

www.walnuss.de – die Internetseite über kalifornische
Walnüsse bietet Rezepte, Tipps & Infos.

Zubereitung

Walnüsse sind ein unglaublich vielseitiges Nahrungsmittel. Sie schmecken sowohl pur als auch als Zutat in Kuchen, Keksen, Salaten, Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Fünf weitere Broschüren zu den Themen:

No.1 „Festliche Genüsse“ – Rezepte für Weihnachten

No.3 „Gesunder Kern, Knackiger Genuss“ – Rezepte fürs Herz

No.4 „Walnuss Power“ – Fitnessküche für Aktive

No.5 „California Cuisine“ – Kochen für Zwei

No.6 „Die Walnuss-Geschichte“ können Sie gegen Einsendung von 1,44 € in Briefmarken bei **California Walnut World**,
Postfach 150111, 53040 Bonn bestellen.

Herausgeber: **California Walnut Commission**

1540 River Park Drive, Suite 203

Sacramento, California 95815 / USA



California Walnut World N°.2



Die kleine
Walnussfibel
von A bis Z

www.walnuss.de

Aufbewahrung

Walnüsse in der Schale können Sie über längere Zeit an einem kühlen Ort lagern, ohne dass dies Qualität, Nährstoffgehalt oder Geschmack beeinträchtigt. Damit die Nüsse trocken und luftig lagern, bewahren Sie sie am besten in einem Sack oder Beutel auf.

Walnusskerne erhalten Sie in Tüten oder Dosen verpackt. Nach Entnahme der Kerne schließen Sie die Verpackung wieder oder füllen die Walnüsse in eine Vorratsdose mit fest sitzendem Deckel. Walnusskerne sollten Sie stets getrennt von anderen Lebensmitteln aufbewahren, da sie leicht Geschmack und Geruch annehmen. Damit die Kerne lange frisch bleiben, stellen Sie den gut verschlossenen Behälter am besten in das Gemüsefach des Kühlschranks.

Botanik

Die meisten in Deutschland erhältlichen Walnüsse stammen aus Kalifornien. Die dortigen Walnussbäume sind auch unter der Bezeichnung Persische oder Englische Walnuss bekannt. Es sind sommergrüne Bäume mit großen, aromatisch duftenden Blättern, die gleichzeitig männliche und weibliche Blüten tragen. Weithin leuchtende Blütenblätter, die bei anderen Obstarten Insekten anlocken, sind nicht nötig, da die Walnuss ausschließlich vom Wind bestäubt wird. Erst nach sechs bis acht Jahren trägt ein Walnussbaum zum ersten Mal Früchte.

Nicht selten werden die kurzstämmigen Bäume aber über 100 Jahre alt.

Dabei brauchen sie viel Platz: Walnussbäume

erreichen mit ihren weit ausladenden Kronen von über 12 Metern Durchmesser und einer Gesamthöhe von mehr als 15 Metern beachtliche Ausmaße. Jährlich tragen sie bis zu 4000 Früchte.



Croutons

Nehmen Sie zu gleichen Teilen grob gehackte Walnusskerne und Weißbrotwürfel. Mischen sie beides und füllen es in eine mit Öl ausgestrichene, feuerfeste Form. Diese stellen Sie für ca. 10 Minuten in den auf 175 °C vorgeheizten Backofen – bis die Walnüsse leicht gebräunt sind. Würzen Sie anschließend nach Geschmack mit Cayennepfeffer, Paprikapulver und Salz. Die Croutons schmecken hervorragend zu Blattsalaten, Tomatensuppe oder runden Pastagerichte perfekt ab. Im gut verschlossenen Frischhaltebehälter können Sie die Croutons 10 Tage im Kühlschrank aufbewahren und je nach Bedarf entnehmen.



Ernte

Je nach Sorte beginnt die Walnussernte in Kalifornien Mitte September und endet im späten November. Mit Hilfe professioneller Erntemethoden und unter Einsatz neuester Verarbeitungstechnologien ist dieser Prozess heute weitgehend automatisiert. Spezielle Rüttelmaschinen umfassen mit einem starken Greifarm die Stämme der Walnussbäume und schütteln alle Nüsse auf den Boden. Mechanische Erntemaschinen lesen die frischen Walnüsse auf und reinigen sie. Anschließend werden sie luftgetrocknet, so dass sich ihr Feuchtigkeitsgehalt auf acht Prozent reduziert. Moderne Messgeräte überwachen die Trocknung. So können die Walnüsse ohne Einbuße an Qualität über längere Zeit gelagert werden.



Frischetest



Wie können Sie erkennen, ob eine Walnuss frisch ist? Wenn der Kern dick und fest ist, verspricht dies vollen Geschmack und ganzen Nährstoffgehalt. Brechen Sie den Kern auf, so können Sie am Knackgeräusch hören, wie frisch die Nuss ist. Die appetitlich helle Farbe des Kerninneren ist ebenfalls ein Indiz für Frische.

Fleischersatz

Walnüsse sind schon oft als Fleisch der Vegetarier bezeichnet worden. Das liegt an ihrem hohen Eiweißgehalt. 100 g kalifornische Walnüsse enthalten 15,23 g hochwertige Proteine – unentbehrliche Baustoffe für Muskeln und Zellen. Wenn Sie häufig auf die Eiweißquelle Fleisch verzichten, sollten Sie zur ausreichenden Versorgung mit lebensnotwendigen Proteinen daher täglich Walnüsse verzehren. Schlau kombiniert mit Obst und Gemüse kann der menschliche Körper das pflanzliche Eiweiß genauso gut verarbeiten wie tierisches.



