



Walnüsse - »Goldene Kugeln«

Woher kommt die Walnuss?

Walnüsse (*Juglans*), in der Schweiz auch Baumnüsse genannt, sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Walnussgewächse. Walnüsse sind die Früchte der Laubbäume. In Mitteleuropa ist vor allem die Echte Walnuss (*Juglans regia*) vertreten, seltener die Schwarznuss (*Juglans nigra*). Die Echte Walnuss wird oft nur als Walnuss oder Walnussbaum bezeichnet. Neben seinen Früchten wird auch das Holz des Walnussbaumes verarbeitet. Ursprünglich stammen Walnüsse aus Persien, heute werden sie allerdings vor allem in Kalifornien, Chile, Frankreich, China und der Türkei angebaut.

Was steckt in der Walnuss?

Walnüsse enthalten die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure, Vitamin E, Polyphenole. Darüber hinaus sind enthalten: Phosphor, Kalium, sowie Vitamin E, Eisen, Kalzium und Folsäure. Walnüsse haben ein leicht bitteres, intensives Aroma.

Verwendung von Walnüssen

In der Küche: Aufgrund ihres Fettgehalts sind Walnüsse schnell verderblich, kühl und dunkel gelagert halten sich ganze Walnüsse maximal ein Jahr. Walnüsse pepen Salate und diverse Speisen auf und passen nahezu zu jedem Gericht. Sie machen sich besonders gut in Kombination mit Käse oder süßen Speisen. Sie schmecken genauso im Müsli wie im Kuchen, Eis, Joghurt oder zu Pasta, Pizza, Fisch und Obst oder einfach als kleiner Snack für Zwischendurch.

Walnüsse sind in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: