

Echte Walnuss

Juglans regia

„A handful a day keeps the doctor away“: Vielleicht etabliert sich der Slogan in Zukunft unter Ernährungsmedizinern. Denn eine Studie von Joe Vinson von der University of Scranton in Pennsylvania zeigte: Eine Handvoll Walnüsse liefert fast doppelt so viele Antioxidantien wie die gleiche Menge anderer Nüsse.

Die Nüsse sind zudem reich an Proteinen und können so tierisches Eiweiß aus Fleisch ersetzen. Darüber hinaus enthalten sie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, und sie sind laktose- und glutenfrei.

Die gerbstoffhaltigen Walnussblätter werden zudem in der Heilkunde bei Reizungen der Darmschleimhaut und der Magenschleimhaut eingesetzt. Magenempfindliche Personen reagieren allerdings auf die Blätter mit Übelkeit und Erbrechen.



Foto: „Walnut03“ von Taken byfir0002 | flagstaffotos.com.auCanon 20D + Tamron 28-75mm f/2.8 - Eigenes Werk. Lizenziert unter GFDL 1.2 über Wikimedia Commons - <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Walnut03.jpg#/media/File:Walnut03.jpg>

Im Mittelalter nahm man an, dass die Walnuss Krankheiten des Gehirns heilen könne. Man ging von der damals gültigen Signaturenlehre davon aus, dass eine Pflanze bzw. deren Teile durch Form und Farbe anzeigt, für welche Krankheiten wir Menschen sie nutzen können. Schaut man sich einen Walnusskern an, so ist dieser im Aussehen einem menschlichen Gehirn tatsächlich recht ähnlich.



Und so weit hergeholt scheint die Signaturenlehre nicht zu sein, denn Walnüsse sind in der Tat eine ausgezeichnete Gehirn- und Nervennahrung. Sie sind außerdem in der Lage den Cholesterinspiegel zu senken und das Herz zu stärken.

Archäologische Funde deuten darauf hin, dass Walnüsse seit über 9000 Jahren als Nahrungsmittel genutzt werden.

Die vermutlich aus Kleinasien stammende Walnuss (*Juglans regia*) wird 10 - 25 m hoch. Blütezeit ist zwischen April und Juni. Die weiblichen Blüten stehen in Ähren, die männlichen als hängende, bis zu 10 cm lange Kätzchen. Die Blütenfarbe ist grünlich. Die kugeligen bis eiförmig-kugeligen Früchte haben außen eine glatte, grüne Schale, die im Verlauf der Reife rissig und braun wird. Innen enthalten sie die bekannten Walnüsse.

Die Fruchtschale verfault, wenn sie von den Larven der aus Nordamerika eingeschleppten Walnussfruchtfliege (*Rhagoletis completa*) befallen ist, die sich seit 2004 in Deutschland stark ausbreitet. Die Nüsse werden dadurch ungenießbar.



Die unpaarig gefiederten Laubblätter duften beim Zerreiben aromatisch, daher sollen sie auch Mücken und Fliegen fern halten. Wegen ihres hohen Gerbstoffgehaltes verrotten sie schwer.

Der Baum bevorzugt kalkreiche Lehmböden. Da er gegen Winterkälte und Spätfröste sehr empfindlich ist, gedeiht er nur an geschützten Standorten. Einen solchen hat der Walnussbaum erhalten, der gleich direkt am Anfang des Heidekampgrabens, östlich der Sonnenallee steht.

© Freilandlabor Britz e. V., Naturforscher 40plus

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



STÄDTERAU
FÖRDERUNG



berlinbaut
Stadtentwicklung



Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Umwelt



berlin Berlin

Unter Beteiligung von:



Quartiersmanagement
High-Deck-Siedlung

