Walnuss

juglans regia

Welschnuss, Baumnuss, walnut(eng.), noyer (franz.), jawz (arab.), akhrot (ind.), noce (ital.), nuez (span.), ceviz (türk.)

Kategorie

Pflanzen, Walnussgewächse (juglandaceae)

Beschreibung



juglans regia



Walnusskerne

Die Echte Walnuss oder der Nussbaum (Juglans regia) ist ein sommergrüner Laubbaum aus der Familie der Walnussgewächse (Juglandaceae). Der Name »Walnuss« (von mittelhochdeutsch welsch nuz) der Frucht von Juglans regia bedeutet ursprünglich »welsche«, also »von den Romanen her kommende« Nuss, da sie über Frankreich oder Italien ins Deutsche kam. Ihre Früchte sind die bekannten Walnüsse. Das Walnussholz gilt als das begehrteste und wertvollste des mitteleuropäischen Waldes.Der
Walnussbaum wird 15 bis 25 m, in dichteren Baumbeständen auch bis 30 m hoch. Sein Höhenwachstum endet mit ca. 60 bis 80 Jahren. Er kann ein Alter von 150 bis 160 Jahren erreichen.
Der Baum bildet ein tief wurzelndes Pfahl-Herzwurzelsystem und im Freistand eine breite Krone aus. Seine Rinde ist in der Jugend glatt und aschgrau, im Alter entwickelt sich eine tiefrissige, dunkel- bis schwarzgraue Borke.Die wechselständigen Blätter sind unpaarig gefiedert mit 5 bis 9 (meist 7) Fiederblättchen und erreichen eine Länge von bis zu 40 cm. Die dunkelgrünen Fiederblättchen selbst sind 6 bis 15 cm lang und 2 bis 6 cm breit und gegenständig. Ihre Form ist elliptisch bis eiförmig, sie sind fast ganzrandig und bis auf die unterseitigen Achselbärte unbehaart. Im Frühjahr ergrünt die Walnuss als letzter Laubbaum noch nach der Eiche; im Herbst wirft sie früh ab. Die Laubblätter verströmen beim Zerreiben einen aromatischen Duft.
Walnussbäume beginnen ab einem Alter von 10 bis 20 Jahren Früchte zu tragen. Erst ab dem vierten Jahrzehnt werden gute Erträge erzielt, die im hohen Alter dann wieder zurückgehen. Der Ertrag ist neben dem Alter vom Standort und von der Sorte abhängig. Die Bäume fruchten nicht jedes Jahr gleich gut, das Wetter spielt eine wichtige Rolle. Man sagt, dass gute Nussjahre auch gute Weinjahre sind. Es wird davon ausgegangen, dass auf ein gutes Jahr zwei mittlere Ernten und eine Missernte kommen. Bei einer guten Ernte sind bei großkronigen Bäumen maximale Erträge bis zu 150 kg Nüsse pro Baum möglich. Die Früchte reifen in Mitteleuropa Ende September bis Anfang Oktober zu Walnüssen.
Walnussschalen sehen wie zwei mit einer Naht verbundene halbe Schalen aus. Beide Hälften enthalten einen halben Kern, der an die Zeichnung eines Gehirns erinnert. Tatsächlich heißen

© 2026 coquina.de

Walnüsse auf Afghanisch charmarghz (vier Hirne). Die halbreifen Nüsse werden in Sirup eingelegt. Reife Walnüsse sind sehr ölig mit einem kräftigen, leicht bitteren, holzigen Geschmack.

Herkunft

Die ursprüngliche Heimat der Walnuss liegt im südlichen Europa, aber auch in Japan und China. Heute wachsen Walnussbäume praktisch weltweit, als größtes Anbaugebiet gilt China mit etwa 1,7 Millionen Tonnen pro Jahr.

Aroma

Walnüsse schmecken typisch nussig, leicht süßlich und gleichzeitig etwas bitter.

Verwendung

Zum Grob- oder Feinhacken von Walnüssen können Sie entweder ein großes Messer oder einen Blitzhacker beziehungsweise einen Standmixer verwenden. Verlangt das Rezept gemahlene Walnüsse, bietet sich ebenfalls der Mixer an. Wer keinen hat, kann die Kerne aber auch auf der Küchenreibe fein reiben.

Mit Walnüssen kann man wunderbar Salate, Gemüsegerichte und Dessers aufpeppen: Einfach hacken und zum Schluss drüber streuen, schon hat das Ganze mehr Geschmack und ein paar wertvolle Extra-Nährstoffe.

Die weißlich-gelbe Samenhaut von Walnüssen schmeckt etwas bitter. Wer das nicht mag, kann die Haut mit einem Trick entfernen: Einfach die geschälten Kerne ganz kurz in kochendem Wasser blanchieren, sofort kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und dann die Haut abstreifen.

Walnüsse werden zu einem stark riechenden, goldfarbenen Öl gepresst. Ihr Saft wird als dunkelbraunes Färbemittel verwendet.

Einkauf / Aufbewahrung

Walnüsse bekommt man mittlerweile das ganze Jahr über. Eine eigentliche Hauptsaison gibt es also nicht mehr, allerdings ist das heimische Angebot im September und Oktober besonders groß. Reife Walnüsse werden manchmal in der Schale verkauft, doch meist sind sie geschält, in halben Kernen oder Stücken. Achten Sie Walnüssen und Walnusskernen auf Qualität: Die Schale sollte frei von Beschädigungen und Rissen sein. Die Kerne sollten keine untypischen Verfärbungen oder Geruch aufweisen. Wichtig bei Walnusskernen: Sie sollten eine gleichmäßig helle Farbe haben und nicht »schrumpelig« aussehen.

