



## Walnüsse

Ursprünglich ist die Walnuss im südlichen Europa, Nordchina, Japan und Nordindien beheimatet. Heute findet man sie in allen mild-gemäßigten Gebieten der Erde. Die Hauptanbauggebiete sind Kalifornien, Frankreich, Italien und China. Auch in Deutschland können die bis zu 30m hohen Walnussbäume existieren. Die Walnuss ist eigentlich der Kern einer runden, glatten grünen Frucht, die an eine Kastanienfrucht ohne Stacheln erinnert. Diese fleischige Außenschale löst sich bei der Reife vom Kern oder wird nach der Ernte entfernt. Die harte, runzelige Nussschale umschließt den eigentlichen Samenkern, der einem Gehirn verblüffend ähnlich sieht. Aus diesem Grunde wird die Walnuss gerne als „Gehirn- und Nervennahrung“ für Kopfarbeiter empfohlen und ist fast immer Bestandteil vom „Studentenfutter“. Wissenschaftlich begründen lässt sich diese Wirkung allerdings eher durch den, wie bei allen Nüssen, hohen Gehalt an Vitaminen des B-Komplexes, Mineralstoffen und essentiellen Fettsäuren. Aufgrund des extrem niedrigen Natrium-Gehaltes eignen sich Walnüsse auch gut für eine diätische Ernährung. Die ganzen Nüsse sind unter kühlen, trockenen und luftigen Bedingungen zwei bis drei Monate haltbar, sollten aber ab und zu umgeschüttet werden. Sie nehmen außerdem leicht Fremdgerüche an, deshalb bitte nicht neben geruchsintensiven Produkten (z.B. Zwiebeln) lagern. Die Nussschale wird mitunter durch den in der Fruchtschale enthaltenen Gerbstoff Tannin schwarz eingefärbt. Im konventionellen Handel werden die Nüsse deshalb mit schwefeliger Säure, Natriumlauge oder Sulfitlauge gebleicht. Dieses Vorgehen ist im biologischen Anbau nicht erlaubt, die Nüsse dürfen nicht behandelt werden. Die dunkle Färbung beeinträchtigt aber keinesfalls Qualität oder Geschmack. Laut

Qualitätsnorm ist ein Anteil an 10 – 15% hohlen oder schlechten Nüssen pro Packstück als normal anzusehen. Das Kaliber gibt den Durchmesser in mm an.

Sorten: Die gängigsten französischen Sorten sind die großen, dünnschaligen „Grenobles“ und die etwas kleineren „Franquette“.

*Quelle: Liebster, 1990*