extra aanvoer van complexe koolhydraten, vitamines en mineralen om er weer bovenop te komen.

Tamme kastanjes verzachten een geïrriteerde maag bij brandend maagzuur en veel lucht in de buik.

In kastanjes zit het aminozuur tryptofaan wat zorgt voor een geluksgevoel en een grote hoeveelheid melatonine in het lijf. Dit zorgt voor een goede en diepe slaap.

Bewaren

Het beste kan je tamme kastanjes buiten in weer en wind bewaren. Leg ze in een kistje tussen twee dikke lagen (kastanje) blad. Je kunt de kastanjes ook koken en daarna invriezen. Helaas raak je met het koken wel de vitamine C kwijt. 🍂

Santé!

Een drankje voor slaap en geluk (4-6 kleine porties)

- Verzamel 15 tot 20 tamme kastanjes.
- Maak met een mes een kruisje in de kastanjes.
- Kook ze met de schil 10 minuten in water.
- Leg de kastanjes daarna meteen in ijskoud water. Zo kan je ze makkelijker pellen.
- Haal het schilletje van de kastanjes.
- Kook de gepelde kastanjes nog eens drie kwartier.
- Laat ze een kort afkoelen en leg ze in een blender.
- Voeg daarbij het merg uit een vanillestokje.
- Doe daarbij 2-3 eetlepels honing (ahornsiroop is ook heerlijk).
- Giet er een ½ kopje (plant-aardige) room bij.
- Giet er een volle kop warme, volle (plantaardige) melk bij.
- Blender alles tot het een smeug/lobbig drankje wordt.
- Als het drankje te dik is, giet er dan nog wat melk bij.
- Drink het lauwwarm of ijskoud.

