



## Tema meseca novembra: **KOSTANJ**

Mesec november ali listopad je enajsti mesec gregorijanskega koledarja, sicer pa se šteje za deveti mesec po starem rimskem koledarju.

Že samo ime nam pove, da je to čas, ko se narava pripravlja na zimsko spanje in listje pada z dreves. November je mesec pomladi na južni polobli in jeseni na severni polobli.<sup>1</sup>

### Kostanj

Poznamo 2 vrsti kostanja: pravi in divji kostanj.

#### Pravi kostanj

Pravi kostanj, tudi domači kostanj (znanstveno ime *Castanea sativa*) je drevo iz družine bukvovk in uspeva na območju med Kavkazom in Sredozemljem.

Plodovi (kostanji ali maroni) so rjavi in bogati s škrobom, nahajajo se v bodičastem ovoju. Uporabljajo se za prehrano.

#### Divji kostanj

Divji kostanj (znanstveno ime *Aesculus*) obsega 20 do 25 vrst listavcev in grmov, ki rastejo v zmernem pasu severne poloble; od tega jih 7 do 10 izvira iz Severne Amerike, 13 do 15 pa iz Evrazije.<sup>2</sup>



Slika 1: Divji kostanj<sup>3</sup>

<sup>1</sup> <http://blog.lokalna-kakovost.si/mesec-november-listopad/>

<sup>2</sup> [https://sl.wikipedia.org/wiki/Pravi\\_kostanj](https://sl.wikipedia.org/wiki/Pravi_kostanj)

<sup>3</sup> <http://mojopogled.com/darovi-jeseni-divji-kostanj/>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

[www.dpae.si](http://www.dpae.si)  
[info@dpae.si](mailto:info@dpae.si)

Tradicionalno jih uvrščamo v lastno enorodovno družino *Hippocastanaceae*, genetski podatki pa kažejo, da je to družino skupaj z družino javorovk (*Aceraceae*) bolje vključiti v družino sapindovk (*Sapindaceae*).

Rastline rodu *Aesculus* so lesnate rastline višine od 4 do 35 metrov (odvisno od vrste) in imajo:

- krepke poganjke s smolnatimi, pogosto lepljivimi popki,
- nasprotno ležeče, dlanasto razdeljene liste, ki so pogosto zelo veliki (pri vrsti *Aesculus turbinata* do 65 cm) in
- razkošne z žuželkami oprasene cvetove z enim samim štiri ali petdelnim cvetnim listom (pravzaprav gre za štiri ali pet na bazi združenih listov). Cvetenje se začne po okrog 80 do 110 dneh s temperaturo za rast. Obel in sončen plod svetlečega rjavega do črnorjavega videza in s premerom od 2-5 cm leži v zeleni ali rjavi ježici, navadno en sam lahko pa tudi dva, pri čemer sta na eni strani sploščena. Mesto, kjer je kostanj pritrjen na ježico, označuje velika krožna belkasta brazgotina. Ježica je pokrita z mehкими bodicami ali pa je brez njih. Ko se razcepi v tri dele, plod iz nje izpade.

Najpogostejša vrsta rodu je navadni divji kostanj (*Aesculus hippocastanum*), ki izvira iz Balkana, ga pa sedaj v zmernih legah gojijo po vsem svetu. Med manjšimi vrstami je zanimiv drobnocvetni divji kostanj (*Aesculus parviflora*), ki se uporablja v okrasne namene. Ustvarjenih je bilo tudi več hibridov, predvsem mesnati kostanj (*A. x. carnea*), ki je hibrid med *A. hippocastanum* (navadni divji kostanj) in *A. pavia* (rdečecvetni divji kostanj).

## Rastišče

Divji kostanj je sicer doma v Grčiji in v Bolgariji, vendar so ga nasadili po skoraj vsej Evropi po drevoredih, parkih in gozdovih. V Sloveniji raste kultivirano in podivjano. Najdemo ga po parkih, ob cestah in gozdovih.<sup>4</sup>

## Navadni divji kostanj

Navadni divji kostanj (*Aesculus hippocastanum* L.) je drevo, ki je v preteklosti pomembno sooblikovalo naša mesta in tudi manjša naselja. Danes se ga skoraj ne sadi več, saj predvsem njegov estetski videz uničujejo rjavi in hitro odpadli listi.

