

U. Siedentopp

Lebensmittelportrait Walnuss



Grüne, unreife Walnüsse



Erntereife Walnuss

Der Walnussbaum (*Juglans regia* L., *hutaoren*) stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum sowie Vorder- und Mittelasien. Über Griechen und Römer gelangte er von Gallien nach Deutschland. Hier hieß er zunächst Walchbaum, da die Bewohner Galliens damals als Walchen bezeichnet wurden. Im Volksmund findet man auch die Bezeichnungen Welschnuss und Steinuss. Heute wächst er bei uns in Dörfern, Obstgärten, an Waldrändern und in Streuobstanlagen. Wegen der Empfindlichkeit gegen Winterkälte und Spätfröste gedeiht die Walnuss in der Gegend von Weinbaugebieten besonders gut. In China werden Walnussbäume vor allem in den Nordwest-Provinzen kultiviert. Sie sollen angeblich im 2. Jahrhundert vor Christus von dem Gesandten Zhang Qian nach China eingeführt worden sein. Vermutlich sind sie aber erst nach der Han-Zeit über Zentralasien dorthin gelangt [2]. Am bekanntesten sind dort die sehr ertragreiche Yanbian-Walnuss sowie die sehr resistente Xijiang-Walnuss. Die Nüsse sind reif, wenn ihre grüne fleischige Hülle aufplatzt und sie zu Boden fallen. Zum Schutz vor Pilzbefall müssen sie nach der Ernte sofort trocken und luftig gelagert werden, da sie schnell schimmeln. Gut getrocknete Nüsse lassen sich über mehrere Monate lagern. Als Hauptanbauländer gelten heute die USA (Kalifornien), China, die Türkei

und Frankreich. Eine Spitzenstellung unter den Walnüssen nimmt die Sorte *Grenoble* aus Frankreich ein. Sie hat einen hellen Kern und einen sehr feinen Geschmack. Die verschiedenen Sorten unterscheiden sich in Form und Dicke ihrer Schale sowie im Geschmack.

In der **Volksmedizin** besitzt die Walnuss seit alters her eine mythologische Rolle. Der majestätische Habitus des Baumes mit einer Höhe bis zu 30 Metern und sein reicher Fruchtansatz wurden mit der Königswürde und einer hohen Fruchtbarkeit verglichen. In der

Bunter Blattsalat mit Schafskäse und Walnuss-Vinaigrette

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

150 g Feldsalat
100 g Radicchio
100 g frischen Schafskäse
5 frische Feigen
3 EL Weißweinessig
70 g Walnüsse
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Meersalz
1 TL Honig
2 EL Walnussöl

Wandlungsphase

(F)
(F)
(E, M)
(E, M)
(H)
(M, W)
(E, M)
(F, E, M, W)
(E, M)
(M, W)

Zubereitung

Beide Salate waschen, putzen, zerpflücken und trocken schleudern. Feigen entstielen und vierteln. Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Weißweinessig, Honig, Pfeffer, Salz und Walnussöl verrühren. Walnüsse grob zerteilen, in einer Pfanne trocken anrösten und mit der Vinaigrette mischen. Die bunten Salatblätter mit den Feigen und dem Schafskäse auf einer Platte anrichten und die Walnuss-Vinaigrette darüber geben

> Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

Der Blattsalat mit Schafskäse und Walnuss-Vinaigrette tonisiert das Herz-Qi, stützt die Lunge und die Milz und wärmt das Nieren-Yang.

> Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin

Der Blattsalat mit Walnuss-Vinaigrette ist reich an Beta-Carotin, Folsäure, Vitamin B 1, B 2, B 6, Vitamin C, Eisen, Kalium, Calcium, Verdauung fördernden Bitterstoffen und Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure). Er unterstützt Herz und Kreislauf sowie Gehirn- und Nervenfunktionen.

Bibel wird die Walnuss im Hohelied 6,11 erwähnt.

Der dort erwähnte Nussgarten war ein Garten mit Walnussbäumen. Im Heiligen Land war die Walnuss einst sehr verbreitet. Neben der Verwertung der Nüsse und des gewonnenen Öls lieferte der Baum auch Gerbsäure, Bauholz und Holz für die Altarfeuer des Tempels. Der griechische Name *dios balanos* bedeutet göttliche Eichel. Im antiken Griechenland wurde diese göttliche Speise gerne als Liebesorakel eingesetzt. Der griechische Arzt und Pharmakologe Dioscurides beschreibt in seiner *Materia medica* im 1. Jahrhundert nach Christus die Walnuss ausführlich. Galen (131–202 n. Chr.) nutzte nicht nur die Früchte, sondern auch schon die Blätter des Walnussbaumes zu Heilzwecken. Der Apotheker Tabernaemontanus (1520–1590) beschreibt in seinem *New Kreuterbuch* 1588 die Wirkung der grünen, unreifen Walnuss: „Um St. Johannes Tag stoße man die grüne Nuss und brenne ein Wasser daraus / welches man zum Gebrauch halte. Diß Wasser soll gut seyn zur zeit der Pestilenz / wann man einen

