





Saison für Walnüsse

KÖNIGIN IN SCHALE

Leicht bitter, wunderbar aromatisch und enorm gesund sind Walnüsse. Unsere Autorin **Karen Schulz** nimmt für uns die wertvollen Nussfrüchte unter die Lupe – und verrät, was sie sonst noch so damit macht.

Ich gebe es zu, ich esse Walnüsse nicht immer selbst: Denn die Eichhörchen in meinem Garten sind Feinschmecker, die ich gelegentlich damit zu ihrem Futterhäuschen locke. Ein besonders mutiges Hörnchen hat mir die geknackten Kerne sogar schon mal anmutig aus der Hand gepflückt. Walnüsse sind bei den kleinen Baumakrobaten eben besonders beliebt.

Aber auch wir Menschen schätzen sie wegen ihres hohen Fettgehaltes und ihres leicht bitteren, vollmundigen Geschmacks schon seit Jahrtausenden: Wahrscheinlich wurden die Nüsse schon in der Steinzeit gesammelt und verzehrt. Im Altertum wurden die ursprünglich wohl aus Zentralasien stammenden Bäume der echten Walnuss (*Juglans regia*) im Mittelmeerraum kultiviert: Die Griechen brachten sie aus Persien mit, die Römer verbreiteten sie in Mitteleuropa weiter. Mit den Spaniern gelangten sie viele Jahrhunderte später dann auch auf den amerikanischen Kontinent.

Besser aus regionalem Anbau

Da Walnussbäume frostempfindlich sind, gedeihen sie besonders gut in mild-gemäßigten Zonen, verbreitet sind sie bei uns beispielsweise in den süddeutschen Weinbaugebieten, oft stehen sie außerdem auf Streuobstwiesen oder in Hausgärten. Ware bei uns im Handel stammt größtenteils aus großen Plantagen im sonnenverwöhnten Kalifornien oder aus Frankreich, sie werden aber auch in vielen anderen Mittelmeerländern oder in Asien angebaut, weltgrößter Produzent ist China.

Die köstlichen Nüsse um den halben Globus zu schippern, wenn sie auch bei uns wachsen können, ist nicht gerade im Sinne von Slow Food. Wer Walnüsse aus regionalem Anbau sucht, wird nicht nur in Süddeutschland, sondern mittlerweile auch im Norden fündig: So bietet zum Beispiel der Hof Windkind

(www.hofwindkind.com) in Brandenburg Patenschaften für seine Walnussbäume an. Damit unterstützt man ihre Kultivierung auf dem bio-vegan wirtschaftenden Hof, sichert sich zugleich einen Ernteanteil der Nüsse und trägt außerdem zu sozialen Projekten weltweit bei, in die der Hof einen Teil seiner Erlöse steckt.

Walnuss im Garten

Wer gerne einen Walnussbaum im eigenen Garten ziehen möchte – weil beispielsweise Eichhörchen Nüsse im Garten verbuddelt und vergessen haben und kleine Sprösslinge wachsen – braucht Geduld. Es kann dauern, bis der Baum das erste Mal Früchte trägt: Mit Glück ist es schon nach fünf, mit Pech auch erst nach 30 Jahren soweit, typisch ist eine mittlere Wartezeit von zehn bis fünfzehn Jahren. Ebenso wichtig ist ausreichend Platz, denn Walnussbäume können bis 25 oder mehr Meter hoch werden und entwickeln ausladende Kronen. Da sie außerdem rund 150 Jahre alt werden, ist die Entscheidung für einen eigenen Walnussbaum ein nachhaltiges Mehr-Generationen-Projekt. Eine kleine Abkürzung verspricht die Wahl eines veredelten Walnussbaumes aus der

SHORTBREAD MIT WALNÜSSEN

Für 16 Stücke:

80 g Walnusskerne, 150 g Butter, 100 g brauner Zucker, je 1 große Prise Salz und frisch gemahlene Muskatnuss, 250 g Mehl, Mehl zum Bearbeiten, Fett für das Blech.

- Walnusskerne nicht zu fein hacken. Butter würfeln. Beides mit den übrigen Zutaten zügig zu einem Teig verkneten und zugedeckt 1 Stunde kühl stellen.
- Teig auf wenig Mehl zu einem Kreis (ca. 1 cm dick) ausrollen und auf ein gefettetes Blech legen. 16 schmale Tortenstücke markieren und mit einer Gabel gleichmäßig einstechen.
- Shortbread im heißen Ofen bei 175 °C 25–30 Minuten backen. Bei Bedarf zum Ende locker mit Pergament- oder Backpapier abdecken, damit das Shortbread nicht zu dunkel wird.
- Herausnehmen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Dann Shortbread in die markierten Tortenstücke schneiden und ganz auskühlen lassen.



