

Von Nussbäumen, Baumnüssen und Baumnussöl

Wer hat noch nie Baumnüsse gesammelt? Kaum jemand, der im Herbst bei einem Spaziergang unter einem Nussbaum durchläuft, kann der Versuchung widerstehen, die schönen, schmackhaften Baumnüsse vom Boden aufzulesen und zu essen.

THOMAS SCHWIZER,
EIDGENÖSSISCHE FORSCHUNGSANSTALT WÄDENSWIL

Heute hat die Baumnuss nördlich der Alpen nur noch eine geringe Bedeutung. Aber das war nicht immer so. Früher lieferten die mächtigen Nussbäume Früchte für den Verzehr und – was wir heute kaum mehr wissen – für die Ölpresen im Lande: Man gewann Lampen- und Speiseöl. Aus dem dunklen, wunderschönen Holz wurden prächtige Möbel geschreinert. Dann bekam die Baumnuss vielfältige und preislich attraktive Konkurrenz. Ersatz für das Nussöl und sehr günstige Nüsse aus Ländern mit besseren Produktionsbedingungen (mehr Licht und Wärme, weniger Frost) haben nördlich der Alpen dazu geführt, dass das Interesse an der Baumnuss nach und nach sank. Hunderttausende Nussbäume verschwanden und abgehende Bäume wurden kaum mehr ersetzt. Die Bautätigkeit förderte diesen Trend zusätzlich. Bei der eidgenössischen Obstbaumzählung im Jahr 1951 wurden noch über 500'000 Nussbäume gezählt. 1991

Ein prächtiger Nussbaum erfüllt einige Bedürfnisse: Er liefert hochwertige Früchte, prägt das Landschaftsbild und bietet Vögeln und Insekten Unterschlupf.

waren es nur noch 163'000 Nussbäume und nach der neuesten Zählung von 2001 sind es gerade noch 134'000 Nussbäume.

Multifunktionaler Nussbaum

Verschiedene Elemente prägen die Landschaft der Schweiz: Berge, Hügel, Täler, Flüsse, Seen und Siedlungen. Die Landschaft wäre aber kahl, wenn keine hochwachsenden Bäume und Sträucher sie weiter strukturieren würden. Je nach Lage treffen wir verschiedene Baumarten an. Der Walnussbaum eignet sich wegen seiner Multifunktionalität ganz besonders als Solitärbaum. Er eignet sich speziell gut für exponierte Standorte. Der Nussbaum liebt Wärme und Sonne, als Hofbaum bewährt er sich ganz besonders gut. Der Anbau ist in geschützten Lagen bis auf neunhundert Meter über dem Meer möglich. Der Nussbaum liebt nährstoffreiche, warme und gut durchlässige Böden. Er erfüllt verschiedene Ansprüche in absolut unerreichter Genialität. Er ist Spitzenreiter in Sachen «Charakterbaum», stellt aber Anforderungen an den Standort, damit er seine Vorzüge auch zur Geltung bringen kann.

Ökologisch speziell wertvoll

Der Walnussbaum bietet dem Menschen und vielen anderen Lebewesen hochwertige Fruchterträge, die sich bestens über längere Zeit lagern lassen. Er produziert absolute Spitzenqualität an Möbelholz, hält durch den Bittergeschmack des Holzes und der Blätter Mücken und anderes unerwünschtes Ungeziefer fern von Haus und Hof. Imker verwenden Nussbaumlaub als Wachsmottenschutz. Die im Obstbau sehr schädlichen Wühlmäuse getrauen sich nicht, die Wurzeln des Nussbaums zu benagen, sie verschmähen ihre bittere Rinde.

Nussbäume haben im Blickfeld des naturnahen Denkens und Handelns enorm an Bedeutung gewonnen, sie erfüllen in hohen Masse die ökologischen Anforderungen. Nussbäume wachsen ohne Pflanzenschutz sehr gut. Langfristig sind hochwertige Nuss- und Holzerträge zu erwarten. Vögel, Eichhörnchen und andere Nagetiere legen mit Walnüssen einen ka-



lorienreichen Wintervorrat an. Nussbäume sind erst nach dreissig bis fünfzig Jahren ausgewachsen und werden weit über hundert Jahre alt. Sie eignen sich besonders gut für die Pflanzung in naturnahen Flächen und als Ersatz für fremdländische Baumarten.