In der **Ernährung und Diätetik der chinesischen Medizin** werden der Walnuss folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben [2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10]:

- Temperaturverhalten: warm
- Geschmack: süß
- Funktionskreisbezug: Lunge, Niere
- Wirkungen: Niere stärkend, Struktivpotenzial konsolidierend, Lunge erwärmend, Kurzatmigkeit beruhigend, Dünn- und Dickdarm befeuchtend, laxierend

Für den therapeutischen Einsatz gelten als wichtige Indikationen: Schwäche und Muskelzichen im Lumbalbereich und in den Knien, Samenverlust, Impotenz, Miktionsstörungen, Reizblase, Husten, Kurzatmigkeit, Obstipation, trockener Stuhl, graue Haare, Haarausfall [2, 3, 7, 10]. Als Kontraindikationen sollten Fieber, Blutungen und Durchfall beachtet werden.

Trunck davon thut / soll es dem Gifft und der Pestilentzischen Luft Widerstand thun...“ Im Mittelalter ging man davon aus, dass die Walnuss Krankheiten des Gehirns heilen könnte. Entsprechend der damals gültigen Signaturenlehre zeigen Pflanzen bzw. deren Teile in Form und Farbe an, für welche Krankheiten sie genutzt werden können: Walnusskerne haben eine dem menschlichen Gehirn sehr ähnliche Form und Struktur. Heute wissen wir, dass sie tatsächlich eine ausgezeichnete Gehirn- und Nervenahrung sind. Walnussblätter werden außerdem als Blutreinigungsmittel, bei Gicht, oberflächlichen Entzündungen der Haut, Skrofulose, bei Magen-Darm-Katarrhen und als Anthelmintikum verwendet [9]. Unreife grüne Früchte dienen der Herstellung von Hautölen. In frischem Zustand sollen sie zusammen mit Honig gekocht Halsentzündungen lindern. Walnussliköre sollen Magen stärkend wirken. In der Blüthenherapie nach dem englischen Arzt Edward Bach hilft die Walnuss einmal getroffene Entscheidungen zielstrebig und sicher umzu-

Walnuss-Apfeltorte

Zutaten für 1 Springform (Ø 26 cm)

Mürbteig aus:

350 g Weizenmehl (Typ 1050)

125 g Butter

2 Eigelb

130 g Honig

1/4 TL gemahlener Anis

Für die Füllung:

150 g Walnusskerne

550 g Äpfel

Saft und abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitrone

1 TL Zimt

50 g Butter

75 g Honig

1 Eigelb

zum Garnieren: 1/4 Liter süße Schlagsahne

Wandlungsphase

(F, E, M)

(E)

(M)

(E, M)

(F, E, M)

(M, W)

(H, F, E, M)

(H)

(H, E, M, W)

(E)

(E, M)

(M)

(E, W)



Verzehr fertige Walnüsse

Zubereitung

Zuerst den Mürbteig* zubereiten und im Kühlschrank ruhen lassen. Die Walnüsse grob reiben. Äpfel waschen, Kerngehäuse ausschneiden und mit Schale möglichst fein reiben. Die Äpfel mit den Nüssen, der Zitronenschale und dem Zitronensaft sowie dem Zimt mischen. Butter zerlassen, mit dem Honig und Eigelb unter die Nussfüllung rühren, bis eine feste streichfähige Masse entsteht. Backofen auf 180 °C vorheizen. Die gefettete Springform mit dem Mürbteig dünn auslegen, dabei einen Rand von 2 1/2 cm hochziehen. Aus dem restlichen Teig schmale Streifen ausrollen. Füllung auf dem Teigboden verteilen und glatt streichen. Teigstreifen im Gittermuster auflegen. Torte bei 180 °C etwa 60 Minuten backen und möglichst noch durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Schlagsahne garnieren.

* Mürbteigherstellung: die weiche Butter mit dem Eigelb, Honig und Anis schaumig rühren. Das Mehl nach und nach unter die Buttermasse kneten. Den weichen Teig mindestens 30 Minuten im Kühlschrank zugedeckt ruhen lassen, bevor er weiter verarbeitet wird.

› Wirkung aus Sicht der chinesischen Medizin

Die Walnuss-Apfeltorte nährt und wärmt die Lunge, Milz und Niere, bewegt das Qi und vertreibt Kälte.

› Wirkung aus Sicht der Ernährungsmedizin

Die Walnuss-Apfeltorte hat einen süßlich aromatischen Geschmack mit hohem Genusswert, enthält viele B-Vitamine, Vitamin C, Mineralstoffe und Omega-3-Fettsäuren.

setzen. Sie bietet Schutz vor äußeren Einflüssen und gilt als Blüte, die den Durchbruch schafft.

