

Baumnusskerne ähneln in ihrer Gestalt dem menschlichen Gehirn. Aufgrund dieser Signatur wurden sie schon früh zur Stärkung des Denkkorgans eingesetzt. Wie die moderne Forschung zeigt, hatten unsere Vorfahren damals ein gutes Gespür. Jürg Lendenmann

# Baumnüsse

## Sieben pro Tag sind optimal

Bis zu 150 Kilogramm Baumnüsse (Walnüsse) können jährlich von einem Nussbaum fallen. Kein Wunder, war die Baumnuss den Griechen und den Römern ein Symbol für die Fruchtbarkeit. Viele Mythen und Legenden ranken sich um sie, die dem Göttervater (Zeus/Jupiter) geweiht war.

### Jupiters Eichel?

Vom lateinischen *Iuppiter* (Jupiter) und *glans* (Frucht von Buchengewächsen, Eichel, Buchecker, Kastanie, Walnuss) soll sich der Name der Echten Walnuss, *Juglans regia* L., ableiten. Selbst wenn mit *glans* auch die Eichel (des Penis) bezeichnet werde, sei die Annahme weit hergeholt, so Hendrick Wiethase, in

*Juglans* stecke die «Eichel des Jupiters». Die Artbezeichnung *regia*, königlich, stammt vom Botaniker Carl von Linné. «Walnuss» leitet sich den meisten Quellen zufolge vom althochdeutschen Wort «walah» ab, was Welschnuss oder Welsche Nuss bedeutet. Es erinnert daran, dass der Baum einst von den Welschen, wie man damals auch die Römer bezeichnete, in die von Kelten besiedelten Gebiete gebracht wurde.

### Eine echte Nuss, die auch färbt

Seit 9000 Jahren ist der Walnussbaum in Asien und Europa bekannt. Er kann bis zu 30 Meter hoch und 150 Jahre alt werden. Sein Laub treibt der Windbestäuber sehr spät aus und lässt es be-

reits im Frühherbst als einer der ersten einheimischen Laubbäume wieder fallen. *Juglans regia* gehört zur kleinen, aber alten Familie der Walnussgewächse (*Juglandaceae*). Erst seit Kurzem ist bekannt, dass die Walnuss keine Steinfrucht ist wie die Mandel oder Pistazie, sondern eine echte Nuss wie Haselnuss, Marroni, Buchecker, Cashewnuss, Paranuss und Macademianuss. Bitte anzufragen, dass mit «Nuss» auch Samen wie Pinienkerne oder Hülsenfrüchte wie die Erdnuss bezeichnet werden.

Wer schon frische Baumnüsse gesammelt hat, weiss: Die grünen Fruchtschalen, die den Kern umhüllen, färben die Finger schnell und intensiver, als einem lieb ist. Aufgüsse aus getrockneten und

# Rezept

## Tagliatelle mit Nuss-Mascarpone-Sauce

### Zutaten

Für 4–6 Portionen

- 3 Eier
- 4 Eigelbe
- 1 EL Baumnussöl
- 200 g Dinkelhalbweissmehl
- 200 g Hartweizenmehl
- 100 g fein geriebene Baumnüsse
- wenig Wasser, nach Bedarf

### Nuss-Mascarpone-Sauce

- 3 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
- 1,2 dl Weisswein
- 200 g Mascarpone
- 80 g gehackte Baumnusskerne
- 1 unbehandelte Zitrone, wenig abgeriebene Schale
- Salz, Pfeffer
- einge schöne Salbeiblätter für die Garnitur

Vista Rezepte >

Auf [www.vistaonline.ch/baumnuss](http://www.vistaonline.ch/baumnuss) finden Sie weitere Rezepte.

pulverisierten grünen Walnusschalen galten früher als gutes Mittel, um Haare und Haut zu färben. Übrigens: Wunder schön braun färben lassen sich in einem Sud aus getrockneten Walnusschalen auch Ostereier.

### Blätter in der Volksmedizin

Seit der Antike werden die getrockneten Blätter als Gerbstoffdroge verwendet. Neben Gerbstoffen (10%, v.a. Ellagitanine) enthalten sie Naphtochinonderivate wie Juglon, zudem Flavonoide, Phenolcarbonsäuren und wenig ätherische Öle.

Empfohlen werden Walnussblättere extrakte äusserlich als Umschläge, Waschungen oder Teilbäder bei leichten Erkrankungen der Haut und Schleimhäute sowie bei übermässiger Schweissabsonderung – wobei zu beachten wäre, dass sich die Haut bei der Anwendung gelb färben kann.

Innerlich wurden Walnussblätter als Abkochungen oder Teemischungen bei Magen-Darm-Katharren und als Blutrei-

### Zubereitung

1. Für die Pasta Eier, Eigelbe und Öl verquirlen, Mehl und Nüsse zugeben und zu einem Teig zusammenfügen. In Folie einwickeln, bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche portionweise ausrollen, immer wieder mehlen, bis der Teig dünn genug ist. In beliebig dünne Streifen schneiden.
3. Für die Sauce die Zwiebeln im Olivenöl andünsten, mit dem Weisswein ablöschen, einige Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Mascarpone, Nüsse und Zitronenschale unterrühren, würzen.
4. Die Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen. Den Salbei in wenig Olivenöl kurz knusprig braten.
5. Die Pasta abgiessen, mit der heissen Sauce vermengen. Anrichten. Mit dem Salbei garnieren.



