



## 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 viel Alpha-Linolensäure, Vitamin E, Polyphenole. Darüber hinaus sind sie vor allem reich an Phosphor und Kalium, sowie Vitamin E, aber enthalten auch wichtige Anteile an Eisen, Kalium, Kalzium, Folsäure. Walnüsse haben ein leicht bitteres, intensives Aroma.

### Verwendung von Walnüssen

**In der Heilkunde:** Durch die enthaltene Alpha Linolensäure, können Walnüsse den Blutdruck senken und beugen somit Blutgerinnsel vor. Außerdem sorgt der hohe Kupfergehalt der Walnüsse dafür, dass das Immunsystem gestärkt und die Infektanfälligkeit gesenkt wird. Walnüsse tragen durch ihren hohen Anteil an Kalium dazu bei, dass die Elastizität der Blutgefäße verbessert wird und wirken somit vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen – dieser gesundheitsfördernde Effekt soll bereits bei einer täglichen Menge von etwa 30 Gramm erzielt werden.

**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: