agroscope
CHANGINS-WÄDENSWIL

Bioaktive Walnüsse

Helga Buchter-Weisbrod

Fünf Nüsse am Tag

Eigentlich ist immer Walnusszeit - spätestens aber dann, wenn man sich ihrer komplexen Gesundheitswirkungen bewusst ist. Zweimal tritt die Walnuss besonders in's Blickfeld: wenn die ersten reifen Früchte vom Baum fallen und mit ihrem delikaten Geschmack Butterbrot, frische Trauben und jungen Wein ergänzen. Und natürlich in der Adventszeit: kein Nikolaussack und kein Adventsteller ohne Walnüsse und Äpfel, auch Weihnachtsgebäck ist ohne die Walnuss nicht echt.

Hoher Anspruch - hoher Preis

Die hohen Ansprüche an das Klima - milde Winter und geringe Blütenfrostgefahr - lassen sich nur begrenzt durch die Sortenwahl umgehen. Die Walnuss wird aber züchterisch kaum noch bearbeitet. Dass die Walnuss kein Massenartikel ist, liegt auch am vergleichsweise hohen Preis. Selbst Importe aus grossen Anbauregionen in Kalifornien und Südfrankreich liegen preislich deutlich über den Kosten für Haselnüsse und Mandeln. Stellt man allerdings den gesundheitsfördernden Nutzen im Vergleich zu Präparaten aus Drogerie und Apotheke in Rechnung, relativieren sich die Kosten für den Verbraucher. Trotzdem sollte man, sofern Hof oder Garten eine Nische bieten, selbst Walnüsse anbauen, zumal diese Obstart weder Schnitt noch Pflanzenschutz benötigt.

Erdbeere - Traube - Walnuss

Himbeere, Brombeere und vor allem Erdbeere und Traube haben eines mit der Walnuss gemeinsam: sie gehören zu den ganz wenigen Nahrungsmitteln, die nennenswerte Mengen der effektiven Krebsschutzsubstanz Ellagsäure enthalten. Diese Phenolverbindung hemmt die Entstehung von Krebs bis zu 300 mal besser als andere Phenolsäuren. Vor allem Giftstoffe wie Nitrosamine, polychlorierte Kohlenwasserstoffe und Aflatoxin blockt die Ellagsäure wirkungsvoll ab. Phenolsäuren setzen in Bezug auf ihren Krebsschutz-Charakter bei verschiedenen Mechanismen an. Die Ellagsäure besetzt schützend freie Bindungsstellen der Erbsubstanz DNS, so dass Kanzerogene (Krebsauslöser) hier keine Angriffsstellen finden. Zugleich stimuliert sie die Bildung von Entgiftungsenzymen. Im Vergleich zu den Ellagsäureträgern Erdbeere und Traube liefert die Walnuss deutlich höhere Mengen an dieser wertvollen Schutzsubstanz.

Fettreiche Walnüsse gegen Cholesterin?

Im ersten Moment mag es wie ein Widerspruch klingen: die extrem fettreiche Walnuss (getrocknete Kerne bestehen zu fast zwei Drittel aus Fetten) soll ein überaus wirksamer Helfer im Kampf gegen schädliches Cholesterin sein? Das Walnussfett besteht zu hohen Anteilen aus der einfach ungesättigten Ölsäure (18 %) und gleicht damit dem hierfür bekannten Olivenöl. 50 % entfällt auf die doppelt ungesättigte Linolsäure. Während tierische Fette Cholesterin liefern, können pflanzliche Fette mit hohen Gehalten an solchen ungesättigten Fettsäuren den Cholesteringehalt senken.

Die Walnuss bietet neben dem enormen Anteil von 75 % ungesättigten Fettsäuren zwei weitere Helfer im Kampf gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten: die reichlich enthaltenen Ballaststoffe und vergleichsweise viel Vitamin E. Beide Inhaltsstoffe sind unverzichtbar beim Abbau von schädlichem LDL-Cholesterin, das die Plaquebildung an den Arterienwänden hervorruft und dadurch die Arterien verengt.

