

Wildkräuter & Wildpflanzen

Die Walnuss

(Juglans regia)

Zur schönen warmen Sommerzeit
da trage ich ein grünes Kleid.
Doch wenn erst kommt der Herbst daher,
trag' ich das grüne Kleid nicht mehr.
Ich trage dann ein Kleid von Stein,
ein Hammerschlag dringt kaum hinein.
Und kommt die liebe Weihnachtszeit,
so trag' ich gar ein golden Kleid.
Das zieht mir dann das Kindchen aus
und isst mich selbst zum Weihnachtsschmaus.

Vor unserer Terrasse steht ein alter Walnussbaum. Er dient den Vögeln als Rückzugsort, er spendet Schatten und ist Sichtschutz. Das Alter dieses Baums ist schätzungsweise mehr als 50 Jahre und entsprechend majestätisch ist er in der Erscheinungsform. Seit wir in diesem Haus wohnen – und das ist schon einige Jahre – ist dieser Baum ein Teil unseres Lebens, obwohl er sich auf dem Nachbargrundstück befindet.

Er begleitet mich das ganze Jahr hindurch. Ich entdecke seine Blüten, sehe die Blätter sprießen, bewundere die Fruchtansätze und sammle die Nüsse ein. Wenn er dann im Späthjahr die Blätter fallen lässt, ist das Grund genug für unseren Nachbarn, diese wegzuräumen. Erstens ist es eine immense Menge an Blättern, die da von oben kommen und zweitens ist das Laub sehr gerbstoffreich und baut sich langsamer ab als das Laub anderer Bäume, so dass sehr wenig Licht und Luft an die Erde kommt. Zudem sorgt das Juglon – ein

Oxidationsprodukt aus dem Glykosid in den grünen Blattanteilen des Baumes – dafür, dass das Pflanzenwachstum dort verhindert wird, wo die Blätter liegen.

Die Walnuss hat nicht viele andere Namen. Der bekannteste ist Baumnuß, aber auch Welsche Nuss, Christnuß, Steinnuß, Edelwalnuss, Persische Walnuss werden als Synonyme verwendet. Auf englisch heißt sie common walnut und die Franzosen sagen noyer royale. Die botanische Bezeichnung ist Juglans regia. Sie ist ein Vertreter der Familie der Walnussgewächse, innerhalb der rund 60 verschiedene Arten in 8 Gattungen zusammengefasst werden. Die Gattung Walnüsse umfasst rund 20 Arten.

Das Wort Walnuss leitet sich laut dem Grimm'schen Wörterbuch von *Welsche Nuss* ab, da sie über Südeuropa zu uns kam. Das Wort welsch bezeichnete die Bewohner westeuropäischer Länder. Ursprünglich stammt die Walnuss aus

Persien. Sie wurde von Händlern nach Zentralasien und in den Mittelmeerraum gebracht. In der lateinischen Bezeichnung Juglans steckt das Wort Iovis = Jupiter und glans = Frucht, regia bedeutet königlich. Die botanische Bezeichnung spricht also von einer königlichen Frucht des Jupiter.

Bei der Walnuss handelt es sich um einen Baum, der eine Höhe von bis zu 30 m erreichen kann mit einem Stammdurchmesser von bis zu 2 m. Der Baum kann bis zu 600 Jahre alt werden. Erst wenn er mindestens 10 Jahre alt ist, trägt er Früchte. Er hat im Alter eine ausladende, kugelförmige Krone. Unter seinem Blätterdach hat kaum eine andere Pflanze Bestand, da er sehr viel Licht vom Boden abschirmt. Die Blätter sind unpaarig gefiedert und haben im zeitigen Frühjahr, wenn sie austreiben, eine rötliche Färbung. Erst wenn sie sich voll entfaltet haben, werden sie dunkelgrün. Wenn man die Blätter zwischen den Fingern zerreibt, sondern sie einen aromatischen Geruch ab, der dem des Terpentins ähnelt.

