



Fitmacher für den Winter: die Walnuss

Eigentlich ist immer Walnusszeit – spätestens aber dann, wenn man sich ihrer komplexen Gesundheitswirkungen bewusst ist. Zweimal tritt die Walnuss besonders ins Blickfeld: wenn die ersten reifen Früchte vom Baum fallen und mit ihrem delikaten Geschmack Butterbrot, frische Trauben und jungen Wein ergänzen. Und natürlich in der Adventszeit: kein Samichlaussack und kein Adventsteller ohne Walnüsse und Äpfel, auch Weihnachtsgebäck ist ohne die Walnuss nicht echt. Gelingt es, das Besondere der Walnuss herauszustellen, greift der eine oder andere doch verstärkt zu dieser Nussart und macht sie zum täglichen Bestandteil des Speiseplanes – nicht nur zur Weihnachtszeit.

HELGA BUCHTER, RÖDERSHEIM

Das wärmeliebende Gehölz ist ein ökologisch wertvolles Landschaftselement. Als Obstkultur wird es seinen Nischencharakter nicht verlieren. Der Marktanbau kann sich allenfalls in Weinbauregionen wirtschaftlich lohnen, vorausgesetzt, dass der Absatz geklärt ist. Wer einen langen Atem hat beziehungsweise für kommende Generationen denkt, kann für die Holzgewinnung interessante Auslesen pflanzen. Die Frucht selbst kann in gewissem Umfang als attraktive Sortimentsergänzung dienen. Gezielte Informationen über den viel zu wenig bekannten, aussergewöhnlichen Gesundheitswert tragen dazu bei, die Nachfrage zu beleben.

Hoher Anspruch – hoher Preis

Die hohen Ansprüche an das Klima – milde Winter und geringe Blütenfrostgefahr – lassen sich nur begrenzt durch die Sortenwahl umgehen. Der Nischencharakter zeigt sich aber auch hier: die vom Umfang her wirtschaftlich wenig bedeutende Randkultur wird züchterisch kaum bearbeitet. Sortenbeurteilungen älterer Veröffentlichungen von Metzner/Weinsberg, Jacob/Geisenheim, Rusterholz und Zbinden/Wädenswil gelten unverändert. Beiträge der letzten



Kulturgut Walnuss

Die Walnuss (*Juglans regia*) hat nichts mit dem Wal zu tun. Ihr Name leitet sich ab vom althochdeutschen «Walah», dem Ausdruck für «welsch» (italienisch). Tatsächlich brachten die Römer die Walnuss wieder über die Alpen – vor der Eiszeit war sie allerdings schon einmal bis Grönland vorgedrungen. Heute spielt die Walnuss nur noch indirekt eine Rolle in kulturellen Bräuchen, allenfalls wird mit der Schale gebastelt. Früher galt sie als Zeichen der Fruchtbarkeit. Deshalb war es Brauch, der Braut am Vorabend der Hochzeit einen Korb Walnüsse ins Schlafzimmer poltern zu lassen – der Begriff Polterabend lässt sich hierauf zurückführen. Sprichwörter wie «Nussjahre sind Bubenjahre» nehmen Bezug auf solchen Fruchtbarkeitsglauben, genauso wie die Empfehlung für junge Frauen, viele Nüsse zu essen als Voraussetzung für reichen Kindersegen.

Jahre in niederländischen Zeitschriften bestätigen deren Ergebnisse.

Dass die Walnuss kein Massenartikel ist, liegt auch am vergleichsweise hohen Preis. Selbst Importe aus grossen Anbauregionen in Kalifornien und Südfrankreich liegen preislich deutlich über den Kosten für Haselnüsse und Mandeln. Stellt man allerdings den gesundheitsfördernden Nutzen im Vergleich zu Präparaten aus Drogerie und Apotheke in Rechnung, relativieren sich die Kosten für den Verbraucher. Dies muss ihm jedoch bewusst sein. Da weit verbreitete Zeitschriften und Magazine das Thema Walnuss allenfalls in der Adventszeit als Bestandteil von weihnachtlichem Backen und Basteln aufgreifen, muss der Direktvermarkter in Form von Handzetteln und Wandtafeln im Verkaufsraum selbst über den unschätzbaren Nutzen der Walnuss für unsere Gesundheit informieren.

