

DIE WALNUSS - EIN SPANNENDES FRÜCHTCHEN

- **Walnuss & Geschichte:** Die Spur der Walnuss als Kulturpflanze zieht sich durch die Geschichte. Bereits im Persischen Reich wurde sie angebaut. Als Alexander es eroberte, nahm er die Walnuss und das Wissen über ihre Verwendung mit in den Mittelmeerraum. Nach ihm profitierten die Römer vom Anbau der Nuss und brachten sie schließlich über die Alpen nach Deutschland. Karl der Große empfahl 812, Walnüsse in allen Regionen seines Reiches anzubauen. In Folge des extrem kalten Winter 1928/1929 gingen viele der Walnussbäume in Deutschland kaputt. Danach wurden die besten „Mutterbäume“ selektiert, aus denen die aktuellen deutschen Walnussorten hervorgehen.
- **Walnuss & Ernährung:** Die Walnuss ist ein Power-Paket. 100g geknackte Nüsse enthalten 666kcal (2788kJ) – mehr als jede andere Nuss. 100g Walnusskerne beinhalten 62g Fett (davon 41g lebensnotwendige mehrfach-ungesättigte Fettsäuren, auf die der menschliche Körper angewiesen ist, sie aber nicht selbst herstellen kann), 15g Eiweiße, 12g Kohlenhydrate, 6g Ballaststoffe und 5g Wasser. Zusätzlich bietet die Walnuss sehr viele gesunde Spurenelemente wie Kalium (u.a. gut für unser Herz), Magnesium (gut für Muskeln und Nerven), Calcium (notwendig z.B. für stabile Knochen) und Fluor, das man nur selten in Lebensmitteln findet und unseren Zahnschmelz stärkt. Eine Handvoll Walnüsse am Tag fördert also eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
- **Walnuss & Wirtschaft:** 2019 wurden in Deutschland 42 000 Tonnen Walnüsse (ohne Schale) importiert, was uns nach Russland den zweiten Platz der weltweit größten Importeure sichert. Die Nachfrage hat sich dabei in den letzten 20 Jahren versechsfacht! Die importierten Nüsse kommen vor allem aus den USA, Chile, Moldawien, Frankreich, und der Ukraine.
- **Walnuss & Botanisches:** In der Familie der Walnussgewächse gibt es über 6 Gattungen und 60 Arten, wobei wir in Europa hauptsächlich mit der Gattung der Walnüsse („juglans“) vertraut sind. Sie kommen ursprünglich aus Asien und Amerika, und haben sich bis ins südöstliche Europa verbreitet.
- **Walnuss & Ökologie:** Walnüsse können als einzelne Bäume in Höfen, oder auch auf Streunusswiesen angebaut werden. Jeder der lichtliebenden Bäume braucht viel Platz um seine Krone zu entfalten. So können auch Krankheiten schlechter von Baum zu Baum gelangen und Vögel, Säuger und Insekten finden einen steten Lebensraum. Walnussbäume werden oft bis zu 160 Jahre alt und tragen im Alter von ca. 50 – 100 Jahren am meisten Nüsse.
- **Walnuss & Klimawandel:** Die Walnuss wird sich in unseren Lagen trotz der zu erwartenden Klimaveränderung gut halten, was sie sowohl zu einer interessanten Kandidatin als Waldbaumart und für Verwertung der Nüsse macht. Wichtig ist die Sortenwahl und ein kleinräumlich angepasster Standort, um sich regelmäßig über gute Ernten freuen zu können:
- **Walnuss & Squirrels:** Nicht nur Menschen mögen Walnüsse: "Zwei bis drei Eichhörnchenpaare können sich eineinhalb Zentner Nüsse von einem großen Baum innerhalb weniger Tage aneignen", sagt Friedhelm Haun vom Pomologenverein