Die **ernährungsmedizinische Bedeutung** der Walnüsse liegt in der Bereitstellung wichtiger Nährstoffe. Für Vegetarier stellen sie mit 15 % Eiweiß eine wichtige Proteinquelle dar. Der Fettgehalt beträgt 62 % [1]. Sie enthalten aber kein Cholesterin und gelten durch die Senkung des LDL-Cholesterins und den Gehalt an Vitamin E (6 mg%) sogar als kardioprotektiv. Hierfür verantwortlich ist der mit 6,8 % sehr hohe Gehalt an Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure). Mit einer Hand voll Walnüssen (etwa 50 g) in der täglichen Ernährung kann man laut amerikanischer Gesundheitsbehörde FDA das Risiko von Herzerkrankungen reduzieren und der Arteriosklerose vorbeugen. Durch den Gehalt an den Vitaminen B1, B2, B6 und Folsäure wirken sie außerdem als ideale Nervennahrung. Diese B-Vitamine unterstützen wichtige Gehirnfunktionen und beugen Konzentrationschwächen vor. Als weitere gesunde Nährstoffe bauen Cholin und Lecithin den Neurotransmitter Acetylcholin auf. Ein Walnuss-Snack zwischen durch sorgt somit für eine bessere Hirnleistungsfunktion. Aus der Gruppe der Mineralstoffe fallen Magnesium (135 mg%), Kalium (570 mg%) und Calcium (90 mg%) mit bemerkenswerten Mengen auf [1]. Das aus den Früchten gewonnene Walnussöl hat einen nussartigen, fein aromatisch-herben Geschmack. Es enthält 20 % Ölsäure und etwa 70 % Linol- und Linolensäure. Daher eignet es sich sehr gut zur Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen. Walnussöl zählt zu den besten und teuersten Salatölen.

In der **westlichen Phytotherapie** werden Walnussblätter (Folia Juglandis) im Deutschen Arzneibuch (DAB 6) mit folgenden Indikationen aufgeführt: Adstringens aufgrund des Gerbstoffgehaltes zur externen Anwendung (Bäder, Spülungen, Umschläge) bei Hautleiden wie Akne, Ekzeme, Skrofulose, Pyodermien und Geschwüren; innere Anwendung der Droge als Adjuvans bei diesen Krankheitsbildern sowie als Antidiarrhoikum. Für die Teebereitung werden 1,5 g (1,5 TL) fein geschnittene Droge mit kaltem Wasser angesetzt, zum Sieden erhitzt und nach 3–5 Minuten durch ein Teesieb gegeben. Davon wird ein- bis dreimal täglich eine Tasse getrunken [9].



Walnüsse zum Knacken

Verwendung

Die Walnuss bietet vielseitige Verwendungsmöglichkeiten. Sie eignet sich als Backzutut in Kuchen und Brot genauso wie zur Verfeinerung von Speiseeis. Walnusskerne bereichern vorzüglich Obstzubereitungen und Süßspeisen genauso wie pikante Gerichte. Einen besonderen kulinarischen Genuss bietet die Kombination von Walnüssen und Käse. Zerkleinert und trocken in einer Pfanne ohne Fett angeröstet wirken sie besonders wärmend und yangisierend. Als Zugabe für Salate oder in Form des hochwertigen Walnussöls bereichern sie unseren Speiseplan aus Sicht des Nähr- und Genusswertes. Bei einer entsprechenden trockenen Lagerung halten sich Walnüsse über mehrere Monate. Durch Importe aus Übersee stehen diese Früchte nahezu das ganze Jahr zur Verfügung. Da sie leicht den Geruch anderer Lebensmittel annehmen, empfiehlt sich eine getrennte Lagerung.

Literatur

1. Elmadfa I, Aign W, Muskat E, Fritzsche D. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. München, Gräfe und Unzer Verlag; 2004/05
2. Engelhardt U, Hempten CH. Chinesische Diätetik. München, Elsevier – Urban & Fischer; 2006
3. Flaws B, Wolfe L. Das Yin und Yang der Ernährung. München, O.W. Barth Verlag; 1997
4. Kastner J. Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart, Hippokrates; 2001

5. Kirchhoff S, Kempfle T. Chinesische Diätetik Ernährungstafel. Kötzing, Verlag für ganzheitliche Medizin; 1997
6. Leggett D. Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics. England, Meridian Press Totnes, 3rd Edition; 1997
7. Pitchford P. Healing with Whole Foods – Oriental Traditions and Modern Nutrition. Berkeley, Ca, North AtlanticBooks; 1993
8. Siedentopp U, Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2004
9. Wichtl M. Teedrogen. Stuttgart, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, 1989
10. Yanping W. Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern. München, Elsevier; 2005



Korrespondenzadresse

Dr. med. Dipl. oec. troph.
Uwe Siedentopp
Ahnatalstraße 5
D-34128 Kassel
drsied@gmx.de
www.dr-siedentopp.de