Auf dem Baum befinden sich männliche und weibliche Blüten, es handelt sich demnach um eine einhäusige Pflanze. Die männlichen Blüten sind ca. 15 cm lange und auffällige Kätzchen, die weiblichen Blüten sind unscheinbare Ähren, die erst mit den Blättern zusammen austreiben. Aus den weiblichen Blüten bilden sich nach der Bestäubung, die der Wind vollzieht, im Herbst die Früchte. Die Blütezeit ist von Mitte April bis Juni, wobei die männlichen Blüten etwa einen Monat vor den weiblichen erscheinen.

Die Nüsse galten früher als Steinfrüchte, nach neuesten Erkenntnissen zählt man sie jedoch inzwischen zu den Nüssen. Die Frucht ist von einer grünen Schale umgeben, die kurz vor der Reife platzt und die Nuss freigibt. Sie besteht aus einer harten, holzigen Schale, in deren Innerem sich die beiden Keimblätter eines Embryos befinden, die durch zwei ge-

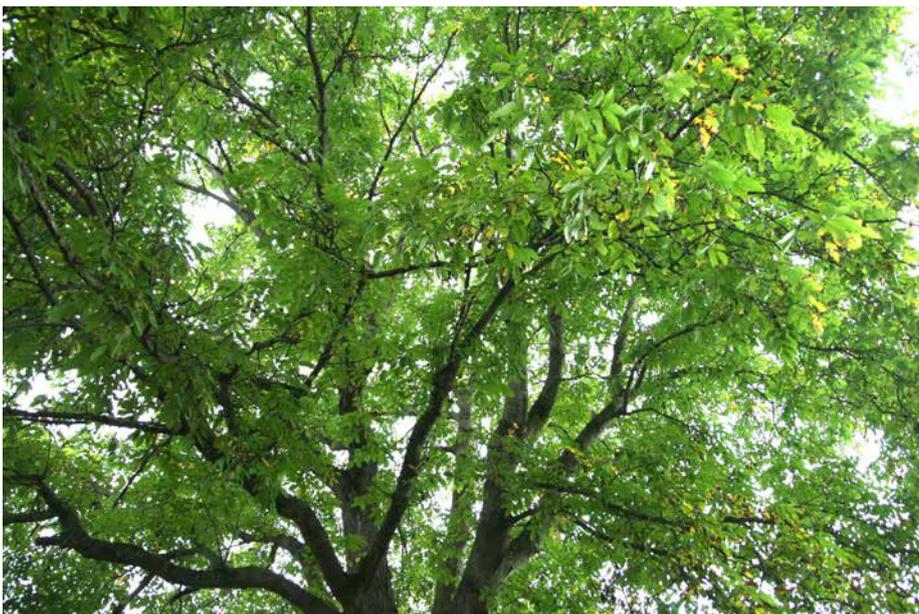


kreuzte Scheidewände, sie werden Kämben genannt, in vier Abschnitte geteilt werden. Dieser innere Kern ist die fleischige Nuss, die von uns verzehrt wird.

Die Rinde des Stammes beim jungen Baum ist silbrig und glatt, mit zunehmendem Alter wird der Stamm braun und die Borke reißt in Längsrichtung auf. Bei der Wurzel handelt es sich um eine Pfahlwurzel.

Bedeutende Anbauggebiete sind heute Kalifornien. Die Walnüsse wurden von Kolumbus in der neuen Welt eingeführt.

Die Inhaltsstoffe der Nuss sind Vitamine, davon ein großer Anteil Vitamin E sowie Vitamin C, A- und B-Vitamine, Fette, Mineralien wie Kalium, Magnesium, Phosphor und Schwefel, Linolensäure, Zink und pflanzliches Eiweiß. Die B-Vitamine helfen bei Konzentrationsschwierigkeiten und beugen Müdigkeit und Nervosität vor, die Fette haben eine stärkende Wirkung auf das Herz. Das Magnesium schützt





vor Stress und hilft damit, den Blutdruck zu senken. Sogar eine Heilwirkung bei Diabetes ist nachgewiesen.

