

Apfel, Nuß und Mandelkern: Teil I

Wer kennt und liebt sie nicht, die typischen Nikolausgaben, die jetzt wieder so manchen Strumpf und Stiefel füllen?

Die „Nuß“ schlechthin – die Walnuß – ist im botanischen Sinne gar keine Nuß sondern eine Steinfrucht wie ihre Verwandten Pfirsich, Pflaume und Kirsche. Was wir als „Nuß“ kennen, ist nur der Stein, der im Innern den eßbaren Teil enthält. Die Verwandtschaft zu den genannten Obstsorten wird erst dann klar, wenn man die ganze Frucht des Nußbaums betrachtet: im Sommer trägt der Baum viele grüne Früchte. Erst im Spätherbst wird die fleischige Schale braun, platzt auf und gibt den Stein frei.

Der Nußbaum (*Juglans regia*) stammt ursprünglich aus Persien. Die Armeen Alexanders des Großen brachten ihn in den Mittelmeerraum. Heute ist der Nußbaum weltweit verbreitet. Die größten Walnußproduzenten für den Weltmarkt sind Kalifornien, China, die Türkei und Frankreich.

Nach der Winterruhe erscheinen im April fast gleichzeitig mit den ersten Laubblättern die männlichen Blüten des Nußbaums, die im Aussehen den Haselnußkätzchen ähneln. Erst Anfang Mai öffnen sich die völlig unscheinbaren weiblichen Blüten. Da deren Bestäubung nur durch den Wind erfolgt, ist der Nußbaum auf entsprechend günstiges Wetter angewiesen, da die Blütezeit von männlichen und weiblichen Blüten nur wenige Tage überlappt. In kommerziellen Walnußplantagen pflanzt man daher immer einige Bäume als „Pollenlieferanten“, deren



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

männliche Blüten erst im Mai erscheinen. Aus den bestäubten Blüten entwickeln sich bis Juli die grünen Früchte. In ihrem Inneren verholzt die Schale. Der Kern besteht anfänglich aus einem feinen Häutchen, das mit einer milchigen Flüssigkeit gefüllt ist. Erst im Laufe des August wird er hart und bildet die typische gefurchte Struktur aus. Für diesen Reifeprozess wird sehr viel Sonne benötigt.

Geerntet werden die Walnüsse im Oktober. Wichtig ist, daß die Nüsse gut getrocknet werden. Als optimal gilt eine Temperatur von 25 – 35°C. Dann bleiben die Kerne schön hell. Nach 3 – 5 Tagen ist der Trocknungsprozess abgeschlossen, der Nußkern ist nun für einige Zeit haltbar. Wichtig ist jedoch, daß die Nüsse kühl und dunkel gelagert werden. Geschälte Nüsse sollten luftdicht verschlossen aufbewahrt werden.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**