ITALIENISCHER WALNUSS-TRAUBEN-FLADEN

Zutaten für 12–16 Stücke: 1 Würfel frische Hefe (42 g), 140 g brauner Zucker, 1 kleiner Rosmarinzweig, 500 g Dinkelmehl (Type 630), 1 Prise Salz, 3 EL Walnussöl, 125 g Walnusskerne, 500 g kleine blaue Weintrauben, Mehl zum Bearbeiten, Fett für das Blech.

- Hefe zerbröckeln und mit 1 EL Zucker in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Inzwischen Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und hacken.
- Hefewasser mit Mehl, Salz, 100 g Zucker, Rosmarin, 2 EL Öl und weiteren ca. 125 ml lauwarmem Wasser zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt etwa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig sichtbar vergrößert hat.
- Walnüsse grob hacken. Trauben waschen, gut abtropfen lassen und von den Stielen zupfen.
- Teig auf wenig Mehl halbieren und zu zwei großen Ovalen ausrollen. Eines auf ein gefettetes Blech legen. Mit der Hälfte der Nüsse und Trauben sowie 2 TL Zucker bestreuen, dabei einen ca. 2 cm breiten Rand freilassen. Zweites Oval darauflegen und Rand gut andrücken. Mit übrigem Öl bepinseln, mit restlichen Nüssen, Trauben und Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 35–40 Minuten goldbraun backen. Frisch lauwarm oder kalt servieren.

Baumschule: Er trägt deutlich schneller Früchte und gerät oft nicht so groß.

Innere Werte

Wenn man eine Walnuss so knackt, dass ihr Inneres im Ganzen herausgelöst wird, verblüfft die Optik: Der Kern erinnert an ein Gehirn. Aufgrund dieser Ähnlichkeit ging die Signaturenlehre im Altertum und Mittelalter davon aus, dass der Genuss von Walnüssen gut für unser Gehirn sei. Heute wissen wir aus wissenschaftlichen Erkenntnissen: In diesem Fall hatte die Lehre mal recht. Walnüsse liefern unter anderem die wertvolle Alpha-Linolensäure, eine Omega-3-Fettsäure, die die Hirnfunktionen unterstützt. Der Fettgehalt der frischen Walnuss beträgt ca. 62 Prozent, ein Großteil davon sind wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Der hohe Fettanteil schlägt sich bei ihrem Kaloriengehalt nieder, 100 g enthalten gut 650 kcal.

Auch sonst sind Walnüsse kleine Kraftpakete: So sollen sie sich positiv auf Herz-

und Kreislauf auswirken, vor hohem Blutdruck und sogar Diabetes 2 schützen können. Sie liefern uns neben dem wertvollen Fett reichlich Mineralien, darunter Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen, sowie Vitamine wie A, C, E und solche der B-Gruppe, z. B. Folsäure und Niacin. Ihre Polyphenole fördern als Radikalfänger die Gesundheit und können Krebserkrankungen oder Demenz entgegenwirken. Die umfangreichen Wirkungen der Walnuss werden weiter erforscht, aber schon jetzt kann man rundheraus dazu raten, Walnüsse nicht nur aus kulinarischen, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen regelmäßig zu knabbern – wegen der Kalorien allerdings besser in Maßen.

Küchenpraxis

Einen Walnusskern unbeschädigt aus der Hülle zu lösen, ist gar nicht so einfach: Es braucht kraftvolle Werkzeuge, um die harte, holzige Schale zu öffnen. Das führt leider allzu oft zum aufwendigen Auseinanderdividieren von Schalen- und Nusskernteilchen. Sticht man hingegen mit einem spitzen Gegenstand an der oberen Rundung in die Wuchснаht der Nuss und dreht ihn dann geschickt, lässt sich die Nuss oft sauber in zwei Hälften teilen und der leckere Kern anschließend zwischen den innenliegenden Scheidewänden herauspulen. Dafür gibt es sogar spezielle Nussknacker für Menschen, die einen Schraubendreher oder ähnliches Gerät auf dem bunten Teller nicht sehr ansehnlich finden.

Das conveniente Supermarktangebot verführt dazu, die Kerne pur zu kaufen, vor allem, wenn man mal größere Mengen benötigt. Leider werden Walnüsse aber leicht ranzig, gerade in geknackter Form, wenn die papierne bräunliche Haut um den Kern verletzt ist und so Sauerstoff eindringen kann. Daher gilt trotz aller Mühe: Am besten zu Nüssen mit Schale greifen und diese vorzugsweise an einem kühlen, dunklen Ort, z. B. einem Vorratskeller oder im Kühlschrank lagern. Bereits geschälte Walnüsse zügig verbrauchen.

SALBEI-BUTTER MIT WALNÜSSEN

Zutaten für 4 Portionen: 80 g Butter, 60 g Walnusskerne, 4–5 Stiele Salbei, Salz, Pfeffer.

