

Winterliche Knacknuss

| Ausgabe 01 2013

Sie gilt als Königin der Nüsse und sie hat jetzt Saison: die Baumnuss.



Obwohl: Die Kerne sind ganzjährig erhältlich. In der Schale «verpackt» zum Selberknacken gibt es sie aber vor allem im Winter. Die ursprüngliche Heimat der Nuss, lateinisch *Juglans regia*, liegt wahrscheinlich in Südwestasien sowie in den Gebieten um das östliche Mittelmeer. Über die Griechen gelangten veredelte Sorten nach Italien. Die Gallier, die keltischen Vorfahren der heutigen Franzosen, wurden im Mittelalter oft als

Baumchen oder Welsche bezeichnet, sodass die ursprüngliche lateinische Namensgebung im Lauf der Zeit als Welschnuss oder auch Walnuss ins Deutsche über ging.

Wer meint, Baumnuss sei Baumnuss, irrt. Die Nussbaumschule in Hörhausen (Thurgau) baut 250 verschiedene Sorten an. Rund 100 Sorten sind schweizerischen Ursprungs und rund 100 stammen aus Europa und amerikanischen Gegenden. Freilich beschränkt sich die Auswahl im Supermarkt auf ein paar wenige Winterliche Knacknuss Sorten. Zu den Hauptanbaugebieten gehören Kalifornien, Chile und China. Beliebt ist auch die Grenobler-Nuss aus Frankreich, die sogar eine Appellation Controllee hat und am roten Siegel ihrer Verpackung erkennbar ist. In der Schale sind Nüsse nur ein paar Wochen haltbar. Aber keine Angst: Nüsse, deren Schale dunkel verfärbt ist, sind nicht etwa schlecht. Im Gegenteil, es zeigt, dass die Schale nicht gebleicht wurde. Dies wird oft getan, weil die Schale leicht oxidiert. Verdorbene Nüsse erkennt man sofort an ihrem ranzigen Geschmack. Baumnüsse sind nicht nur sehr gesund und enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, sie gelten auch als wichtige Quelle für Antioxidantien, die vor Arteriosklerose oder Krebs schützen können. Ausserdem liefern Walnüsse jede Menge Nervennahrung: Magnesium, B-Vitamine und Lecithin. Walnüsse verfeinern das morgendliche Müesli, sie passen als Pesto oder vermischt mit einer Gorgonzolasauce perfekt zu Teigwaren, geben einer Pizza Margherita einen neuen Dreh oder lassen sich zusammen mit getrockneten Tomaten, Knoblauch und Zwiebeln zu einer Füllung für Fleischvögel verarbeiten. En Guete.

Foto: fotolia.com