Heikel: Ernte und Trocknung der Baumnuss

Die Baumnüsse reifen je nach Region zwischen Mitte September und Mitte Oktober. Wenn die grünen Schalen der Nüsse Risse bekommen und aufplatzen, kündigt sich die Ernte an. Die heruntergefallenen Früchte sollten zwei- bis dreimal pro Woche zusammengelesen werden. Dies verhindert, dass die frischen Nüsse von Pilzkrankheiten befallen werden.

Waschen ...

Sofort nach der Ernte sollten verschmutzte Nüsse gewaschen werden. Das kann mit einem gewöhnlichen Gartenschlauch mit Spritzdüse erfolgen oder bei einer grösseren Menge Baumnüsse mit einem Hochdruckreiniger.

Die Tannine der grünen Fruchtschale färben die holzige Nusschale dunkelbraun. Daher werden in einigen Ländern die Baumnüsse nach dem Waschen mit Bleichlaugen behandelt, damit die Schalen wieder hell werden. Die Farbe der Nusschale hat aber überhaupt keinen Einfluss auf die innere Qualität des Kerns. Eine Bleichung der Nüsse ist also reine Kosmetik.

... und trocknen

Unmittelbar nach dem Waschen müssen die Baumnüsse getrocknet werden. Am einfachsten und billigsten geschieht dies an der Sonne, wo die Nüsse in dünner Schicht ausgebreitet und mehrmals täglich gewendet werden. Bei Regenwetter oder Nebel sollten trockene, wenn möglich geheizte Räumlichkeiten zur Verfügung stehen. Beim Trocknen mit Warmluft darf die Temperatur nie über 25 °C steigen, weil die Nusskerne sonst einen ranzigen Geschmack bekommen und ungeniessbar werden. Die Trocknungsdauer ist abhängig von der Schalenbeschaffenheit und vom Wetter während des Trocknens. Gut getrocknete Nüsse haben 35 bis 50% des Frischgewichts verloren. Nach dem Trocknen soll sich die feine Haut an den Kernen nicht mehr entfernen lassen.



Mit einfachen, selbst gebauten Hilfsmitteln, wie zum Beispiel mit diesem Waschtrog, können grössere Mengen Nüsse einfach und schnell gewaschen werden.

Ausserdem ist bei gut getrockneten Nüssen die Scheidewand zwischen den Nusshälften hart und bricht, wenn man sie umknickt.

Die getrockneten Nüsse lagert man luftig, zum Beispiel in Gittern oder Netzsäcken, kühl, dunkel und mäuse sicher. Auch sollten keine geruchsintensiven Lebensmittel in der Nähe stehen. Bei optimalen Bedingungen können gesunde Nüsse problemlos ein Jahr gelagert werden. Bei längerer Lagerung verliert die Nuss an Aroma und es besteht die Gefahr, dass die Kerne ranzig und muffig werden. Falls die Lagerdauer ein Jahr überschreitet, sollten die getrockneten Kerne aus den Schalen genommen und bei -20 °C tiefgekühlt werden.

Warum es sich lohnt, harte Nüsse zu knacken

Nüsse enthalten mit Ausnahme der Kokosnüsse und Maronen zwischen 50 und 70% Fett. Keine Frage, sie gehören zu den fetthaltigsten Nahrungsmittel überhaupt, was sie aber, massvoll genossen, nicht schädlich macht. Im Gegenteil: Aufgrund ihres hohen Anteils an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (vor allem Linol- und Linolensäure) sind sie gesund. Sie sorgen für einen ausgewogenen Cholesterinhaushalt, was die Blutgefässe vor schädlichen Verengungen bewahrt und damit das Herzinfarktrisiko senkt. Walnussöl enthält besonders viele ungesättigte Fettsäuren und trägt dazu bei, den Cholesterinspiegel zu senken.

Eiweiss: Warum Nüsse Soja ersetzen

Mit einem Anteil von 10 bis 20% haben Nüsse einen ausserordentlich hohen Gehalt an lebenswichtigen Aminosäuren auf Pflanzenbasis. Viele Nüsse, zum Beispiel Mandeln, Haselnüsse und Walnüsse, verfügen über alle acht für den Erwachsenen lebenswichtigen Eiweissbausteine. Für strenge Vegetarier sind sie daher der optimale Ersatz für tierisches Eiweiss. Es ist sicher ökologischer, einheimische Baumnüsse als Eiweissersatz zu benützen, als Soja, das in den USA oder Brasilien produziert worden ist.