In den Blättern und den grünen Fruchtschalen sind Gerbsäuren, Flavonoide, die Vorstufe des Juglon und Vitamin C enthalten. Sie werden in getrocknetem Zustand zur Behandlung von Akne und Ekzemen verwendet. Dafür wird die Haut mit einem Absud aus Walnussblättern oder Fruchtschalen abgewaschen, man kann aber auch Bäder oder Umschläge damit machen. Auch gegen übermäßige Schweißbildung ist der Absud hilfreich. Als Sitzbad hilft der Absud gegen Hämorrhoiden, nach dem Haarewaschen in die Kopfhaut einmassiert, hilft er gegen Schuppenflechte und Haarausfall. Innerlich verabreicht hilft der Tee bei Reizungen der Darmschleimhaut und Beschwerden im Verdauungstrakt.

Genauso hilfreich ist die Tinktur bei Hautbeschwerden wie Akne, bei Fußpilz, Warzen und Ekzemen. Die frischen Blätter auf betroffene Hautpartien aufgelegt sind wirksam gegen Intertrigo (Hautwolf). So empfahl man früher Soldaten, dass sie bei langen Märschen Walnussblätter in die Unterhose legen sollten, um so einem Wolf vorzubeugen. Die Wirkung ist zusammenziehend, blutreinigend, entzündungshemmend, blutstillend, harntreibend, antiseptisch, wurmtreibend.

Auch die Kämben kann man zu Tee verarbeiten. Dazu werden 10 Trennwände der Nüsse mit einem Viertelliter Wasser zirka 3 Minuten aufgekocht und anschließend 10 Minuten ziehen gelassen. Dieser Absud ist unterstützend bei Herz- und Kreislaufproblemen.

Aus den getrockneten äußeren Schalen der Früchte lässt sich ein Absud herstellen, der die Haare pflegt und braun färbt und auch Wolle und Stoffe lassen sich braun färben.

In der Homöopathie findet die *Juglans regia* Anwendung bei Akne, Hautausschlägen, Furunkeln, aber auch bei Milchschorf, Gerstenkörnern und Milzbeschwerden. Die Walnuss ist die Nummer 33 der Bachblüten. Sie fördert einen Neubeginn und hilft, alte Muster loszulassen. Die Blüte ist eine gute Begleiterin bei neuen Lebensabschnitten, wie z.B. dem Schulbeginn, der Ablösung vom Elternhaus, der Pensionierung, bei Scheidungen, aber auch bei Problemen während der Schwangerschaft.

Die bekannteste Anwendung der Walnuss ist wohl die in der Küche. Man kann sie zum Backen verwenden, in Salate mischen, dem morgendlichen Müsli beigegeben, Konfekt damit machen, Eis herstellen oder einfach so essen. Es wird sogar empfohlen eine Handvoll Walnüsse pro Tag zu essen, um Herzinfarkten und Krebs vorzubeugen. Mir schmeckt die Nuss einfach hervorragend, egal, ob sie nun eine Heilwirkung hat oder nicht.

Bei der Verwendung in der Küche sollte man darauf achten, dass die geöffneten Nüsse nicht zu warm gelagert werden. Durch den hohen Anteil an Fett neigen sie dazu, schnell ranzig zu werden, was ihren Geschmack deutlich beeinträchtigt.



tigt. Mir fallen so spontan eine ganze Menge Rezepte ein, in denen die Walnuss verarbeitet wird. Da ist zuerst einmal der Waldorf Salat, aber auch Muffins oder Nussbrot. Die Nüsse werden gerne auf Feldsalat gegeben, als Bestandteil einer raffinierten Paste in Ravioli gefüllt, in einen Brotaufstrich gemischt oder als Zutat in eine Soße gegeben. Sie eignen sich für Desserts, sei es fruchtig oder mit Schokolade, harmonieren mit Honig und in Kuchen und Keksen sind sie eine beliebte Zutat. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Da die Nüsse sehr viel Fett enthalten, kann man aus ihnen ein Öl pressen. Aus etwa 3 kg Walnüssen kann 1 Liter Öl gepresst werden. Dieses Walnussöl eignet sich besonders zum Verfeinern von Salaten und Suppen, aber auch über Spargel gegeben ist es sehr schmackhaft. Es sollte darauf geachtet werden, dass es schnell verbraucht wird, da es nicht sehr lange haltbar ist, wenn die Flasche einmal offen ist. In Verbindung mit dem Luftsauerstoff oxidiert es und wird dann ranzig. Am besten bewahrt man das Öl im Kühlschrank auf. Eine Spezialität aus Italien und dem Tessin, der Nocino, wird aus den grünen Früchten hergestellt.