Drevo se lepo razvije, kadar ima dovolj prostora. Zraste tudi do 30 m visoko. Ima izjemne estetske lastnosti, zaradi katerih ga imajo mnogi za najlepše evropsko listnato drevo. Z njim krasijo parke, drevorede in gostilniške vrtove. Dolgo je veljalo prepričanje, da prihaja iz vzhodne Azije, toda v resnici je doma na Balkanskem polotoku, točneje v severni Grčiji, Albaniji, deloma tudi v Bolgariji in Makedoniji. Že Turki so ga uporabljali za konjsko krmo in zdravljenje nekaterih konjskih bolezni, zato ima naziv konjski tudi v znanstvenem imenu (*hippos* gr. *konj*). S pravim kostanjem ni nič v sorodu, pač pa se uporablja za živalsko krmo. Škrobnati plodovi so neužitni, vendar so jih ljudje ob hudi stiski ustrezno predelali in jedli. Divji kostanj lahko dočaka 200 let starosti, vendar njegov les ni dosti vreden. Še najbolj se uporablja za kurjavo.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> [https://sl.wikipedia.org/wiki/Pravi\\_kostanj](https://sl.wikipedia.org/wiki/Pravi_kostanj)

<sup>5</sup> [http://web.bf.uni-lj.si/ag/fitomedicina/program-dod/Blaska%20Gantar%20\(seminar\).pdf](http://web.bf.uni-lj.si/ag/fitomedicina/program-dod/Blaska%20Gantar%20(seminar).pdf)



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

[www.dpae.si](http://www.dpae.si)  
[info@dpae.si](mailto:info@dpae.si)



*Slika 2: Socvetje navadnega kostanja<sup>6</sup>*

Divji kostanj ima značilno deblo. Sprva je gladko, pozneje pa luskasto. Lubje je pri mlajših drevesih gladko in svetlo rjavo, kasneje postane sivo rdeče. Lubje je hrapavo in razpokano. Lubje vsebuje: kumarinska glikozida eskulin in fraksin, čreslovine, guma, barvilo. Natrgano je na majhne krpe, ki se jih da odluščiti. Pri starih drevesih so veje povešene, na koncu pa spet obrnjene navzgor. So izredno krhke. Na njih spomladi poženejo dokaj debeli, rjavo puhasti poganjki. Poganjek je močen in skoraj debel kot prst, rjavkasti. Popki so zelo veliki, skoraj 3 cm dolgi in 1,5 cm debeli, v zimi svetlikajoče se rdečerjavkasti, spomladi zelo lepljivi. Listi in cvetni brsti so pred mrazom zaščiteni s smolnatimi luskolisti rjave barve. Iz njih se razvijejo cvetovi in listi. Listi so sestavljeni in so podobni dlani s petimi do sedmimi prsti, približno 25 cm dolgi. Stranski listi so ponavadi manjši. Listi so ponavadi zgoraj temno zeleni, spodaj malo svetlejši in se rahlo svetijo. Rastejo iz skupnega peclja. Pecelj je močen, zelenkast, lahko je tudi 20 cm dolg. So klinasti in grobo nazobčani.

<sup>6</sup> [http://omorika.si/sl/listavci\\_vrtnarija\\_vrtnarstvo/aesculus/](http://omorika.si/sl/listavci_vrtnarija_vrtnarstvo/aesculus/)



Slika 3: Plod navadnega divjega kostanja<sup>7</sup>

Divji kostanj cveti v maju in juniju po olistanju. Beli cvetovi z rdečimi madeži so lepa, dekorativna socvetja, ki stoje pokonci kakor sveče. Na njih so tri različne vrste cvetov: v zgornjem delu so enospolni moški cvetovi z okrnelim pestičem, v osrednjem delu prevladujejo dvospolni cvetovi in v spodnjem delu so cvetovi, ki jim prašniki že zelo zgodaj odpadejo. Samo iz dvospolnih cvetov se lahko razvijejo plodovi, če jih oplodijo čebele, zato divji kostanj sodi med žužkocvetne drevesne vrste. Le iz nekaterih cvetov, običajno na spodnjem delu socvetja, se razvijejo plodovi, ki so zaviti v debelo lupino ježice z redkimi, a močnimi bodicami. Ko plod pade na tla, se običajno lupina razpoči na tri dele, iz nje pa se skotali eden, dva ali tri okrogla škrobnata semena, pokrita z rjavo, bleščečo lupino, ki ima značilno svetlo liso. Seme vsebuje 35-60% škroba, 6-9% beljakovin, 5-8% maščob, do 13% escina, eskulin, grenke snovi, sterole, flavone, alantonine, adenzin, gvanin, sečna kislina, vitamini B- in K-skupine. Divji kostanj doseže spolno zrelost pri starosti 10 do 15 let, nato pa vsako leto močno cveti.<sup>8</sup>

