

**FONA**

**Erica Bänziger**

**Fredy Buri**

# **Kastanien**

Vorwort	10
Leckere Nuss aus dem Kaukasus	14
Der Siegeszug der Kastanie	15
Der Brotbaum der Armen	16
Alles Marroni?	18
Edelkastanien auf dem Prüfstand	20
Sorten für Liebhaber und Selbstversorger	21
Erntetradition im Tessin	22
Die Konservierung der Kastanien	24
<b>Die Kunst der Haltbarmachung</b>	26
<b>Kastanie und Gesundheit</b>	28
<b>Der Nährwert der Kastanie</b>	29
<b>Kastanien in der Küche</b>	30
<b>So finden Kastanienprodukte Verwendung</b>	32
<b>Kochen mit Kastanien</b>	33
<b>Salate</b>	34
<b>Suppen</b>	39
<b>Vorspeisen</b>	44
<b>Hauptgerichte</b>	52
<b>Desserts</b>	80
<b>Süßes Gebäck</b>	102
<b>Pikantes Gebäck</b>	114
<b>Stichwortverzeichnis</b>	119
<b>Veranstaltungen</b>	120
<b>Bezugsquellen</b>	122
<b>Wichtige Adressen und Literatur</b>	124
<b>Produkteinfo</b>	125