

Harte Schale – wertvoller Kern

Früher knackte die Grossmutter im Winter Baumnüsse. Die Bäume sind rar geworden. Doch im Thurgau gibt es sogar noch rote Exemplare.

Monika Neidhart



Die Baumnussorte "Lara" ist meist auch gut verträglich für Menschen, die sonst Baumnüsse weniger gut vertragen. Sie schmeckt äusserst mild und zeichnet sich durch viele ungesättigte Fettsäuren und leicht verdauliche Proteine aus. Foto Monika Neidhart

Man muss die Nuss knacken, will man den Kern essen», besagt das Sprichwort. Tatsächlich gibt die Baumnusschale ihren wunderbaren Kern nicht so einfach preis. Das war mir schon als Mädchen klar. Ich las die Baumnüsse ungern auf. In meinen Erinnerungen ist es nasskalt, Nebelschwaden halten sich hartnäckig. Herbst. Die Nüsse liegen im Gras unter der Krone des mächtigen Baumes. Die grüne Schale, die die Nuss am Baum umhüllte, ist geplatzt, die Resten, die noch an der holzigen Schale hängen, sind durch den Verrottungsprozess dunkelbraun geworden. Meine Hände sehen noch nach Tagen ledrigbraun aus – kein Wunder, können Nusschalen auch zum Färben verwendet werden.

Meine Ernte lag dann einige Zeit unter dem Kachelofen zum Trocknen, damit die Kerne nicht schimmeln. Die Temperatur war dort ideal; sie darf nicht über 25°C steigen, sonst werden die Nüsse ranzig. Die Grossmutter knackte im Winter die Nüsse, die Mutter verarbeitete sie zu Birnenwecken.

Baumnüsse sind kerngesund

Grossmutter war es, die jeden Tag drei Nüsse ass: «Schaut euch nur einmal eine Nusschale an. Was so aussieht wie ein Hirn, muss doch auch für mein Gedächtnis gut sein.» Wir Kinder zweifelten nicht daran. Die Ernährungswissenschaft bestätigt den gesundheitlichen Wert der Schalenfrucht. Besonders das Phosphor soll die Ideensuche unterstützen und Lezithin das Gedächtnis. Auch die anderen

Inhaltsstoffe haben einen positiven Einfluss auf den ganzen Organismus und den Cholesterinspiegel. Die Nüsse sind reich an den Vitaminen A, B und E und an Mineralstoffen wie Magnesium, Kalzium. Aber Vorsicht: Weil Nüsse mit bis zu 65 Prozent Fettanteil zu den energiereichsten Nahrungsmitteln zählen, sollte man sie in Massen geniessen.

Baumnussbäume sind in der Schweiz rar geworden. Früher standen die bis 30 Meter hohen Bäume oft in der Nähe von Kuhställen. Das hatte seinen Grund. Das Gas, das der Baum zur Abwehr von Insekten abgibt, hielt den Bauern die lästigen Fliegen fern.

Fast alle werden importiert

Heute müssen 98 Prozent der Baumnüsse in die Schweiz eingeführt werden. Vor allem Chile und Kalifornien sind die Länder, die mit grossen Mengen und niedrigen Preisen den Markt beherrschen. Schweizer Baumnüsse sind ein Nischenprodukt. «Dabei wäre das Klima für Nussbäume in der Schweiz unter 1200 m ü. M. an sonnigen Lagen mit nährstoffreichen Böden sehr geeignet und die Nüsse für die Direktvermarktung ideal», meint einer, der es wissen muss. Heinrich Gubler aus Hörhausen (TG) ist der Nuss-Experte im deutschsprachigen Raum. Er führt das Schweizer Nussinventar und hat in seiner Baumschule über 250 Sorten im Angebot; 500 sollen es werden. In einem Schaukasten zeigt er Baumnüsse aus der ganzen Schweiz und aus dem Ausland – eine vielfältige Welt an Formen, Farben, Furchungen! Die Grösse der Nusschale sagt nichts über den Inhalt aus. Der Kernanteil variiert von Sorte zu Sorte zwischen 35 und 60 Prozent.

