

# Walnuss

Juglans regia,

Familie der Walnussgewächse,

Die "Welsche Nuss,,

Die ursprüngliche Heimat der **Walnuss** ist Mittelasien.

Der lateinische Name ist Juglans regia, die Früchte waren dem Jupiter geweiht

(Juglans kommt von Jovis glans - die Eicheln des Jupiters).

Der Duft von Walnussblättern ist für Insekten

unangenehm, er gilt als reinigend und im Mittelalter wurden damit ebenso wie mit Weihrauch und Wacholder Krankenzimmer ausgeräuchert.

Die Walnuskerne enthalten viel hochwertiges Öl, besonders der Anteil an Omega 3 Fettsäuren und Vitamin E machen sie zu einem sehr wertvollen Lebensmittel, dadurch wirken sie antioxidativ regenerierend im Fettgewebe und reduzieren chronische Entzündungsneigung.

Man soll die reifen Nüsse mit Stangen von den Bäumen schlagen, sie bringen dann angeblich gleichmäßigeren Ertrag. Von dieser Tradition kommt wahrscheinlich auch der Ausdruck "Kopfnüsse verteilen".

Was ich persönlich besonders charmant an Nüssen finde, ist ihre einfache Lagerung. Sind sie gut getrocknet, halten sie an einem trockenen Ort auf jeden Fall bis zur nächsten Ernte - wenn man sie nicht schon vorher aufgeessen hat!

Aus Kernen aufgegangene Walnussbäume wachsen langsam, brauchen mindestens 10 Jahre, bis sie erstmals tragen, der volle Ertrag setzt nach etwa 20 Jahren ein. Auch Größe und Qualität der Nüsse stellen sich natürlich erst dann heraus.

Deshalb ist es empfehlenswert, einen veredelten Walnussbaum zu pflanzen, der schon nach wenigen Jahren Nüsse von bekannter Qualität trägt.