Wie alle Nüsse halten sich Walnüsse in der Schale mehrere Monate. Wegen des hohen Nussöl-Anteils mögen Walnüsse es am liebsten dunkel und kühl, aber nicht im Kühlschrank. Bei verpackten Walnüssen können Sie sich nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum richten, bei lose verkauften Nüssen möglichst den Händler fragen, welche Lagerdauer er maximal empfiehlt. Optimaler Weise sollten Sie die Nüsse in einem Säckchen aufhängen, um eine gleichmäßige Belüftung zu gewährleisten.

Gesundheit

Je nachdem, ob frisch oder getrocknet, haben Walnusskerne einen Fettanteil von 42 bis 62,5 Prozent, 11 bis 16 Prozent Eiweiß, 15 bis 23 Prozent Kohlenhydrate. Walnüsse haben von allen Nussfrüchten mit 7490 mg/100 g den höchsten Gehalt an Linolensäure (einer Omega-3-Fettsäure). Darüber hinaus sind sie reich an Tocopherolen, einer Gruppe von vier verschiedenen Vitamin-E-Formen. Dazu ist diese Frucht reich an Zink und Kalium, außerdem enthält sie Magnesium, Phosphor, Schwefel, Eisen, Calcium und die Vitamine A, B1, B2, B3, C und Pantothensäure. Der Brennwert von 100 g verzehrbarem Anteil liegt bei 2738 kJ.

In einer Untersuchung über Mittelmeerdiäten wurde festgestellt, dass die Nüsse eine vor Diabetes (Typ 2) schützende Wirkung besitzen. Auch zeigen neuere Untersuchungen, dass schon neun Walnüsse täglich und ein Teelöffel Walnussöl den Körper vor zu hohem Blutdruck in Stresssituationen schützen können. In Kombination mit Leinöl sollen sich Walnüsse zudem auch positiv auf den Zustand der Blutgefäße auswirken. Darüber hinaus scheinen Walnüsse nicht nur Herz-Kreislauferkrankungen entgegenzuwirken, sondern auch Prostatakrebs zu bremsen.

Halbreife Nüsse und im Frühsommer geerntetes Laub enthalten bis zu 1 Prozent Vitamin C und gehören damit zu den Vitamin-C-reichsten Pflanzenteilen in Mitteleuropa. Schon seit der Antike fanden sie vielseitige medizinische Verwendung. Noch heute werden ihre Extrakte in der Naturheilkunde eingesetzt und sollen unter anderem bei Anämie, Diabetes mellitus, Durchfall,

Darmparasiten, Frostbeulen, Hautgeschwüren und Wunden helfen. Ihnen wird eine antiseptische, wurmtreibende, tonische, blutreinigende und narbenbildende Wirkung nachgesagt.

Geschichte

Walnussbäume wuchsen seit prähistorischen Zeiten überall in Asien wild und die Nüsse galten lange Zeit als die Könige der Nüsse. Ihr lateinischer Name bedeutet Eichel des Jupiter, da nach dem antiken Mythos die Götter Walnüsse aßen, während die Menschen von Eicheln lebten. Der Walnussbaum genoss bei den alten Persern so hohes Ansehen, dass die Nüsse ausschließlich dem König vorbehalten waren.

Plinius der Ältere berichtete in seiner »Naturalis historia«, der römische Feldherr Gnaeus Pompeius Magnus habe nach seinem Sieg über Mithridates in dessen Geheimschriften eine Aufzeichnung über die Zusammensetzung eines Geheimmittels gefunden. Danach sollten zwei Walnüsse mit zwei Feigen, zwanzig Rautenblättern und etwas Salz in einem Mörser zerrieben werden. Wer diese Zubereitung nüchtern einnehme, erleide an diesem Tag keinen Schaden durch Gift.

Unter Berufung auf diese Quelle wurden Zubereitungen mit Walnüssen bis ins 18. Jahrhundert als Schutzmittel gegen Vergiftungen, insbesondere als Abwehrmittel gegen die Pest empfohlen.

Mythologie

Im Christentum gibt es verschiedene Bedeutungen. So soll der Kern das süße Fleisch Christi symbolisieren, das zuvor in der Schale von Marias Schoß gewachsen war. Oder die Kirche wurde selbst durch die Nüsse symbolisiert, da sie »ihre süße Tugend heimlich tief im Herzen unter einer festen Schale bewahrt«. Augustinus von Hippo sah in der scharf schmeckenden Hülle die bitteren Leiden Jesu und in der harten Schale das Holz des Kreuzes, das ihm das ewige Leben ermöglichte. Später wurde Josef bei seiner Hochzeit mit Maria mit einem Walnusszweig in der Hand dargestellt.

Gerade als Symbol der Fruchtbarkeit und der Frau sahen manche Mönche und Pfarrer in der Walnuss jedoch auch das Zeichen der Wollust und Sünde. So warnten sie davor, dass auf jedem Blättchen ein Teufel wohne, der mit Hexen unter den Bäumen Liebesorgien feiere. Auch solle der Schatten der Bäume gesundheitsschädlich sein.

© 2026 coquina.de