Grosse Unterschiede gibt es auch im Geschmack. Je nach dem ist der Kern süsser, bitterer, ölig. Stolz ist der Thurgauer auf seine Gublernuss mit einem weinroten Kern: «Rote Nüsse schneiden in Degustationen meist besser ab, da sie als mild und doch aromatisch empfunden werden. Viele Leute reagieren zudem weniger allergisch auf diese Nuss.»

Auch die Nussorte «Lara» empfiehlt Gubler Personen, die Baumnüsse sonst weniger vertragen. Sie schmeckt äusserst mild und zeichnet sich durch viele ungesättigte Fettsäuren und leicht verdauliche Proteine aus. Angebaut wird sie auch von Urs Schaller in Dotzigen im Berner Seeland. Er ist einer, der das Potenzial der einheimischen Baumnuss erkannt hat. Inzwischen stehen auf seinem landwirtschaftlichen Betrieb mehrere hundert Hochstammnussbäume und eine Intensivanlage mit 340 Bäumen. Bei dieser Menge werden die Nüsse natürlich nicht mehr von Hand aufgelesen. Der Landwirt hat sich mit 20 weiteren Produzenten gemeinschaftlich organisiert. So teilen sie sich eine Maschine, die die Bäume schüttelt und die Nüsse automatisch aufliest.

In guten Jahren kann ein Nussbaum bis 100 Kilo Nüsse abwerfen, in Plantagen sind es 20 bis 40 Kilogramm pro Niederstammbaum. Ein Baum ist bis zu 60 Jahre lang fruchtbar. Ursprünglich stammen Nussbäume aus Kirgistan, Kasachstan und Usbekistan. Nur vier Prozent der Landesfläche sind in Kirgistan Wald. Und doch findet man dort die grössten Nussbaumbestände der Welt.

Geht auch: Baumnusspesto

Ist das Schalenobst einmal geöffnet, sollte man die Nuss kühl und dunkel lagern und gemahlene Nüsse möglichst bald verwenden. Der Kern reagiert schnell auf Luft und Mikroorganismen. Damit die Nüsse nicht ranzig werden, können sie auch tiefgefroren werden. Eine Exklusivität ist das Baumnussöl. Sein nussartiger

Geschmack ist schon eher ein Würzmittel und gibt Spargeln, Wurzelgemüse oder auch Desserts vor dem Anrichten eine feine Note. Das teure Öl sollte nur in kleinen Portionen gekauft werden, da es nicht lange haltbar ist. Ein Pesto kann man auch mit Baumnussöl und -kernen machen: Dafür 1 dl Öl mit 100 Gramm Basilikum verreiben. Fein gehackte Baumnüsse und Salz daruntermischen und mit Nudeln servieren.

Rezept: Baumnussguetzli

(Rezept ergibt ca. 25 Guetzli)

1 Eiweiss

1 Prise Salz

50 g Zucker

110 g Baumnüsse, gemahlen

75 g Haselnüsse, gemahlen

Zubereitung

Eiweiss mit Salz steif schlagen. Zucker und Nüsse mit dem Gummischaber locker darunter mischen.

Teig portionenweise auf wenig Zucker oder zwischen zwei Blechreinpapieren 8 mm dick auswallen. Runde Guetzli von ca. 3 cm Durchmesser ausstechen. Auf ein mit Blechreinpapier belegtes Blech legen. Über Nacht trocknen lassen.

Backen

Bei 180°C auf der oberen Backofenhälfte, ca. 10 Min.

Verzieren

50 g Puderzucker

1/2 Esslöffel Wasser

1/2 Teelöffel Kirsch, nach Belieben Baumnusshälften

Alle Zutaten in einer Tasse vermischen. Evt. noch etwas Flüssigkeit zugeben, bis es eine streichfähige Masse gibt. Guetzlioberfläche bestreichen. Nach Belieben eine halbe Baumnuss auf die noch feuchte Glasur legen.

Gut getrocknet in eine Blechdose legen. Haltbar ca. 3 Wochen.