



Kasvamise ajal katab kastani vilju roheline kest.

# Kastanid söögiks

**Rikkaliku valikuga poodides müüakse söödavaid kastaneid. Viimaseid pakutakse mitmel kujul: värskete tervikviljadena, kooritult, püreena või jahuna.**

Söödavaid vilju kannab üle kümne liigi kastanipuid, kuid maailmas on suurem tähtsus tegelikult neljal liigil: jaapani, hiina, ameerika ja europa ehk harilikul kastanipuul. Igal liigil on eri suuruse, biokeemilise koostise, maitse ja värvusega viljad. Meile geograafiliselt kõige lähedasemad ongi europa kastanipuud.

Kastanipuud õitsevad juunis-juulis, viljad valmivad septembris-oktoobris. Vili koosneb tegelikult ühest kuni kolmest osast, mis on kaetud ühise ogalise katte ehk lüdigaga. Valmides vilja ogaline kate praguneb.

Söödav osa meenutab kujult kas sibulat või küünt. Vilja üks ots moodustab terava tipu, vastaspool aga lameda heledalaigulise naba. Kaalu on ühel toorviljal 10–20 g. Pealt katab söödavat sisu tumepruun, kergelt puitunud ja maitset mõrkjas koor koos väliskesta-

ga. Enne söömist tuleb mõlemad eemaldada. Seda on kõige lihtsam teha pärast kuumutamist.

Söögiks läheb kollakasvalge jahukas sisu. Vahemärkusena olgu lisatud, et meil kasvavad parkides hobukastanid, mille viljad inimtoiduks ei kõlba.

Kõige ammuemad kastanisõbrad olid hiinlased. Pärimused tõestavad, et Hiinas kasvatati ja söödi kastaneid juba kuue aastatuhande eest. Vahemere maades hakati kastanipuid teadlikult viljelema ligikaudu 3000 aastat tagasi. Kastanipuude leviku eest teistesse lähimaadadesse hoolitsesid nii roomlased kui kreeklased. Muide, just roomlased andsidki kastanitele nende nimetuse nüüdiskujul – *castanea*, millest on tuletatud suur hulk teistede eri keeltesse.

Antiikse Rooma gurmaanid hindasid kastanivilju vägagi kõrgelt, nendest jahvatati jahu, millest keedeti hõrku putru, keedetud vilju serveeriti lisandiks taime- ja liharoogade juurde ning kastanite söötmisega nuumloomadele loodeti viimaste lihale anda erilist hõrka mekk.

Tolleaegne lihtsaim kastanite säilitamise viis oli nende kuivatamine. Kuivviljad säilisid küll hästi,

kuid enne kasutamist tuli neid kas leotada või aurutada. Kastanitest rääkides ei saa mainimata jätta ka Ameerika põlisasukaid indiaanlasi, kes kohalike puude vilju kõrgelt hindasid ja ohtvalt tarbisid. Samuti on Ameerika põliselanike loodusraavis kastanid tänini kasutusel kurnatud inimeste kosutusdieetides.

Kastaniviljadega seostub ka mitmeid pärimusi. Nii sümboliseerib kastan Aasias kõlbelist puhtust ning Hiina teatud osades on selle puu annid seotud pereõnnega järglaste tasandil.

Euroopa eri piirkondades kasutati kastaneid aga ühise tuleviiku ennustamisel. Kui korraga tulle asetatud kaks kastanivilja põlesid koos, pidi ka paari edasine ühine käekäik edukas olema. Kui aga üks viljadest enne teist kuumuse käes lõhkes või eemale pörkas, tähendas see uskumuste kohaselt halba õnne ka ühisel eluteel.

## Mekilt hõrk toidupala

Söödav osa sisaldab rohkesti, lausa üle poole kaalust, süsivesikuid, millest põhiosa langeb tärglise arvele. Tärglisesisalduselt edestavad kastanid isegi kartuleid. See on ka põhjus, miks toored kastanid mait-