

Kräuterwissen November 2020

EGK Newsletter

Echter Walnussbaum

Walnussbaum = *Juglans regia* // Walnussgewächs = Juglandaceae
Volks- und Flurnamen: Persische Nuss, Frucht des Zeus, Welsche Nuss.

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Der Name «Juglans» stammt von «Jovis glans» (Jupitereichel) ab und bedeutet wörtlich übersetzt «göttlich». Der Walnussbaum hat eine lange Geschichte und dies nicht nur als Nahrungs- oder Heilpflanze, sondern auch aus religiöser Sicht. Viele volkstümliche Bräuche um den Nussbaum sind uns überliefert worden. Neuvermählten Bräuten wurde empfohlen, Nüsse zu essen – was einer Aufforderung nach reichem Kindersegens gleichkam. Bei der Geburt eines Stammhalters sollte ein Nussbaum gepflanzt werden.

Der Nussbaum stammt wahrscheinlich aus den Gebieten Syriens und Anatoliens. Bekannt war dieser Baum schon in der Pfahlbauerzeit, also vor über 4000 Jahren. Im persischen Reich, zwischen 1000 und 500 v. Chr., wurden die ersten Kulturen mit (teil-) veredelten Nussbäumen angelegt. Doch richtig veredelt und kultiviert wurde der Nussbaum erst in der Zeit Karls des Grossen (748 bis 814 n. Chr.). In seiner Agrarverordnung (Capitulare de villis vel curtis imperii), finden sich auf jeden Fall solche Hinweise. Der Nussbaum soll Klarheit und Willensstärke vermitteln, weshalb er in früheren Zeiten immer wieder aufgesucht und so gesehen als Vermittler zwischen Göttern und Menschen gesehen wurde. Nicht vergessen darf man natürlich, dass das Holz des Nussbaums wegen seiner schönen Maserung und Farbe als Möbelholz begehrt ist.



Botanik und Kultur

Die Gattung der Juglans setzt sich aus ungefähr 20 Arten sommergrüner Bäume zusammen. Der Walnussbaum steht oft im freien Feld, in der Nähe von Häusern oder auch an Waldrändern. Der Walnussbaum kann bis 25 Meter hoch und an die 200 Jahre alt werden. Die Frucht des Zeus, wie die Walnuss auch etwa genannt wird, treibt spät aus und benötigt reichlich Platz und viel Licht. Dieser imposante Baum liebt eigentlich die warmen Sommertage, kommt aber auch recht gut mit der kälteren Jahreszeit zurecht. Damit sich der Baum gut entwickeln kann, ist ein gut durchlässiger Boden, mit genügend Feuchtigkeit recht wichtig.

Die ersten Nüsse können zwischen dem dritten und fünften Jahr geerntet werden. Nussreiche und nussarme Jahre wechseln sich ab. Es braucht aber an die 30 Jahre, bis der Nussbaum die grössten Erträge abwirft.

Durch zu intensive Nutzung und mangelnde Nachpflanzung ist der Bestand in den letzten 50 Jahren leider um drei Viertel zurückgegangen. Der Walnussbaum war 2008 Baum des Jahres. In der Schweiz stehen drei Rekordbäume, zwei davon im Kanton Bern mit 4.70 Metern Stammumfang, der eine in Oberwil im Simmental und der andere in Belp. Ein spezieller Rekordbaum steht auch in Meinier im Kanton Genf. Mit einer Kronenbreite von 42.50 Metern handelt es sich bei diesem imposanten Rekordbaum aber um eine Kreuzung zwischen Wal- und Schwarznuss.



Verwendung in der Naturheilkunde

Der Walnussbaum hatte früher sowohl in der Mythologie als auch als Nahrungs- und Heilmittel grosse Bedeutung. Die Eigenschaften werden in der Literatur wie folgt beschrieben: bitter, adstringierend, schleimlösend und abführend. Die Blätter des Walnussbaumes und auch die grünen Schalen der Nüsse dienen von jeher zur Zubereitung von Heilmitteln. Die Blätter haben eine entzündungswidrige, wundheilende, den Stoffwechsel anregende und blutreinigende Wirkung. Der daraus gebrühte Tee wird vor allem bei Hautunreinheiten empfohlen und gegen Furunkel, Ekzeme oder Flechten eingesetzt. Aus den Nüssen wird Baumnussöl gewonnen. Walnussblätter und die grünen Nusschalen dienen von jeher zum Färben von Wolle, Stoffen und, bis ins frühe 20. Jahrhundert hinein, zum Färben der Haare. Dies ist eine Verwendungsmöglichkeit, welche schon der römische Gelehrte Plinius der Ältere (23 bis 79 n. Chr.) in seinen Schriften erwähnte.

Beim Zerreiben von Walnussblättern entsteht ein intensiver, herb-bitterer Duft, der Insekten vertreiben kann. Oft pflanzten Landwirte Nussbäume direkt neben dem Miststock, um lästige Fliegen und Mücken fernzuhalten. Die Blätter des Nussbaumes wurden früher aber auch als Tabakersatz benutzt.

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass sich diese Angaben nicht für eine Selbstdiagnose eignen. Bei Fragen über die Anwendung wenden Sie sich an einen Naturarzt oder ausgewiesenen Drogisten.



Verwendung in der Küche

Walnüsse sind ein wichtiger Bestandteil von Kuchen, Glace, verschiedenen Desserts, Gebäck und Käsespezialitäten. Aber auch in pikanten Speisen und Saucen, zum Beispiel in nahöstlichen Geflügelgerichten, findet man die Baumnuss. Ein Teller mit Nüssen gefüllt, verführt auf jeden Fall immer wieder zum Knabbern.



Rezept

Veganer Baumnussbraten Für 3-4 Personen

Zutaten Baumnussbraten

- 75 g Sojagranulat (getrocknet)
- 2 dl Wasser, kochend
- 2 EL Cashewnuss-Paste
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 50 g Baumnüsse
- 1 kleine Karotte geschält (30 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 20 g Brot vom Vortag (ohne Rinde)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- 2 EL Petersilienblätter
- Salz/Pfeffer zum Abschmecken
- 1 EL Olivenöl

Zutaten Sauce

- 2 Zwiebeln
- 1 ½ dl Rotwein
- ½ dl Wasser
- 1-2 EL Sojasauce
- wenig Aceto Balsamico
- Salz/Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Sojagranulat in eine Schüssel geben, mit dem kochenden Wasser übergiessen, 10 Minuten stehen lassen.

Cashewnuss-Paste dazugeben. Alles mit dem Pürierstab bearbeiten bis eine Masse entsteht. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Baumnüsse fein hacken. Karotte und Zwiebel in möglichst feine Würfelchen schneiden. Brot fein zupfen. Petersilienblätter fein schneiden.

Karotten und Zwiebeln im Olivenöl braten. Baumnüsse dazugeben und ca. 2 Minuten mitrösten.

Zur Sojamasse geben. Sojasauce, Senf, Tomatenmark, Johannisbrotkernmehl und Petersilie zur Masse geben.

Alles mit den Händen kneten bis ein Stück geformt werden kann. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den veganen Nussbraten formen. Braten im Olivenöl auf allen Seiten knusprig anbraten.

Backofen auf 190 Grad vorheizen. Den Nussbraten 15 Minuten bei 190 Grad fertigbacken.

Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Zwiebelstreifen im Olivenöl (Rest vom Anbraten) goldgelb dünsten. Mit Rotwein und Wasser ablöschen, wenig Aceto Balsamico und Sojasauce dazugeben. 5-10 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nussbraten zu Gemüse und Kartoffeln servieren.