- Butter schmelzen und aufschäumen lassen. Walnusskerne grob zerbrechen und darin anrösten.
- Inzwischen Salbei waschen, trockentupfen und Blätter abzupfen. In der heißen Butter mitbraten, bis sie leicht knusprig werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Als schnelle Sauce zu frischen Nudeln, Gnocchi oder auf geröstetem Ciabatta servieren, nach Belieben zusätzlich mit gehobeltem Parmesan bestreuen.



ROTE BETE-CARPACCIO MIT WALNUSSDRESSING

Für 4 Portionen: 1 kleine rote Zwiebel, 2–3 EL Rotweinessig, Salz, 50 g Walnusskerne, 400 g kleine Rote Bete, 5 EL Walnussöl, Pfeffer, 50 g Feldsalat, 1 TL flüssiger Honig, 4 Ziegenfrischkäsetaler.

- Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und mit Essig und etwas Salz mischen. Mit den Händen kräftig durchkneten, bis sie weich werden. Beiseite stellen.
- Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Rote Bete schälen und in feine Scheiben hobeln. Auf 4 Tellern verteilen, mit 1 EL Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.
- Zwiebelringe abtropfen lassen. Essig auffangen und mit übrigem Öl, Honig und Pfeffer verquirlen, eventuell mit mehr Salz abschmecken. Mit Feldsalat und Walnusskernen mischen und auf den Rote Bete-Scheiben anrichten. Je einen Frischkäsetaler daraufsetzen und Zwiebelringe darauf verteilen.

Tipp: Wer experimentierfreudig ist, karamellisiert die Walnüsse beim Anrösten mit etwas Honig.

sie als Beilage zu Desserts, Käse, Wildgerichten oder Currys. Auch Likör lässt sich mit den unreifen, weichen, grünen Nüssen herstellen, der dank ihrer Gerbsäure eine deutliche Bitternote bekommt. Der hohe Gerbstoffgehalt ist auch in den Blättern vorhanden, die getrocknet als Tee in der Volksmedizin ihren Platz haben und bei Magen-Darm-Problemen, gegen Durchfall oder bei Menstruationsbeschwerden helfen sollen.

Weil zu guter Letzt neben den Früchten auch noch das Holz des Baumes für den Instrumentenbau, Intarsien oder edle Möbel sehr begehrt ist, verwundert es nicht, dass Carl von Linné die Walnuss in seiner Taxonomie mit dem Zusatz »regia« als »königlich« geadelt hat. ●

chen oder auch tiefkühlen, um ihre Haltbarkeit zu verlängern. So kann man sie auch mal auf Vorrat knacken und aufbewahren, wenn es beim Kochen und Backen schnell gehen soll.

Süß oder herzhaft?

Die kulinarischen Einsatzmöglichkeiten von Walnüssen sind groß: Karamellisiert schmecken sie als Süßigkeit, angeröstet mit Salz und Chili werden sie zum herzhaften Knabbersnack. Als Pesto, nur mit Parmesan, Olivenöl, Salz und Pfeffer gemischt, machen sie sich gut zu Nudeln. Wer sich fleischlos ernährt, liebt sie sowieso als vollmundige Ergänzung: Mit Ricotta kombiniert als Ravioli-Füllung sind sie ein Klassiker der vegetarischen Küche, ebenso als Hauptspieler in einem vegetarischen Nussbraten oder als sättigendes Topping auf einem Salat. Eine besondere Delikatesse ist kalt gepresstes Walnussöl, das pur zum Dippen von Brot schmeckt, zur Abrundung von Vinaigrette, zum Beträufeln von herzhaften Quarkcremes oder Obstsalat. Walnüsse geben herzhaften Brotteigen Biss und Geschmack, bestechen mit ihrem intensiven Aroma aber vor allem in süßen Backrezepten und bereichern Kekse, Kuchen, Tartes, Torten und mehr. Aus vielen traditionellen Rezepten der Weihnachtsbäckerei sind sie ebenso wenig wegzudenken wie vom bunten Teller.

Früh geerntet

Eine spezielle Zubereitungsart ist die Verarbeitung von unreifen grünen Walnüssen: Sie werden meist schon Ende Juni gepflückt und samt zarter Schale zu süß-sauren Pickles verarbeitet oder in Zuckerlösung eingekocht zu »schwarzen Nüssen«. So schmecken

WWW.MEINE-PILZERNTE.SHOP

Mit unserer Pilzsubstratbox können Sie bereits nach drei Wochen frische Champignons mit wenig Aufwand kultivieren und ernten.

Die Pilzbox enthält alles, was Sie für den Anbau Ihrer Bio-Champignons benötigen.



Nach der Ernte können Sie den Paketinhalt als hervorragende Komposterde für den Garten verwenden.



Bestellung unter:

WWW.MEINE-PILZERNTE.SHOP

Moser Vertrieb GmbH, Am Hauweg 46, 40764 Langenfeld
vertrieb@moservertrieb.de