Erdbeere – Traube – Walnuss

Himbeere, Brombeere und vor allem Erdbeere und Traube haben eines mit der Walnuss gemeinsam: sie gehören zu den ganz wenigen Nahrungsmitteln, die nennenswerte Mengen der effektiven Krebschutzsubstanz Ellagsäure enthalten. Diese Phenolverbindung hemmt die Entstehung von Krebs bis zu 300-mal besser als andere Phenolsäuren. Vor allem Giftstoffe wie Nitrosamine, polychlorierte Kohlenwasserstoffe und Aflatoxin blockt die Ellagsäure wirkungsvoll ab. Phenolsäuren setzen in Bezug auf ihren Krebschutz-Charakter bei verschiedenen Mechanismen an. Die Ellagsäure besetzt schützend freie Bindungsstellen der Erbsubstanz DNS, so dass Kanzerogene (Krebsauslöser) hier keine Angriffsstellen finden. Zugleich stimuliert sie die Bildung von Entgiftungsenzymen. Im Vergleich zu den Ellagsäureträgern Erdbeere und Traube liefert die Walnuss deutlich höhere Mengen an dieser wertvollen Schutzsubstanz.

Fetteiche Walnüsse gegen Cholesterin?

Im ersten Moment mag es wie ein Widerspruch klingen: die extrem fettreiche Walnuss (getrocknete Kerne bestehen zu fast zwei Drittel aus Fetten) soll ein überaus wirksamer Helfer im Kampf gegen schädliches Cholesterin sein? Das Walnussfett besteht zu hohen Anteilen aus der einfach ungesättigten Ölsäure (18%) und gleicht damit dem hierfür bekannten Olivenöl. 50% entfallen auf die doppelt ungesättigte Linolsäure. Während tierische Fette Cholesterin liefern, können pflanzliche Fette mit hohen Gehalten an solchen ungesättigten Fettsäuren den Cholesterin-gehalt senken.

Die Walnuss bietet neben dem enormen Anteil von 75% ungesättigten Fettsäuren zwei weitere Helfer im Kampf gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten: die reichlich enthaltenen Ballaststoffe und vergleichsweise viel Vitamin E. Beide Inhaltsstoffe sind unverzichtbar beim Abbau von schädlichem LDL-Cholesterin, das die Plaquebildung an den Arterienwänden hervorruft und dadurch die Arterien verengt.

100 g Walnüsse enthalten

kcal/kJ		700/2900
Wasser	%	5
Kohlenhydrate	%	14
Rohprotein	%	15
Fett	%	61
Rohfaser	%	3
Mineralstoffe	%	2
Vitamin C	mg	3 (frisch 20)
Vitamin E	mg	10
Vitamin B1	mg	0,35
Vitamin B2	mg	0,12
Vitamin B5	mg	1,0
Vitamin B6	mg	0,8
Kalium	mg	570
Phosphor	mg	420
Magnesium	mg	180
Kalzium	mg	80
Natrium	mg	3
Eisen	mg	2
Jod	mg	0,003

Nahrungs- und Heilmittel

Die Aussage «5 Walnüsse täglich halten die Arterien frei» müsste genau so verbreitet sein wie der Spruch «Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern». Schon zu Beginn unseres Jahrhunderts galt die Walnuss als wertvolles Nahrungsmittel für Gichtkranke aufgrund der Purinfreiheit und für Nierenkranke wegen ihrer Chlorarmut. Ernährungsratgeber empfahlen sie zugleich als unverzichtbar für Heranwachsende, da das reichlich enthaltene Kalzium für den Knochen- und Zahnaufbau wichtig ist.

Betrachtet man die gesamten Inhaltsstoffe, wird der Ausspruch «omnia in nuce» (alles in der Nuss) verständlich. Er begründet sich neben dem hohen Anteil an wertvollen Fettsäuren, wichtigen Mineralstoffen und unverzichtbaren B-Vitaminen auch auf dem überaus wertvollen Eiweiss. Der Proteingehalt entspricht mit 15% nicht nur dem des Fleisches, es handelt sich zugleich um ausserordentlich gut verwertbares Protein. Abgesehen davon, dass die Walnuss aufgrund ihrer Zusammensetzung als vollwertiges Nahrungsmittel gilt, stabilisiert sie das seelische Gleichgewicht und fördert die natürliche Schönheit. Verantwortlich hierfür sind die B-Vitamine, die Nerven und Psyche kräftigen und auch dazu beitragen, dass Haut und Haare vital bleiben.