Das Rezept stammt aus dem Buch von Erica Bänziger: **Das goldene Buch der Baumnuss.** Fona Verlag, ISBN 978-3-03780-349-3

## Tipps

- Bei frischen Baumnüssen die äussere, fleischige Schale entfernen. Nüsse trocknen, kühl und dunkel aufbewahren.
- Baumnusskerne naturbelassen konsumieren. Auf gesalzene und geröstete Ware verzichten.
- Sieben Baumnüsse pro Tag reichen, so der Forscher Joe Vinson, um von ihrem gesundheitlichen Nutzen zu profitieren.
- Vorsicht: Von Schimmel befallene Früchte sollen nicht verzehrt werden. Auch Nüsse mit seltsamem Geschmack sollte man nicht essen.
- Vorsicht: Wie andere Nüsse auch kann der Verzehr von Baumnüssen Allergien auslösen (Kreuzallergie mit Birke). Bei der Anwendung von Walnussblättern treten keine allergischen Reaktionen auf, da das allergene Eiweiss fehlt.
- Vorsicht: Nahrungsmittelunverträglichkeit. Die Reaktion erfolgt auf den Inhaltsstoff Serotonin, der auch in Ananas und Bananen enthalten ist.

Fortsetzung auf Seite 6





Fortsetzung von Seite 5

nigungstee eingesetzt, bei Drüsenerkrankungen (Skrofulose), Gelenkschmerzen und Nervenleiden. Doch die Blätter können noch mehr: Sie wurden verwendet als Insektenschutz, zum Räuchern sowie als Tabak- und Pfefferersatz.

### Nüsse fürs Gehirn

Die Früchte – die gefalteten fleischigen Keimblätter – erinnern stark an das menschliche Gehirn. Aufgrund dieser Signatur wurden sie bei verwirrten, benommenen und berauschten Geisteszuständen eingesetzt. Doch auch wegen ihrer Inhaltsstoffe gilt die Walnuss als ideale Nahrung fürs Gehirn. Bemerkenswert ist der bei niedrigem Anteil von gesättigten Fettsäuren hohe Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Zu letzteren gehören die essenziellen Fettsäuren Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) und alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure), die in einem vorteilhaften Verhältnis vorliegen. Der Gehalt an Linolensäure übertrifft denjenigen anderer Nüsse bis um das Doppelte. Auch Lecithin, ein wichtiger Nährstoff für das Gehirn, findet sich in grösserer Menge in Baumnüssen.

### Keine Angst vor Kalorien

Bei moderatem Genuss können Baumnüsse die Blutfettwerte günstig beeinflussen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Auch ein positiver Effekt auf den Blutdruck in Stresssituationen konnte bei Personen gezeigt werden, die täglich neun Baumnüsse plus einen Löffel Walnussöl verzehrten.

Obwohl Baumnüsse wie fast alle anderen Nüsse kalorienreich sind, zeigte ihr Verzehr in Langzeitstudien keinen negativen und oft gar einen positiven Einfluss auf das Körpergewicht. Das heisst: Nüsse können den Erfolg von Reduktionsdiäten unterstützen – unter anderem auch, weil sie gut sättigen. Zudem haben Nüsse, so Diplom-Oecotrophologe Hans-Helmut Martin, «für zahlreiche Mikronährstoffe eine hohe Nährstoffdichte».

### Gesunde Genüsse

Nüsse sind nicht nur eine ideale Zwischenmalzeit, insbesondere auch in Verbindung mit Rosinen (Studentenfutter). Besonders Baumnüsse geben Kuchen, Gebäck, Salaten, Glacés, Konfitüren, Honig und Schokoladen ... das gewisse Etwas.

### 100 g getrocknete Baumnuskerne enthalten

Energie	654 kcal
Proteine	15,2 g
Wasser	4,1 g
Kohlenhydrate	13,7 g
Nahrungsfasern	6,7 g
Fett*	62,2 g
Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin)	0,34 mg
Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin)	0,15 mg
Vitamin B <sub>3</sub> (Niacin)	1,1 mg
Vitamin B <sub>6</sub>	0,5 mg
Vitamin C	1,3 mg
Vitamin E (α-Tocopherol)	0,7 mg
Calcium	98 mg
Eisen	2,9 mg
Magnesium	1580 mg
Phosphat	346 mg
Kalium	441 mg
Natrium	2 mg
Zink	3,1 mg
Selen	4,9 µg
* • Gesättigte Fettsäuren (FS)	6,1 g
• Einfach ungesättigte FS	8,9 g
• Mehrfach ungesättigte FS	47,2 g
- davon Linolsäure	38,1 g
- davon Linolensäure	9,1 g

Quelle: <http://ndb.nal.usda.gov>