Kalifornien

Der Sonnenstaat im Westen der USA gehört weltweit zu den größten Produzenten für Walnüsse: Zwei Drittel der auf dem Weltmarkt gehandelten Walnüsse kommen aus dem Sonnenstaat. Die Walnussindustrie ist in dem Bundesstaat, dessen Landwirtschaft seit über 50 Jahren führend in den USA ist, ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. Die hervorragende Qualität der kalifornischen Walnüsse wird in aller Welt geschätzt: Kaliforniens Farmer verkaufen ihre Ware heute in über 55 Länder der Welt. Deutschland gehört neben Spanien, Japan und Israel zu den Hauptabnehmern für kalifornische Walnüsse.



Walnuss Anbaugebiet in Kalifornien

Klima



Da die Blüten und das junge Holz sehr frostempfindlich sind, bevorzugen Walnüsse ein sonnenreiches, mildes Klima ohne Spätfrosth Gefahr. Gut gewässert, gedeihen sie am besten auf kalkreichen lockeren Sand- oder leichten Lehmböden.

Kräuterwalnüsse

Bestreichen Sie eine kleine Auflaufform mit etwas Öl und erwärmen Sie diese kurz bei 175 °C im Backofen. Mischen Sie einen Teelöffel Walnussöl mit einem Esslöffel gehackter Rosmarinnadeln, etwas Cayennepfeffer und Salz. Geben Sie etwa 50 g grob gehackte kalifornische Walnüsse dazu und füllen Sie die Mischung in die Auflaufform. Stellen Sie das Ganze für etwa 10 Minuten in den Backofen, bis die Walnüsse leicht gebräunt sind. Kräuterwalnüsse schmecken hervorragend zu Tomatensoßen, Gemüsegerichten und Pasta.



Nährstoffe

Walnüsse enthalten viele Nährstoffe, die zu einer ausgewogenen Ernährung dazugehören. Neben Karotin, Vitamin B und E liefern sie reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente sowie wertvolle, essentielle Fettsäuren. Wissenschaftler haben in mehreren Studien herausgefunden, dass Walnüsse den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen. Da ein zu hoher Cholesterinspiegel zu den Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen zählt, lassen sich Erkrankungen wirkungsvoll mit Walnüssen vorbeugen – eine Handvoll Walnüsse täglich genügt!



Plantagen

99 % der in den USA geernteten Walnüsse stammen von kalifornischen Plantagen. Jährlich ernten über 5.000 Farmer hier durchschnittlich 250.000 t Walnüsse. Das Anbaugebiet umfasst eine Fläche von 80.000 ha.



Rösten

Noch intensiver wird der Walnussgeschmack, wenn Sie die Kerne vorher kurz anrösten. Geben Sie die grob gehackten Kerne ohne Zugabe von Fett in eine Pfanne. Rösten Sie die Nüsse etwa zwei Minuten lang bei mittlerer Hitze an. Dabei rütteln Sie die Pfanne leicht, damit sie gleichmäßig bräunen. Sobald die Nüsse anfangen zu duften und sich mittelbraun verfärben, nehmen Sie sie aus der Pfanne und streuen sie noch warm über Salat, Soße, Fisch oder Fleisch. Sie können die Walnüsse auch auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 175 °C im Backofen rösten. Je nach Größe der Nüsse dauert dies etwa 10 bis 15 Minuten.

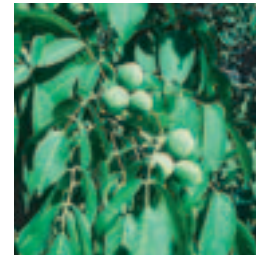
Snack

Walnüsse sind eine wunderbare Zwischenmahlzeit. Die kleinen Kerne liefern schnell Energie und helfen mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen den grauen Zellen wieder auf die Sprünge. Sie können die Kerne pur genießen oder auch zusammen mit Trockenfrüchten wie Aprikosen, Apfelfringen oder Feigen verzehren.



Steinfrüchte

Botanisch gesehen gehören Walnüsse gar nicht zur Familie der Nüsse. Vielmehr zählen sie wie Pfirsiche, Aprikosen und Pflaumen zu den Steinfrüchten. Grund für die Zuordnung durch die Botaniker ist die Zusammensetzung der Früchte aus verschiedenen Schichten. Ihr weicher Kern ist von einer pergamentartigen Hülle umgeben und steckt gut geschützt in einer zweigeteilten, holzigen Schale. Das weiche, essbare Innere und die harte Schale ergeben zusammen den Steinkern, der wiederum von einem fleischigen, grünen Fruchtmantel umschlossen ist. Diese äußere Schale aber ist ungenießbar und wird daher gleich nach der Ernte entfernt.



Walnussknacker

Das Angebot an Nussknackern ist zwar reichhaltig – aber nicht alle Geräte führen zum gewünschten Erfolg. Entscheidender Unterschied: Die Technik. Traditionelle Erzgebirgssnussknacker setzen auf Hebelwirkung – übrig bleibt nach Anwendung von Gewalt meist nur ein Häufchen Bruch. Etwas sanfter rücken Schraubens- oder Zangenknacker der Nuss zu Leibe. Damit die Walnüsse die Knackprozedur aber unverseht überstehen, ist ein spezieller Walnussöffner am besten geeignet. Mit der stumpfen Spitze dieses raffinierten Werkzeugs stechen Sie in die weiche Stelle am oberen Ende der Walnuss. Wenn Sie dann den Walnussöffner drehen, lösen sich die beiden Schalenhälften voneinander und Sie können den unverletzten, ganzen Kern leicht herauslösen. Einfach genial!

