Wasserkastanie

elocharis dulcis

Chinesische Wasserkastanie, Wassernüsse, Wasserknolle, bíqí (chin.), water chestnut (eng.), châtaigne d'eau (franz.), castagna d'acqua (ital.), kuwai (jap.)

Kategorie

Gemüse, Sauergrasgewächse (cyperaceae)

Beschreibung



Wasserkastanie

Die Wasserkastanie oder Chinesische Wasserkastanie (Eleocharis dulcis) gehört zur Familie der Sauergrasgewächse (Cyperaceae). Die Wasserkastanie erhielt ihren Namen aufgrund der Ähnlichkeit ihrer essbaren Knollen mit der Kastanie, mit der sie aber nicht näher verwandt ist. Essbar sind bei dieser Art die Rhizomknollen. Im Gegensatz dazu trägt die ebenfalls Wasserkastanie genannte Wassernuss (Trapa natans) essbare Früchte.
Die Wasserkastanie ist eine aquatisch lebende Pflanze. Sie bildet vier bis sechs aufrechte, hohle Sprosse aus, die bis zu 1,5 m hoch werden. Sie sind blattartig geformt, zylindrisch und 3 bis 7 mm im Durchmesser. Die Laubblätter sind zu drei oder vier basalen Scheidenblättern von brauner bis schwarzer Farbe reduziert. Die kleinen Blüten stehen terminal an den Sprossen in einer zylindrischen, 1,5 bis 4 cm langen und 6 bis 7 mm breiten Ähre mit sich überlappenden Schuppen. Die Früchte sind Nüsschen. Die Wurzeln bestehen aus drahtartigen Rhizomen, an deren Ende etwa 2,5 bis 4 cm große, unterirdische Knollen ausgebildet werden. Das Innere dieser Knollen ist weißlich, besitzt einen Wasseranteil von etwa 80% und ist von einer ca. 0,75 mm dicken, geschuppten Schale umhüllt. An dieser Knolle befindet sich eine konisch geformte Knospe.
Kultiviert wird die Wasserpflanze vor allem in stehenden Gewässern in Thailand, (Süd-)China, Taiwan, Japan, den Philippinen und Indien. Die Kultivierung außerhalb dieser Gebiete gestaltet sich extrem schwierig, da die Wasserkastanie einen bestimmten Hell-Dunkel-Takt benötigt, der nur nahe dem Äquator erreicht wird. Andernfalls fallen die Erträge so gering aus, dass es sich für die Lebensmittelindustrie kaum lohnt sie anzubauen. Die Wasserkastanie wird jedoch auch im Nordosten und Nordwesten Australiens kultiviert, wo sie von Juni bis November als Frischeprodukt, außerhalb dieser Zeit auch als Tiefkühl- oder Dosenware angeboten wird.

Wasserkastanienmehl

Singoda ist ein Mehl aus der Wasserkastanie. Es wird durch Trocknen und Mahlen der Wassertkastanie hergestellt. Es ist ein helles, weißes glutenfreies Mehl, welches in Indien zur Zubereitung von Gerichten zur Fastenzeit verwendet wird. Viele Inder fasten nicht wegen religiöser Anschauung, sondern an bestimmten Tagen der Woche aus gesundheitlichen Gründen. An Fastentagen wird Weizenmehl oder Reis normalerweise vermieden. Statt dessen wird Singoda Mehl verwendet, um Brote und Curries zu zuberieten. Wasserkastanienmehl ist reich an Kalium, Antioxidantien und Vitamin B.
Verwendungsvorschläge

- Es kann als ein Verdickungsmittel oder als Panade verwendet werden.

© 2026 coquina.de

- Es wird verwendet, um Currys wie kadhi, Süßigkeiten wie Laddus und indische Brotsorten wie Rotis, Puris usw. zuzubereiten.

- Es wird während der Fastenzeiten verwendet.

Herkunft

Die Wasserkastanie kommt in den Tropen und Subtropen Afrikas, Asiens und Australiens vor.

Aroma

Das weiße Fleisch der Wasserkastanie hat einen süßlichen Geschmack. Rohe Wasserkastanien sind leicht süßlich und knackig. Gekochte Wasserkastanien haben eine feste und leicht knusprige Konsistenz mit einem milden und leicht nussigen Geschmack, der durch Gewürze oder Saucen, mit denen die Wasserkastanie serviert oder gekocht wird, leicht überdeckt werden kann.

Verwendung

Die Wasserkastanie eignet sich hervorragend zum Kochen und verliert auch nach langer Kochzeit nicht ihre knackige Konsistenz. Geschält wird die Wasserkastanie wie ein Apfel. Viele gekochte asiatische Speisen enthalten Wasserkastanien, aber auch roh lässt sich die Wasserkastanie genießen, dann aber nur mit entsprechender Vorsicht, denn an den Oberflächen der Wasserkastanie wird der Riesendarmegel (Fasciolopsis buski) des Menschen und des Schweins mittels seiner Zerkarien übertragen.

Wasserkastanien können mit Bambussprossen, Koriander, Ingwer, Sesamöl und Zuckerschoten kombiniert werden. Gedämpfte oder sautierte Gemüsegerichte können Wasserkastanien enthalten, beispielsweise Nudel- oder Reisrezepte. Sie können auch zu Hackfleischfüllungen und -gerichten hinzugefügt werden, beispielsweise zu gedämpften Fleischbällchen im kantonesischen Dim-Sum-Stil, um eine knusprige Textur zu verleihen.

Die Stärke, die aus getrockneten Wasserkastanien-Knollen gewonnen wird, wird in China zur Herstellung eines süßlichen Getränks verwendet, das Stroh der Pflanze wird zu Matten, Körben und Hüten geflochten.

Einkauf / Aufbewahrung

In Europa sind Wasserkastanien primär in Konserven, Sojasoßen und Kochsalz-Zusätzen erhältlich.

Die geernteten Knollen werden am besten bei 4 °C gelagert. Bei dieser Temperatur wird die Transpiration und damit der Gewichtsverlust minimiert. Dadurch wird auch das Keimen verzögert und der Verfall durch kleine Verletzungen minimiert. Knollen sollten nicht bei Temperaturen über 13,6 °C gelagert werden, da die Knollen sonst zu sprießen beginnen. Wenn die Knollen länger gelagert werden müssen, können sie auch in einer Bleichlösung mit 1000 ppm aufbewahrt werden.

Gesundheit

Rohe Wasserkastanien bestehen zu 74% aus Wasser, zu 24% aus Kohlenhydraten, zu 1% aus Eiweiß und enthalten sehr wenig Fett. In einer 100-Gramm-Referenzmenge liefern rohe Wasserkastanien 410 Kilojoule (97 kcal) Nahrungsenergie, sind reich (20% oder mehr des Tagesbedarfs, DV) an Vitamin B6 (25% DV) und enthalten mäßige Mengen davon andere B-Vitamine, Mangan und Kalium (10% bis 17% DV, Tabelle).

Durch ihr hohes Kaliumgehalt senken Wasserkastanien nachweislich den Blutdruck und reduzieren so das Risiko für Herzkrankheiten. Zudem soll die hohe Anzahl an Antioxidantien das Wachstum von Tumorzellen hemmen.

Geschichte

Bereits seit der Antike ist die Wasserkastanie ein gern gesehener Gast in der (süd-)chinesischen Küche (hier auch als »Pi tsi« bezeichnet): Zu Beginn noch eher als Heilmittel verwendet, verbreitete sie sich schon bald weiter in die indische und südostasiatische Küche aus.