## Nabiranje kostanja v Sloveniji

Jesen je čas, ki se ga ljubitelji kostanja najbolj veselijo. Nabiranje kostanja po gozdovih je prijetno opravilo, ki se ga radi lotijo vsi: otroci in odrasli. Brskanje pod kostanjevi drevesi za debelimi plodovi je sproščujoče in je lahko prijetna oblika druženja. To še posebej pride do izraza, kadar pripravimo kostanjev piknik. Popoldne nabiramo kostanj, zvečer pa zakurimo ogenj in ga spečemo. Ob hladnih jesenskih večerih se lahko družina in prijatelji družijo tudi ob lupljenju kuhanega kostanja. Tega lahko takoj zaužijemo ali pa ga predelamo v pire in uporabimo za slaščice.<sup>9</sup>

<sup>7</sup> <http://www.zdravilnerastline.si/rastline-s-z/43-divji-kostanj-aesculus-hippocastanum.html>

<sup>8</sup> [http://web.bf.uni-lj.si/ag/fitomedicina/program-dod/Blaska%20Gantar%20\(seminar\).pdf](http://web.bf.uni-lj.si/ag/fitomedicina/program-dod/Blaska%20Gantar%20(seminar).pdf)

<sup>9</sup> <http://www.gozd-les.com/novice/nabiranje-kostanja>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

[www.dpae.si](http://www.dpae.si)

[info@dpae.si](mailto:info@dpae.si)

## Pomen kostanja v prehrani

Kostanj je imel v prehrani ljudi vedno pomembno vlogo. Že stari Grki in Etruščani so ga pospešeno sadili in uživali njegove plodove. Pravi kostanj je izgubil v prehrani šele z uvedbo krompirja in koruze, sicer pa je pogosto pomagal preganjati lakoto. Odrasla kostanjeva drevesa proizvedejo od 100 do 200 kg plodov, rodijo vsako leto, močnejše pa obrodijo vsaka tri leta.

## Kdaj in kje nabirati kostanj?

Ko se odpravimo nabirat kostanj, se naprej vprašamo, kje bomo našli kostanjeva drevesa. Kostanj raste skoraj po vsej Sloveniji vse do 800 m visoko. Ker je kisloljubna vrsta, je pogostejši na kisljih tleh. Na apnenčastih tleh ga pogosto najdemo tam, kjer so tla zakisana in so običajno v bližini iglavca. Rad ima topla pobočja. Kostanjeva drevesa bomo našli tako v gozdu, kot tudi na gozdnem robu, lahko pa tudi na travniku na prostem.

Plodovi kostanja dozorijo oktobra v ježicah. Te so običajno odprejo na drevesih, kostanji pa iz njih padejo na tla, lahko pa odpadejo ježice s kostanji. Kostanji so zreli, ko so povsem rjave barve. Tisti, ki so delno beli ali zelenkasti, še niso zreli. Če so se temperature ponoči že spustile pod 0 stopinj °C, bo kostanj bolj sladek. Ker najprej odpadejo črvivi kostanji, bodo zgodnji nabiralci kostanja verjetno razočarani nad nabranim. Veliko kostanja bo črvicega. Zato je smiselno pogledati vsak kostanj, da nima drobne luknjice, ki nakazuje, da se z njim že gosti bel črv.

Kostanji, ki so v odpadlih ježicah, teže naberemo. Ostre bodice nas lahko zbodejo do krvi. Obstajajo različne tehnike, kako priti do plodov, običajno pa si pomagamo palico ali čevlji. S čevlji stopimo na ježico tako, da jo razpremo. Kostanji bodo popadali ven ali pa jih iz ježice previdno poberemo. Ta tehnika je uspešna, če imamo dovolj trdne čevlje. Športni copati imajo premehke stene in kaj hitro bomo začutili neprijetno bolečino. S palico lahko posamezne kostanje izbezamo iz ježice, čeprav je to včasih kar zapleteno opravilo in lahko načne potrpljenje manj potrpežljivega nabiralca.

