



Presseinformation

Franz X. Hebenstreit, Pressesprecher

Tel.: 0043 676 848 790 737

franz.hebenstreit@naturimgarten.at

Auf zur Nuss-Jagd! - Walnüsse sammeln & lagern

Die Walnuss gilt hierzulande wohl als die Königin der Nüsse. Eigentlich finden sich die wärmeliebenden Bäume durchaus zahlreich in Ostösterreich oder, einst als traditionelle Hausbäume gepflanzt, in entsprechend großen Gärten. Der Einzelhandel bietet jedoch kaum heimische Walnüsse an, die meisten kommen auf langen, klimaschädlichen Transportwegen aus Übersee. Klauben Sie daher die Schätze, die der Herbstwind jetzt reif vom Baum fegt, alle paar Tage auf. Richtig gelagert sind Walnüsse lange haltbar. Ob als Pesto, gesunder Snack für zwischendurch, Nascherei im Nikolosackerl oder traditionelle Zutat in Omas Vanillekipferl Teig – Walnüsse sind stets ein Gaumenschmaus, vorausgesetzt man sammelt schneller als die Eichhörnchen.

„Walnüsse sind in jeder Hinsicht sehr gesund. Sie enthalten zwar bis zu 70 Prozent Fett, doch sie sind besonders reich an den gesundheitlich wertvollen, ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Mit etwa 15 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm Nüssen, stellen sie eine reichhaltige Nahrungsquelle für uns Menschen sowie zahlreiche Tierarten dar“, so Katja Batakovic, fachliche Leiterin der Bewegung „Natur im Garten“.

Nüsse sammeln, trocknen & lagern

Mähen Sie die Fläche unter Ihrem Nussbaum vor dem Fruchtfall, so können die Nüsse leichter aufgesammelt werden und liegen nicht im feuchten Gras. Tragen Sie zum Klauben Handschuhe und wählen Sie die entsprechend Garderobe, denn Nussschalen färben stark bräunlich. Entfernen Sie anhaftende Schalenreste und Schmutz bereits beim Sammeln. Wählen Sie nur intakte, einwandfreie (keine angenagten, tauben oder schwarzen) Nüsse für die Lagerung.

Nach dem Auflesen werden die Schätze einlagig an einem luftigen, warmen, aber nicht sonnigem Ort getrocknet. Ideal sind flache Holzobstkisten, die gestapelt werden können, wo die Luft aber gut zirkulieren kann. Wenden Sie die Nüsse öfter von Hand, damit sie nicht schimmeln. Trennen Sie frische Ernten vorsorglich von bereits länger liegenden, um den Überblick zu bewahren. Nach etwa 6 Wochen sollte der Trocknungsvorgang abgeschlossen sein. Bewahren Sie die Nüsse nun in einem Netz, einem Stoff- oder Jutesack luftig aufgehängt an einem kühlen, dunklen und trockenen Ort mäuse-sicher auf. Kontrollieren Sie die Nussernte, ebenso wie eingelagertes Obst und Gemüse, etwa einmal monatlich und sortieren Sie Verdorbenes aus.

Walnuss-Pesto

Für etwa 1 Glas (200-250 ml): eine Handvoll Petersilie und Rucola gemischt und grob gehackt, 200 g grob gehackte Walnüsse, 2 Knoblauchzehen, 50 g geriebenen Parmesan, Salz, Pfeffer, 100-150 ml Raps- oder Olivenöl. Pürieren Sie alle Zutaten bei laufender Zugabe des Öls in einem hohen Gefäß. Das Pesto sollte oberflächlich stets mit Öl bedeckt sein, um Schimmelbildung vorzubeugen und ist im Kühlschrank etwa eine Woche haltbar.

