



Der Walnussbaum *Juglans regia*

Wer kennt sie nicht, die schmackhaften und nahrhaften Früchte des Walnussbaums, die vor allem zur Advents- und Weihnachtszeit in keinem Haushalt fehlen? Aber kennen Sie auch den Baum, der diese Früchte liefert?

Die Familie der Nussbaumgewächse umfasst etwa 60 Arten. Der Walnussbaum kann eine Höhe bis zu 25 m und ein Alter von 160 Jahren erreichen.

In den gemäßigten Klimazonen gehört der Walnussbaum zu den natürlichen Lebensgemeinschaften der Wälder. Die Blätter sind 20-40 cm lang. Da er sie nur 5 Monate im Jahr trägt, ist er der ideale Hausbaum. Er wirft erst Schatten mit seinen Blättern, wenn man sich Schatten wünscht und im Herbst ist er bereits wieder kahl, wenn man die schwächeren Sonnenstrahlen wieder braucht. Die Blätter bestehen aus 5 – 9 gegenständigen Fiederblättchen und einem etwas größeren Endblättchen.

Die Rinde an älteren Bäumen ist dunkelgrau und längsrissig, Das Holz besteht aus einem grauweißen bis rötlichweißen Splintholz und einem hellgrauen bis schwarzbraunen Kernholz.

Der Walnussbaum *Juglans regia*



ALter Walnussbaum



Holzstamm



Eichhörnchen isst Walnuss

Name

Der lateinische Name der Walnuss ist *Juglans regia*. Die Frucht des Walnussbaums war im alten Rom den Göttern geweiht. Sie nannten sie *Jovis glans*. Dies bedeutet „Eichel des Jupiter“. Der Name bedeutet somit die „königliche Frucht des Jupiter“, des höchsten Gottes im klassischen Altertum.

Der deutsche Name stammt von „Welschnuss“. Das Wort Welsch bezieht sich auf einen Keltenstamm Italiens und bedeutet im Sprachgebrauch fremdartig und aus Italien stammend.

Verbreitung

Weltweit gehören Nussbäume zu den natürlichen Lebensgemeinschaften der Wälder in den gemäßigten Klimazonen. Ihre ursprüngliche Heimat wird in Asien vermutet. Der Walnussbaum ist, natürlich oder gepflanzt, in vielen Landschaften heimisch geworden. Ob in den Schluchten des Balkans, des Himalaja oder in den ausgedehnten Plantagen Kaliforniens - überall wird der Walnussbaum vom Menschen geschätzt, gepflegt und beerntet.

Bei uns findet man den Nussbaum im ländlichen Raum und in Weinanbaugebieten, kaum im Wald, gelegentlich an Waldrändern. Nennenswerte forstliche Bestände gibt es nur im Südwesten Deutschlands sowie in Frankreich und in der Schweiz. Er wächst in den Alpen bis auf 1200 m und im nordwestlichen Himalaja bis auf 2500 m.

Standort

Seine Standortansprüche sind als mittel zu bezeichnen. Nussbäume haben ihr Optimum in sonnigen, milden, vor rauen Winden geschützten Lagen. Sie vertragen während der Vegetationsruhe auch stärkeren Winterfrost und sind somit nicht nur an Gebiete mit milden Wintern gebunden. Entscheidend ist eine genügend große Wärmesumme im Sommer.

Am besten gedeihen Nussbäume auf nährstoffreichen, tiefgründigen, gut mit Wasser versorgten und lockeren Böden. Sehr gut ist ihr Wuchs auf Kalk und auf trockenen und flachgründigen Böden.

Aussehen

Im Freiland ist der Walnussbaum kurzschäftig mit mächtiger und weitausladender Krone. Frühzeitig teilt sich der Stamm in mehrere Äste. Im Waldbestand bilden sich aber auch astreine, schlanke Stämme. Auf guten Standorten hält der Nussbaum im Höhenwachstum mit anderen Baumarten überraschend gut mit. Er wird selten höher

als 25 m.

Die Rinde ist an jungen Ästen und Zweigen glatt und rotbraun, später aschgrau oder hellgrau. Im Alter bildet sich eine längsrisrige, dunkelgraue Borke.

Die Blätter sind 20 - 40 cm lang mit 5 - 9 kurzgestielten, gegenständigen Fiederblättchen und einem langgestielten, etwas größeren Endblättchen. Die Blätter haben einen intensiven aromatischen Geruch.

Die Blüten sind getrenntgeschlechtig und der Baum einhäusig, d.h. männliche und weibliche Blüten sitzen am gleichen Baum. Die männliche Blüte bildet lange, grüne Kätzchen, die weibliche besteht aus einer kurzen Ähre. Die Blüte erfolgt meist vor Blattausbruch im Mai. Ihre Fortpflanzungsfähigkeit erreicht sie mit ca. 20 Jahren, den größten Fruchtertrag zwischen 50-100 Jahren.

Die bekannte Frucht - die im botanischen Sinn lange Zeit als eine Steinfrucht und nicht als Nuss galt - kann von sehr verschiedener Größe sein. Im Durchschnitt ist sie ca. 4,5 cm lang. Die grüne Fruchthülle ist glatt, fleischig und enthält einen stark braunfärbenden Saft. Bei der Reife im September springt sie auf und gibt die holzige hellbraune Nussschale frei, die den öligen, wohlschmeckenden Nusskern umschließt.

Die Walnuss verliert ohne spezielle Lagerung bereits nach einem halben Jahr ihre Keimfähigkeit, da sie wegen des hohen Fettgehaltes schnell ranzig wird.

Das Wachstum der Walnuss ist als Sämling eher verhalten, nimmt aber vom 6. Jahr an ziemlich rasch zu. Der Walnussbaum kann im Freiland Stammdurchmesser bis 2 m erreichen. Seine natürliche Altersgrenze liegt bei ca. 160 Jahren. Es gibt jedoch sehr viele Varietäten und Züchtungen, die sich und stark unterscheiden.

Der Walnussbaum bildet eine kräftige Pfahlwurzel, die in den ersten Jahren die sechsfache Länge des oberirdischen Baums erreichen kann.

Waldgeschichte

Wissenschaftler fanden bereits in den Schichten des Tertiär (vor 65 - 2 Millionen Jahren) versteinerte Früchte von Nussbaumgewächsen.

In den kalten Perioden der Eiszeiten zog sich der Walnussbaum in südliche Gefilde zurück und kam erst beim Abschmelzen der Gletscher vor etwa 10.000 Jahren auch mit Unterstützung der Menschen, die die Walnuss gerne assen, aus dem Südosten wieder zu uns. In den letzten 2000 Jahren wurde seine Rückkehr durch die Römer beschleunigt, die mit der Ausbreitung ihres

König Nussknacker

König Nussknacker, so heiß ich.

Harte Nüsse, die zerbeiße ich.

Süße Kerne schluck ich fleißig;

Doch Schalen, ei, die schmeiß ich

Lieber andern hin,

Weil ich König bin.

Hofmann von Fallersleben

Weltreiches auch für die Verbreitung des Nussbaums sorgten. Als geschätzter Teil unserer Gärten, Parks und Wälder ist die "Welsche Nuss" bei uns heimisch geworden.

Waldbau

Nussbäume im Wald sind vergleichsweise selten. Sie sind mehr auf Gärten und Parks und die Feldflur beschränkt. Vermehrte Beachtung verdienen sie jedoch wegen ihrer ökologischen Bedeutung als Mischbaumart und nicht zuletzt wegen ihrer hohen Wertholzerzeugung.

Als Waldbaum benötigt er wie andere Wildobstarten intensive Pflege, da er sehr lichtbedürftig ist und es nicht verträgt, von anderen Bäumen bedrängt zu werden. Walnussbäume verhindern das Aufkommen anderer Pflanzen im Unterwuchs durch das in verschiedenen Pflanzenteilen vorhandene Alkaloid Juglon.

Verwendung des Holzes

Seit Urzeiten nutzen die Menschen neben den Früchten des Walnussbaumes das kräftig gefärbte, dauerhafte und gut zu bearbeitende Holz für Werkzeuge, Möbel und Schnitzereien.

Der Nussbaum gehört zu den verkernenden Baumarten. Er zeigt einen deutlichen Unterschied zwischen dem jungen, äußeren Splintholz und dem inneren, gefestigten Farbkern. Der schmale Splint ist grauweiß bis rötlichweiß gefärbt, das Kernholz sehr variabel von hellgrau bis dunkelbraun oder schwarzbraun, dabei oft gestreift, unregelmäßig dunkel geadert oder wolkig gezeichnet. Es entstehen sehr dekorative Holzmaserungen.

Eine Spezialität sind Maserfurniere, die aus den untersten verdickten Stammteilen gewonnen werden. Hierfür werden Nussbäume samt Wurzel ausgegraben.

Nussbaumholz gehört zu den harten Hölzern und hat dem Eichenholz vergleichbare Festigkeitseigenschaften. Es schwindet wenig und verzieht sich kaum.

Wegen dieser guten Eigenschaften und den sehr guten Bearbeitungsmöglichkeiten gehört das Nussbaumholz zu einem der beliebtesten und wertvollsten Hölzer. Es wird zu Parkett, Möbeln und Gewerkschäften verarbeitet.

Gefahren für die Walnuss

Als wärmeliebender Baum leidet er sehr unter Spät- und Frühfrösten, weshalb beim Anbau in gefährdeten Lagen auf möglichst standortangepasste Sorten zu achten ist.

Nutzung der Walnuss

Allein in Kalifornien gibt es 80.000 ha Nuss-

baumplantagen. Das ist eine Fläche fast so groß wie Berlin. Plantagen gibt es auch in Frankreich, Italien und Ungarn. Ein Baum in voller Produktion vermag jährlich ca. 150 kg Nüsse zu liefern. Die Weltjahresproduktion liegt bei etwa 1,5 Millionen Tonnen. Walnüsse werden u. a. zu Walnussöl verarbeitet.

Die Walnuss als Heilmittel

Walnüsse zählen zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln und sind durch ihre einzigartige Nährstoff-Zusammensetzung wahre Gesundheitspakete. Die günstige Wirkung der Walnuss beruht auf den wertvollen Inhaltsstoffen und vor allem auf der besonderen Zusammensetzung essenzieller Fettsäuren. Die Walnuss ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere an wertvollen Omega 3-Fettsäuren. Deren wissenschaftlich erwiesener Nutzen besteht darin, dass sie den Blutdruck senken, die Durchblutung in den Gefäßen verbessern und Entzündungen in den Arterien hemmen. So beugen sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infarkten vor. Außerdem kann der Verzehr von Walnüssen sowohl den Gesamt-Cholesterinspiegel als auch das „schlechte“ LDL-Cholesterin deutlich senken. Eine Handvoll Walnüsse am Tag genügt, um Herz und Kreislauf zu schützen.

Omega-3-Fettsäuren sind aber nicht der einzige wertvolle Nährstoff der Walnuss. Walnüsse sind auch eine der wichtigsten pflanzlichen Quellen für Antioxidantien, denen eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Krebs und anderen schweren Erkrankungen zugeschrieben wird. Außerdem ist die Walnuss reich an Eiweiß, an wichtigen Vitaminen und Mineralien. Da Walnüsse das Sättigungsgefühl verstärken, spielen sie auch eine Rolle bei der gesunden Gewichtskontrolle. Ihr Vorteil ist, dass sie sich leicht und vielseitig in den täglichen Speiseplan integrieren lassen.

Blätter und grüne Fruchtschalen werden in der Naturheilkunde zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. Sie wirken u. a. gegen Gicht und Hautkrankheiten.

Extrakte aus der grünen Umhüllung der Nuss eignen sich u.a. als Tönungsmittel für braune Haare als Färbemittel für Holz oder als Gerbmittel.



Jungtriebe



Pasta mit Steinpilzen und Walnüssen

Pasta mit Steinpilzen und Walnüssen

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g frische Steinpilze oder Shiitake
- 80 g kalifornische Walnüsse
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- je 1 rote und grüne Peperoni
- 4 EL Olivenöl
- 1-2 EL trockener Wermut
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 400 g Pasta (Orechiette o. Conchiglie)

Zubereitung:

- Pilze säubern, putzen und klein schneiden. Walnüsse grob hacken. Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Peperoni aufschneiden, Kernchen entfernen, Schoten abspülen und fein schneiden.
- Olivenöl erhitzen. Pilze darin 3-5 Minuten anbraten. Mit Wermut ablöschen. Walnüsse, Frühlingszwiebeln und Peperoni zugeben und 1-2 Minuten weiter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Pasta in reichlich Salzwasser nach Anleitung al dente kochen, abgießen und abtropfen lassen. Pasta mit den Pilzen mischen und anrichten. Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Weitere Walnussrezepte finden Sie unter www.walnuss.de

Steckbrief

Name **Walnuss** *Juglans regia* L.

Alter **bis 160 Jahre, größter Fruchtertrag
zwischen 50 und 100 Jahren**

Familie **Walnussgewächse (Juglandaceae)**

Höhe **bis 25 m**

Durchmesser **bis 2 m**

Rinde **längsrissige, dunkelgraue Borke**

Blätter **20 - 40 cm lang mit 5 bis 9 kurzgestielten, gegenständigen Fiederblättchen
und einem langgestielten und etwas größeren Endblättchen**

Geschlecht **einhäusig
(männliche und weibliche Blüten kommen auf der gleichen Pflanze vor)**

Frucht **grüne und glatte Fruchtschale, Nuss hellbraun**

Gefährdung **Spät- und Frühfröste**

Holz **feinfaserig, ziemlich hart und wenig elastisch, grauweiß bis rötlichweiß
gefärbter schmaler Splint, Kernholz hellgrau bis dunkelbraun**

Verwendung **Möbelholz, Parkett, Furnierholz und Gewehrschäfte**



Walnut beauty



Reife Walnuss



Rinde



Maserung



Walnussplantage

Impressum

Herausgeber:

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e.V. (SDW)
Meckenheimer Allee 79 · 53115 Bonn
Fon: 02 28 - 94 59 83-0
Fax: 02 28 - 94 59 83-3
www.sdw.de · info@sdw.de

Text: SDW Bundesverband, Jahn

Fotos: Horst Hooge, Pixelio, IG Nuss, Deutsches Baumarchiv

Gefördert mit Mitteln des Bundesministerium
für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

Spendenkonto: Sparkasse KölnBonn, Kto. 31 019 995, BLZ 370 501 98