



KÖSTLICHE Kostbarkeit

Weit mehr als ein Snack für zwischendurch

Harte Schale, knuspriger Kern: Als weihnachtliche Deko und Nascherei ist die Walnuss nicht wegzudenken. Von vielen als »Dickmacher« gefürchtet, wird ihr großes Gesundheitspotenzial oft verkannt. Dabei hat sie nicht nur für Herz, Kreislauf und Immunsystem einiges zu bieten.



Unzählbar, aber wahr: tausende Euro – das zahlen einige chinesische Millionäre, wenn es um zwei schön gewachsene Walnüsse geht, die einander ähneln. Seit einigen Jahren investiert man dort gerne in »hútáo«, wie sie im Chinesischen genannt werden, statt in Aktien oder andere Geldanlagen. Ein Brauch, der nicht neu ist – bereits vor über 600 Jahren in der Ming-Dynastie galten Walnüsse als Statussymbol. Heute gilt: Je röter und ähnlicher sich das Paar ist, desto besser. Und so lassen viele emsige Verkäufer die Nüsse gegeneinander in der Hand rotieren, bis sie in einem wunderbaren Glanze erstrahlen. Zwar haben die chinesischen Walnüsse von Natur aus einen rötlichen Ton, durch die Reibung kann dieser jedoch intensiviert werden. Ein kleiner Aufwand, der seine große Wirkung auf das Interesse der betroffenen potenziellen Käufer nicht verfehlt.

Heiß begehrte: In China investieren wohlhabende Menschen in Walnüsse

Von solch einem Sammelskult ist man bei uns weit entfernt. Und eigentlich ist es auch viel zu schade, die Walnuss nur auf Äußerlichkeiten zu reduzieren, denn dafür verfügt sie über zu viele »innere Werte«: Zum einen ist da ihr Anteil an ungesättigten Fettsäuren, der bei 63 Prozent liegt, zum anderen ihr Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren, das ideal ist. Außerdem verfügen Walnüsse über acht Aminosäuren, eine davon ist Arginin. Aus ihm kann der Körper den Botenstoff Stickstoffmonoxid herstellen, der die Adern erweitert. Die Durchblutung wird gefördert und das Herz entlastet. Das normalisiert den Blutdruck und schützt vor gefährlichen Blutgerinnseln. Auf unser Immunsystem hat Arginin ebenfalls einen positiven Effekt: Es kann die Thymusdrüse stimulieren, mehr Abwehrzellen zu bilden, und stellt ein wichtiges Energiesubstrat für einige Darmzellen dar. Dadurch wird unsere



► BUCHTIPP

Das goldene Buch der Walnuss

Die Autorin zeigt, wie die schmackhafte Nuss in der Naturmedizin eingesetzt wird und welche zahlreichen Mythen sich um sie ranken. Den größten Teil des Buches machen schön bebilderte und kreative Rezepte aus: von Vorspeisen und Hauptgerichten über Desserts bis hin zu Likören und Weinen. Ein Rezept aus dem Buch sehen Sie auf Seite 16.

*Autorin: Erica Bänziger
Bänziger. 124 Seiten |
17,90 €*

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de



Bloß nicht liegen lassen. Bei der Ernte ist Schnelligkeit gefragt, denn liegen die Nüsse auf nassen Boden, schimmeln sie schnell und bilden giftige Aflatoxine.



Zum Knacken bereit. Walnüsse sollten an einem kühlen, dunklen und trockenen Ort gelagert werden, dann können sie ohne Probleme ein bis zwei Jahre aufbewahrt werden.





Exotische Knabbererei Indisches Nussgebäck

Für ca. 15–20 Stück | ca. 45 Min. | pro Stück: 418 kJ; 100 kcal;
1 g E; 6 g F; 11 g KH; 1 g Ba; 9 mg Chol

150 g Dinkelvollkorn- oder Dinkelmehl/Type 1050	3 EL Akazienblütenhonig
100 g Rohrohrzucker	1/2 TL Zimtpulver
75 g weiche Butter	1 unbehandelte Orange, abger. Schale
	80 g gehackte Walnusskerne

Zubereitung | 1. Alle Zutaten rasch zu einem Teig zusammenfügen, zugedeckt 30 Min. kühl stellen. **2.** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. **3.** Aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese flach drücken. Auf das Blech legen. **4.** Das Blech in die Mitte des Ofens schieben und das Kleingebäck bei 200 °C 5–6 Min. backen. Auf einem Gitter erkalten lassen.

1.



2.



3.



4.



Kleine Auswahl für Walnuss-Fans

- ① Rapunzel »Walnusskernstückchen«: Eignen sich ideal zum Backen, für Konfekt und zum Verfeinern von würzigen Pestos, Nudelgerichten und Salat. (www.rapunzel.de)
- ② Allos »Fruchtschnitte Apfel-Walnuss«: Ein schön fruchtiger Snack für zwischendurch mit getrockneten Äpfeln, Walnüssen und Honig. (www.allos.de)
- ③ Pural »Walnusskerne«: Genuss in Bioqualität ohne Selberknacken. (www.pural.de)
- ④ Vitaquell »Walnussöl«: Der intensive Geschmack dieses Öls passt gut zu Salaten, Suppen und Saucen. (www.vitaquell.de)

Immunabwehr zusätzlich unterstützt, denn 70 Prozent der Abwehrzellen leben im Darm.

Die Walnuss ist ein ganz schönes Energiebündel und wird oft als Dickmacher eingeschätzt: 100 Gramm enthalten 670 Kalorien. Zu ihrer Verteidigung muss man jedoch sagen, dass sie schnell sättigt und die Chance, zu viel von ihr zu verspeisen, daher eher gering ist.

Gut für die Fruchtbarkeit: täglich eine kleine Portion Walnüsse

Nusskerne sind außerdem reich an Zink, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Calcium und den Vitaminen A, B1, B2, B3, C und E. Das macht sie zu einem großartigen Beautylieferanten für Haut, Haare und Nägel.

Sogar in Sachen Fortpflanzung soll die Nuss hilfreich sein: Wie Forscher der Universität von Kalifornien in Los Angeles kürzlich herausfanden, kann sich ihr Verzehr positiv auf die männliche Fruchtbarkeit auswirken. Die Studie zeigte, dass sich bei den Teilnehmern, die 75 Gramm Walnüsse pro Tag konsumierten, die Struktur und Vitalität der Spermien verbesserte. Einer von vielen Gründen, dieser leckeren Nascherei nicht nur in der Adventszeit zu frönen. ☺ rsc



“

Siegfried Bäumler.
Kneippianum, Bad Wörishofen, Facharzt und Autor von »Heilpflanzenpraxis heute«

EXPERTENTIPP

Heilkraft der Walnussblätter

Bei Hauterkrankungen wie leichten, oberflächlichen Entzündungen, chronischen Ekzemen, Akne und übermäßiger Schweißabsonderung sind Abkochungen aus Walnussblättern hilfreich. Sie wirken entzündungshemmend und juckreizlindernd; auf der Hautoberfläche leicht anästhesierend. Für die äußerliche Anwendung (Umschläge oder Teilbäder) 2–3 g Blätter mit 100 ml kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden bringen und 15 Min. ziehen lassen.

