

# Gartenbäuerinnen

Berchtesgadener Land · Traunstein



## Tipps & Rezepte

### Die Walnuss

Immer noch bringt sie der Nikolaus mit, die leckeren Walnüsse! Sie gehören einfach zur Weihnachtszeit, verzieren Plätzchen und finden sich gemahlen in Nussecken, Lebkuchen und Hefezopf wieder. Auch in pikanten Gerichten machen Sie eine gute Figur. Ob im Salat oder Dipp, im Aufstrich oder als Fülle – Walnüsse lassen sich vielseitig in der Küche verwenden.

#### **Herkunft und Verbreitung:**

Der Walnussbaum war ursprünglich nicht bei uns heimisch. Er stammt aus Vor- und Mittelasien. Über die antiken Handelswege verbreitete sich der Baum bis nach Persien und Palästina. Die Früchte kamen über die Griechen nach Italien und Frankreich. Zu uns brachten schließlich die Römer die wohlschmeckenden Nüsse.

Nur noch in Kirgistan (Zentralasien) gibt es ursprüngliche, seit Jahrhunderten wachsende, Walnussbaumwälder. Doch die Wälder sind in großer Gefahr. Zwar wurden Sie schon zu Sowjet-Zeiten unter Schutz gestellt, aber nach Unabhängigkeit Kirgistans (1991) rücken zunehmend wirtschaftliche Interessen in den Vordergrund. Internationale Holzkonzerne schlagen rücksichtslos große Walnussbäume. Dabei werden die nachwachsenden kleinen Nussbäumchen nicht geschont und der Wald verjüngt sich kaum noch. Inzwischen gibt es Aufforstungsprogramme mit Geldern westlicher Staaten, die den Wert dieses unersetzlichen Ökosystems erkannt haben. Walnüssen werden in Europa hauptsächlich in Frankreich und Italien kultiviert. Das Hauptanbaugebiet liegt in Kalifornien.

#### **Standort und Ansprüche:**



Europaweit ist der Walnussbaum vertreten. Es wächst am besten in klimatisch günstigen, milden Lagen, da die Blüten und jungen Triebe sehr frostempfindlich sind. Ist der Baum in der Ruhephase, verkräftet der auch tiefere Temperaturen. Der lateinischer Name der Walnuss lautet: *Juglans regia*. Das Wort „*Juglans*“ kann man mit Eichel oder Nuss des Jupiters übersetzen und „*regia*“ bedeutet königlich. Und eine wahrhaft königliche Erscheinung ist ein ausgewachsener Nussbaum! An die 25 Meter hoch und 150 bis 200 Jahre alt kann ein Walnussbaum werden. Wer so alt werden kann, lässt sich auch Zeit mit dem Fruchten. Bis zur ersten Nussernte können bei unveredelten Bäumen (Sämlingen) über 15 Jahre vergehen.

Gerne pflanzt und pflanzt man den Baum auch heute als Haus- und Hofbaum. Dabei sollte man allerdings den enormen Platzbedarf des Baumes nicht vergessen! Früher wurde er oft neben das „Stille Örtchen“ oder den Misthaufen gepflanzt, da der aromatische Geruch der Blätter allerlei unliebsames Getier, vor allem Fliegen vertreibt.

Walnussbäume brauchen keinen regelmäßigen Schnitt. Sollte es unvermeidlich sein, den Baum zu schneiden, sollte man dies unbedingt im Sommer (zeitlich mit der Süßkirschenenernte) tun. Bei im Frühling geschnittenen Bäume setzt ein starker und langanhaltender Saftfluss ein – sie „bluten“ stark und die Wundheilung setzt sehr spät ein.

# Gartenbäuerinnen

## Berchtesgadener Land · Traunstein



# Tipps & Rezepte

## Die Walnuss

### Verwendung:

Walnussblätter sind vor allem reich an Gerbstoffen. Auch ätherische Öle, Vitamin C, Flavonoide und Juglon, das gegen Pilzkrankheiten wirkt, ist enthalten. Traditionell werden die gerbstoffhaltigen Blätter bei entzündeten Schleimhäuten eingesetzt. Auch bei Hauterkrankungen wie Ekzemen und Akne, Frostschäden und Hämorrhoiden verwendet die Volksmedizin Walnussblätter-Tee innerlich und äußerlich.

Naturfreaks verwenden die grüne Schale der Nuss zum „brauntönen“ von Haaren. Dazu malen sie getrockneten Schalen ganz fein und verrühren sie mit etwas heißem Wasser und einem Spritzer Obstessig sowie einem Spritzer Speiseöl. Nachdem der Brei 15 Minuten gezogen hat, verteilen sie ihn mit einem Pinsel auf den Haaren oder dem Haaransatz. Die Einwirkzeit soll sehr individuell gehandhabt und mehrmals kontrolliert werden. Die Walnußschalen-Brauntönung soll dunkelbraunem Haar einen satten tiefbraunen Farbton verleihen und das Haar glänzend und gut frisierbar machen.