Vitalstoffe: Warum Nüsse Kraft- und Nervenfutter sind

Nüsse enthalten beachtenswerte Mengen an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Ihre Zusammensetzung erklärt, warum sie einerseits die Muskelleistung steigern und andererseits die Gehirnfunktionen verbessern und sich positiv auf das Nervensystem auswirken. Letzteres ist vor allem Vitaminen aus der B-Gruppe, Lecithin und Phosphor, zu verdanken, die in Nüssen reichlich vorkommen.

Walnussöl

Wie schon oben erwähnt, ist Walnussöl sehr gesund und reich an Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren. Damit aber diese wertvollen Stoffe beim Pressen nicht zerstört werden, müssen die Nusskerne kalt ge-

Mit dieser Nusspresse können Nüsse ungeschält zu Nussöl gepresst werden.



presst werden. Das Walnussöl, das in grossen Warenhäusern zu kaufen ist, wird meistens importiert und wurde warm gepresst. Kaltgepresstes Nussöl ist nur schwer erhältlich und kann teilweise in Spezialitätenläden oder Ökoshops gekauft werden.

In letzter Zeit sind an einigen Orten alte Mühlen und Ölpresen wieder zum Leben erweckt worden. Daher wäre das Pressen von Nusskernen in einer die-

ser alten Ölpresen sicher eine Möglichkeit – wenn nur das Knacken der Nüsse nicht wäre! Leider ist das Knacken der Nüsse für die Ölgewinnung in den herkömmlichen Ölpresen unumgänglich, da das Nussöl durch die Schalen bitter würde.

Wer aber keine Lust zum Nussknacken hat, dem bietet sich seit neustem eine bequeme Alternative an. Seit kurzem ist eine Maschinengemeinschaft mit dem Namen «Nussöli» im Besitz einer Nusspresse, mit der die Baumnüsse mit der Schale kaltgepresst werden können, ohne dass das Öl bitter wird. Voraussetzung ist aber, dass die Nüsse sauber gewaschen, getrocknet und in gutem und gesundem Zustand sind. Nur saubere, getrocknete und essbare Nüsse können zu qualitativ gutem Öl verarbeitet werden. Aus schlechten und schmutzigen Nüssen gibt es auch schlechtes und unbrauchbares Öl!

«Nussöli»

Lust auf Nussöl aber keine Lust Nüsse zu knacken? Die Maschinengemeinschaft «Nussöli» presst Ihre Nüsse mit der Schale. Voraussetzung ist aber, dass nur sauber gewaschene, gut getrocknete und gesunde Nüsse zum Pressen verwendet werden. Aus schlechten und schmutzigen Nüssen gibt es auch schlechtes und unbrauchbares Öl!

Information: Maschinengemeinschaft Nussöli,
Ernst Rytz, Chloster 5, 4305 Olsberg,
Tel. und Fax: 061 841 21 37.

RÉSUMÉ

A propos de noyers, de noix et d'huile de noix

Au nord des Alpes, la noix mène aujourd'hui une existence très marginale. Mais il n'en a pas toujours été ainsi. Autrefois, les noyers majestueux étaient des fournisseurs prisés de noix pour la consommation et pour les presses à huile. Car ce que beaucoup ignorent aujourd'hui, c'est que l'huile des noix parvenait autrefois sur les tables, mais aussi dans les lampes pour l'éclairage.

Depuis que la prise de conscience écologique s'est amorcée, les noyers célèbrent un retour en force car ils s'intègrent parfaitement dans la nouvelle approche plus respectueuse de la nature: ils prospèrent très bien sans produits phytosanitaires et sur le long terme, on peut escompter une production de noix et de bois d'une grande valeur. La récolte des noix nécessite une certain nombre de précautions: pour être de bonne qualité, elles doivent être récoltées régulièrement, puis lavées et séchées sans tarder.

Bien que très riches en graisses, les noix sont très saines. Un fort pourcentage d'acides gras mono- et poly-insaturés (surtout acide linoléique et linolénique), tous les huit acides aminés, des quantités considérables de sels minéraux, oligo-éléments et vitamines y sont contenus et les dotent de vertus que peu d'autres aliments parviennent à égaler. Une valorisation parfaite des cerneaux de noix consiste à les transformer en huile comestible. Malheureusement, il était indispensable jusqu'à présent d'écaler les noix avant le pressage à froid. Un nouveau procédé a maintenant été mis au point qui permet d'obtenir l'huile à partir des noix entières.