## Kostanj lahko prosto nabiramo (z nekaj izjemami)

Kostanja lahko v zmernih količinah nabiramo v vseh slovenskih gozdovih. Z zakonom je tako določeno, da sme posamezni obiskovalec gozda na dan nabrati do 2 kg kostanja. Izjeme so gozdovi, katerih lastniki so se odločili za pridelavo kostanja. Takšni gozdovi naj bi bili označeni. Kostanja tudi ne smemo nabirati za nadaljnjo prodajo. Pri nabiranju kostanja se držimo gozdnega bontona, ki velja za vse obiskovalce gozda.<sup>10</sup>

<sup>10</sup> <http://www.gozd-les.com/novice/nabiranje-kostanja>



## Kostanj za zdravje in boljše počutje

Sodobne znanstvena raziskave potrjujejo znanja, ki so jih vedeli že naši predniki. Kostanj ima številne zdravilne učinke. Med drugim je uporaben v boju proti visokemu krvnemu tlaku.

Kostanj ima za razliko od drugih oreščkov in semen relativno malo kalorij. Vsebuje manj maščob, bogat pa je z minerali, vitamini in fito hranili, ki so koristni za zdravje. Kostanj ima podobno hranilno vrednost kot rjavi riž. Vsebuje vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, C in E in tudi folno kislino, kalcij, železo, fostor in cink.

Kostanj je dober vir vlaknin, zagotovi jih tri grame na sto gramov kostanja, in ima višjo vrednost kot orehi, (2, 1) grama na sto gramov in pistacije, (1,9) grama na sto gramov, vendar približno polovico manj kot lešniki. Vlaknine v hrani znižajo glikemični indeks hrane, zato zaradi njih krvni sladkor počasi narašča. Prehrana z vlakninami zmanjšuje raven holesterola v krvi.



Slika 4: Kostanji kot dekoracija<sup>11</sup>

Znižuje tudi krvni tlak. V kostanju je veliko kalija in malo natrija. Visok krvni pritisk je nevaren za srčno kap in dieta kalija in malo natrija lahko preprečuje nastanek z veliko kalija in malo natrija lahko preprečuje nastanek visokega tlaka.

Kostanj je bogat z mnogo pomembnimi vitamini B. Sto gramov kostanja zagotovi 11 % niacina, 29 % piridoksina (vitamin B-6), 100 % tiamina in 12 % riboflavina. Vitamini iz skupine B so ključni za ohranjanje lepe kože, las in nohtov, hkrati pa pomagajo preprečevati razdražljivost ter izboljšujejo spomin in koncentracijo.

Kostanj vsebuje visoke vrednosti esencialnih maščobnih kislin, vključno z linolno kislino, ki je koristna za zdravje srca in ožilja ter ustrezen nevrološki razvoj pri dojenčkih.<sup>12</sup>

<sup>11</sup> <http://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/v-gozd-po-kostani-za-zdravje-in-bolise-pocutje-45806>

<sup>12</sup> <http://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/v-gozd-po-kostani-za-zdravje-in-bolise-pocutje-45806>



# DRUŠTVO PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

Lipovci 160, 9231 Beltinci

[www.dpae.si](http://www.dpae.si)

[info@dpae.si](mailto:info@dpae.si)

Kostanj se od drugih oreščkov in semen razlikuje tudi v tem, da je dober vir vitamina C. Sto gramov kostanja ima kar 43 miligramov vitamina C, kar pokrije neverjetnih 72 % dnevnih potreb odraslega človeka po vitaminu C. Vitamin sicer igra ključno vlogo pri gradnji zob in kosti, hkrati je močan antioksidant, ki ščiti pred staranjem kože.

Kostanjevo listje se v zdravilstvu uporablja predvsem za zdravljenje dihalnih in želodčnih bolezni. Posušeno vam bo v obliki poparkov in obkladkov pomagalo blažiti znake bronhitisa, umirjalo pa naj bi tudi napade oslovskega kašlja.

Ne smete pozabiti tudi na zdravilnost in blagodejnost kostanjevega medu, ki ga čebelarji točijo že v zgodnjem poletju. Če trpite zaradi vnetij na dihalih, bolečin v grlu in drugih težav v dihalnem predelu, si privoščite kostanjev med. S svojim malce ostrejšim okusom bo uspešno sodeloval pri lajšanju teh zdravstvenih težav.

Kostanjev med pomaga tudi proti stresu, depresiji in agresivnemu razpoloženju ter olajša delo jetrom pri razstrupljanju telesa.<sup>13</sup>

***Mojca Klemenčič, dipl. inž. agr. ekon.***

---

<sup>13</sup> <http://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/v-gozd-po-kostani-za-zdravie-in-boljse-pocutje-45806>