

Wintersnack Baumnuß: Gut für Herz und Hirn.

Baumüsse sind der perfekte Wintersnack. Frisch geknackt schmecken sie nicht nur lecker, sondern liefern sogar mehr wertvolle Omega-3-Fettsäuren als Fisch.

Patricia Heyne

Die Walnuss, in der Schweiz auch Baumnuß genannt, ist ein echtes kleines Powerpaket. Sie enthält reichlich Vitamine und Mineralstoffe und macht trotz eines Fettgehalts von bis zu 60 Prozent nicht dick. Dank ihrem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren kann schon eine Handvoll Walnüsse pro Tag helfen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.

Natürlicher Schutz

Die echte Baumnuß ist ein Laubbaum, der eine ganz besondere botanische Eigenart hat: die so genannte Allelopathie. Seine grünen Teile scheiden ein Glykosid aus, aus dem sich nach der Freisetzung Juglon bildet. Diese Substanz wirkt wie ein natürliches Unkrautvertilgungsmittel. Es hemmt das Wachstum anderer Pflanzen in der unmittelbaren Nähe des Baumes und sichert dadurch seinen Lebensraum. So geschützt, kann der Baumnußbaum bis zu 25 Meter hoch und 160 Jahre alt werden. Seine ovalen, gefiederten Blätter verströmen einen aromatischen Duft, wenn man sie

zerreibt. Im Frühling bilden sich männliche Kätzchenblüten und weibliche, kugelförmige Blüten, die durch den Wind bestäubt werden. Aus diesen Blüten entwickeln sich bis zum Herbst die Walnüsse, die zu Beginn noch in einer grünen Aussenschale sitzen. Ende September beginnen die Aussenschalen aufzuplatzen und die reifen Nüsse fallen zu Boden. Die harte, hellbraune Schale schützt dabei das essbare Innere der Nuss.

Brainfood Baumnuß

Im Mittelalter glaubten die Menschen, dass die Baumnuß Hirnerkrankungen heilen könne, da die geöffnete Nuss in ihrer Form einem menschlichen Gehirn ähnlich sieht. Diese Wirkung konnte von der Forschung bisher nicht bestätigt werden, jedoch wurde eine Reihe von Inhaltsstoffen entdeckt, die sich durchaus positiv auf die Gesundheit auswirken. Walnüsse haben einen extrem hohen Anteil an entzündungshemmender Alpha-Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure, die den Cholesterinspiegel senkt und vor

Arteriosklerose schützt. Der regelmäßige Verzehr von Walnüssen hilft, die Blutgefäße elastisch zu halten, und wirkt so vorbeugend gegen Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck. Schon eine Handvoll Nüsse (ca. 40 Gramm) pro Tag können das Risiko einer Herzerkrankung senken.

Besonders wertvoll sind auch die Blätter des Walnussbaums. Ein Tee aus getrockneten Blättern hilft bei Reizungen der Magen- und Darmschleimhaut. Äusserlich angewendet als Bad oder Lotion, lindern die in den Blättern enthaltenen Gerbstoffe viele Hautprobleme wie Ekzeme, Schuppenflechte, Akne und Fusspilz. Ganz und gar Unrecht hatten die Menschen im Mittelalter jedoch nicht. Auch wenn Walnüsse keine Hirnerkrankungen heilen können, sind sie doch mit ihrer Kombination aus hochwertigem Eiweiss, vielen B-Vitaminen und wichtigen Mineralstoffen eine optimale Nervennahrung. Als echter Brainfood sind sie der perfekte Snack bei einem Leistungstief am Nachmittag und helfen bei Konzentrationsschwäche.

Heilpflanze Baumnuß

Wissenschaftlicher Name: Juglans regia

Familie: Walnussgewächse (Juglandaceae)

Verwendete Pflanzenteile: Nüsse, Blätter, Nussschalen, Kämben

Wichtigste Inhaltsstoffe: Blätter: Gerbstoffe, Tannine, Bitterstoffe, Flavonoide, Juglon, ätherische Öle; Nüsse: Alpha-Linolensäure, Gamma-Tocopherole, Melatonin, Ellagsäure, Zink, Kalium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Eisen, Calcium und die Vitamine A, B1, B2, B3 und C

Sammelzeit: Blätter im Juni, Nüsse im Herbst

Heilwirkung: Wirkt anregend, blutreinigend, entzündungshemmend, konzentrationsfördernd und hilft bei Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Magen- und Darmentzündungen sowie vielen Hautproblemen wie Hautentzündungen, Ekzemen, Schuppenflechte, Akne, Fusspilz oder Warzen.

Baumüsse machen nicht dick

Trotz ihres extrem hohen Fettanteils machen Walnüsse nicht dick, dies bestätigt eine Studie der Harvard University. Manche Studienteilnehmer nahmen sogar ab. Eine Untersuchung des Shanghai Institute for Biological Sciences zeigt sogar, dass Männer und Frauen mit metabolischem Syndrom durch eine Ernährungsergänzung mit Walnüssen deutlich an Bauchumfang verloren.



Lauwarmer Chicorée-Apfel-Salat mit Baumnüssen

Zutaten für vier Personen

350 g Fenchel

50 g Baumnüsse

1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

600 g Chicorée

1 Prise Zucker

5 – 6 EL Apfelessig

Glattblättrige Petersilie

1 grosser Apfel

Olivenöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle

Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen, in Streifen schneiden und mit etwas Olivenöl zusammen mit den Baumnüssen in einer Bratpfanne anbraten. Die rote Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen, in Streifen schneiden und ebenso in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Chicorée halbieren, den bitteren Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Blätter nun in der Pfanne mit dem Fenchel braten. Etwas Zucker hinzugeben, um die bittere Note des Chicorée zu verlieren. Mit dem Apfelessig ablöschen und die gezupften Petersilienblätter hinzugeben. Den Apfel in feine Scheiben hobeln und unterschwenken. Nach Belieben noch etwas mit Salz und Pfeffer nachwürzen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten | Kochzeit: 5 Minuten