Das Holz des Walnussbaumes ist sehr hochwertig und wird für Furniere, als Parkett, zum Instrumentenbau und zum Bau von Möbeln verwendet. Es hat eine dunkelbraune Farbe, ist sehr biegsam und zäh und lässt sich gut polieren. Aus dem unteren Teil des Stammes wird Furnierholz gewonnen, weil die Maserung z.T. durch knollige Verdickungen sehr ausgeprägt ist.

Nussbäume wurden früher gerne in der Nähe von Misthaufen bei Bauernhöfen gepflanzt. Die Ausdünstungen des Baumes halten Insekten fern. Auch der Baum vor unserer Terrasse steht unmittelbar neben dem ehemaligen Misthaufen des Nachbarhauses.

Der Baum soll böse Geister und Hexen abwehren und vor Blitzeinschlag schützen, weshalb er in der Nähe von Häusern gepflanzt wurde. Wurde eine Nuss unter den Stuhl einer Hexe gelegt, so war diese zur Unbeweglichkeit verdammt. Wenn man die Blätter des Baumes zwischen den Händen zerreibt und sich damit die Haut bestreicht, ist man vor Insekten geschützt.

Im deutschen Volksglauben wurde ein Walnussbaum zur Geburt des Stammhalters gepflanzt. Eine Bauernregel sagt, dass es einen harten Winter geben soll, wenn es viele Walnüsse gibt. Gibt es am 25. April, dem Nusstag, noch Fröste, dann fällt die Nussernte aus. In Bologna glaubt man, die Hexen feiern Sommersonnwende unter Walnussbäumen. Bei den Griechen war die Walnuss Fruchtbarkeitssymbol, die Germanen weihten sie dem Friedensgott und der Liebe. Bei den Griechen und Römern galt die Nuss als Götterfrucht.

Im Mittelalter wurde mit den Blättern in Krankenzimmern geräuchert oder sie wurden zerrieben.

Auch in der Literatur wird die Walnuss erwähnt. So lässt der junge Werther seinen Zorn aus, weil die zwei Walnussbäume



im Pfarrhausgarten gefällt wurden. Ein Kinderlied erzählt von Nüssen, die ein Weiblein mit der Hilfe von Kindern geschüttelt hat.

Die Nüsse und ihre Schalen eignen sich zum Basteln oder werden als Weihnachtsschmuck verwendet.

Das Wesen der Pflanze ist Vitalität und Durchsetzungskraft. Bei der **Signatur** handelt es sich wohl um eines der bekanntesten Bilder: Die Struktur der Nuss auf der Oberfläche wird mit dem Aussehen des menschlichen Gehirns verglichen, weshalb die Walnuss auch einen Einfluss auf die Denkfähigkeit und die Konzentration haben soll.

Im keltischen Baumhoroskop ist der Walnussbaum dem Zeitraum vom 21.04. bis 30.04. und der Zeitspanne vom 24.10. bis 11.11. zugeordnet.

Die Walnuss war Baum des Jahres **2008**.

Für die Astrologen:

Die Walnuss ist eine **Jupiter**pflanze, wegen der glatten, ledrigen Blätter und der Nüsse, eine **Merkur**pflanze, da sie gefiederte Blätter hat und sie ist der **Sonne** zugeordnet aufgrund der majestätischen Gestalt des Baumes und der ausgeprägten Samenbildung.

Marie-Luise Stettler

* * *