Die leckeren Nüsse haben es in sich! Die Walnuss hat von allen Nussarten den höchsten Gehalt an für die Körper so wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Walnüsse enthalten außerdem weitere mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Vitamine (viel Vit. E), Mineralien (Zink, Kalium), hochwertiges Eiweiß und Ballaststoffe. Regelmäßiger Verzehr von Walnüssen und dem hochwertigen Walnussöl soll vor Herz-Kreislaufkrankungen schützen und Diabetes (Typ 2) und Krebs vorbeugen.



Das Holz der Nussbäume ist ein sehr seltenes und wertvolles Möbelholz. Aufgrund des hohen Preises kommt es meist in Form von Furnieren zum Einsatz. Es wird hauptsächlich für luxuriösen Möbel- und Innenausbau sowie für die Ausstattung von Luxusautos und Yachten verwendet.

Die wertvollsten Stammabschnitt der Walnuss bilden die untersten, knollenartig verdickten und bis in die Erde reichenden Maserknollen. Sie entstehen dort, wo der Stamm in die Wurzel übergeht. Nussbäume werden deshalb nicht wie üblich über der Erde gefällt sondern mit dem Stock ausgegraben. Aus den Maserknollen gewinnt man das typische wolkig aussehende Furnier, das bereits in der Renaissance beliebt im Möbelbau war.

Bekannt ist auch die bevorzugte Verwendung für Gewerkschäfte. Es ist fest und doch elastisch, hat eine geringe Neigung zum Splintern und gilt deshalb als best geeignete Holzart überhaupt. Da es gegenüber Wasser sehr beständig ist, wurde es viel im Schiffsbau eingesetzt.

In vergangenen Zeiten gab es in Palästina große Walnussbestände. Das Tal von Genezareth war einst bekannt für die vielen Nussbäume, die dort wuchsen. Doch diese Wälder wurden von den jeweils herrschenden Völkern regelrecht geplündert und das Holz vorwiegend für den Bau von Kriegsschiffen verwendet.

# Gartenbäuerinnen

Berchtesgadener Land · Traunstein



## Tipps & Rezepte

### Die Walnuss

#### **Brauchtum:**

Die Walnuss ist wie die Haselnuss ein altes Fruchtbarkeitssymbol. Bereits bei den Römern und Griechen wurden bei Hochzeiten Nüsse geworfen um dem Brautpaar einen reichen Kindersegen zu sichern. Eine bayrische Volksweisheit besagt: A guates Nussjahr bringt viele Buam.

Walnüsse galten als Mittel zur Steigerung der Fruchtbarkeit, als Aphrodisiakum oder wurden gar zur Abwehr von Hexen und böse Geister benützt. Auch als Orakel für das kommende Neue Jahr waren die Nüsse beliebt: Im Inhalt (voll oder leer) von zwölf geöffneten Nüssen zog man Rückschlüsse auf das kommende Jahr. Darüber hinaus waren die Walnüsse ein Symbol für die Unsterblichkeit, bei den Alemannen wurden sie deshalb den Toten als Grabbeigaben mitgegeben. Im Christentum soll der Kern der Nuss das süße Fleisch Jesu symbolisieren, das zuvor in der Schale von Marias Schoß gewachsen war. Welche Nuss es auch sei, eines haben alle Nüsse gemeinsam, die harte Schale und einen süßen Kern, worin sich ein Symbol für das Leben sehen läßt: „Gott hat es gegeben, aber erschließen muss es sich jeder selbst“.

#### **Birnensalat mit Walnüssen:**

##### Zutaten:

2 reife feste Birnen  
frisch gepresster Zitronensaft  
80 g Walnüsse  
250 g Feldsalat oder Endiviensalat  
250 g Camembert in Scheiben

##### *Für die Vinaigrette:*

2 EL Essig oder Zitronensaft  
Salz, Paprika, Pfeffer  
3 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Walnussöl

##### Zubereitung:

Birnen schälen und vierteln. Kerngehäuse entfernen und die Birnen in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. (Nach belieben in ganz wenig Wasser 1-2 Minuten dünsten.) Den Salat waschen, putzen und trockenschleudern. Endiviensalat in Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken. Birnen, Salat, Walnüsse und Camembert auf einer Platte anrichten. Aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette herstellen und diese über den Salat gießen.

#### **Salbeinüsse:**

##### Zutaten:

100 g Walnüsse  
7 Blätter Salbei  
50 g Zucker  
2 Eßl. Wasser

##### Zubereitung:

Den Zucker mit den klein geschnittenen Salbeiblättern karamellisieren, Nüsse zugeben, mit Wasser ablöschen. Auf Butterbrotpapier erkalten lassen und als Knabberei reichen.

#### **Walnuss-Brottaufstrich:**

##### Zutaten:

150 g weiche Butter  
50 g gemahlene Walnusskerne  
ca. ½ TL Salz  
1 sehr fein geschnittene Knoblauchzehe

##### Zubereitung:

Butter schaumig schlagen. Dann alle restlichen Zutaten dazugeben und unterrühren. In eine Schale füllen und gekühlt servieren.