Nahrungs- und Heilmittel
Die Aussage "5 Walnüsse täglich halten die Arterien frei" müsste genau so verbreitet sein wie der Spruch "Ein Apfel am Tag halten den Arzt fern". Schon zu Beginn unseres Jahrhunderts galt die Walnuss als wertvolles Nahrungsmittel für Gichtkranke aufgrund der Purinfreiheit und für Nierenkranke wegen ihrer Chlorarmut. Ernährungsratgeber empfahlen sie zugleich als unverzichtbar für Heranwachsende, da das reichlich enthaltene Kalzium für den Knochen- und Zahnaufbau wichtig ist.
Betrachtet man die gesamten Inhaltsstoffe, wird der Ausspruch "omnia in nuce" (alles in der Nuss) verständlich. Er begründet sich nicht nur im hohen Anteil an wertvollen Fettsäuren, wichtigen Mineralstoffen und unverzichtbaren B-Vitaminen, auch das enthaltene Eiweiß ist überaus wertvoll. Der Proteingehalt entspricht mit 15 % nicht nur dem des Fleisches, es handelt sich zugleich um außerordentlich gut verwertbares Protein. Abgesehen davon, dass die Walnuss aufgrund ihrer Zusammensetzung als vollwertiges Nahrungsmittel gilt, stabilisiert sie das seelische Gleichgewicht und fördert die natürliche Schönheit. Verantwortlich hierfür sind die B-Vitamine, die Nerven und Psyche kräftigen und auch dazu beitragen, dass Haut und Haare vital bleiben.

Allerlei Walnuss-Mittel
Auch äußerlich angewendet trägt die Walnuss zur besseren Gesundheit bei, teilweise in dem sie als verträgliches Naturmittel nicht ganz unbedenkliche moderne Lösungen ersetzt:

- Walnuss-Schalenextrakt zur Hautbräunung anstelle von Sonnenstudio bzw. Sonnenbad
- Helga Buchter-WeisSchalenextrakt als Haarfärbemittel - verleiht zugleich warmen Glanz (Ökotest hat in nahezu allen chemischen Haarfärbemitteln gesundheitsschädigende Stoffe nachgewiesen)
- Walnussextrakt zum Färben von Stoffen oder Einlassen von Fußböden
- Insektenschutz ohne synthetische Repellents - Anfang Juli geerntete grüne Nüsse mit Olivenöl ansetzen, 3 Wochen an sonniger Stelle ziehen lassen; abgesiebtes, kühl gelagertes Öl wirkt als insektenabwehrendes Sonnenöl
- Massagen des Zahnfleisches mit der Rinde junger Walnuss-Stämme festigt das Zahnfleisch
- Über den "Gesundheitswert" des Rates von Johann Peter Hebel lässt sich streiten: "Hab ich kein Tabak auch - Nussbaumlaub gibt guten Rauch."

100 g Walnüsse enthalten:

kcal/kJ		700/2900
Wasser	%	5
Kohlenhydrate	%	14
Rohprotein	%	15
Fett	%	61
Rohfaser	%	3
Mineralstoffe	%	2
Vitamin C	mg	3 (frisch 20)
Vitamin E	mg	10
Vitamin B1	mg	0.35
Vitamin B2	mg	0.12
Vitamin B5	mg	1.0
Vitamin B6	mg	0.8
Kalium	mg	570
Phosphor	mg	420
Magnesium	mg	180
Kalzium	mg	80
Natrium	mg	3
Eisen	mg	2
Jod	mg	0.003

Kulturgut Walnuss

Die Walnuss (Juglans regia) hat nichts mit dem Wal zu tun. Ihr Name leitet sich ab vom althochdeutschen "Walah", dem Ausdruck für "welsch" (italienisch). Tatsächlich brachten die Römer die Walnuss wieder über die Alpen - vor der Eiszeit war sie allerdings schon einmal bis Grönland vorgedrungen.

Heute spielt die Walnuss nur noch indirekt eine Rolle in kulturellen Bräuchen, allenfalls wird mit der Schale gebastelt. Früher galt sie als Zeichen der Fruchtbarkeit. Deshalb war es Brauch, der Braut am Vorabend der Hochzeit einen Korb Walnüsse ins Schlafzimmer poltern zu lassen - der Begriff Polterabend lässt sich hierauf zurückführen. Sprichwörter wie "Nussjahre sind Bubenjahre" nehmen Bezug auf solchen Fruchtbarkeitsglauben, genauso wie die Empfehlung für junge Frauen, viele Nüsse zu essen als Voraussetzung für reichen Kindersegen.

In alten Rezepten für Teemischungen findet sich eine ungewöhnliche Zutat: die Trennwände zwischen den Walnusskernen. Diese spröde-hölzernen Plättchen lassen sich zwischen den Fingern nur schwer zerbrtöseln, leichter geht es mit einer Kaffeemühle. Für 1 Liter des herzstärkenden Walnuss-Tees benötigt man 2 gehäufte TL dieser gemahlenen Trennwände und gibt dem kochenden Wasser zudem 2 TL getrockneter Walnussblätter und 1 TL Pfefferminze oder Verbenenblätter als Aromaträger hinzu. Mit 1 TL Weißdornblüten unterstützt die herzstärkende Wirkung der Walnussplättchen.

Helga Buchter-Weisbrodt

www.oug.de