



Walnuss

„An einem Baum hängen bis zu 4000 Früchte!“

Herkunft und Anbau

Erst mit 60-80 Jahren endet sein Wachstum und er kann bis zu 200 Jahre alt und bis zu 35 Meter hoch werden: der Walnussbaum. Ursprünglich aus Asien kommend kultivieren zwischenzeitlich Anbauer auf der ganzen Welt die Nüsse. Hauptanbauggebiete für die Früchte sind die USA, China und die Türkei - unsere Nüsse kommen jedoch aus dem Perigord, einer historischen Landschaft im Südwesten Frankreichs.

Das Perigord ist eine von Wäldern und Flüssen geprägte Landschaft. Das Klima ist gemäßigt - atlantische Westwinde gestalten die Flora und Fauna ebenso, wie die langen Sommer und ganzjährigen Niederschläge. Feuchtigkeitsliebende Bäume wie unsere Walnussbäume sind ein wichtiger Teil der heimischen Wirtschaft und überall vertreten. Hier haben auch unsere Lieferanten ihre Plantagen:

Joséphine Le Quérec und Claire Picard

- Joséphine hat ca. 40 ha, verteilt auf 2 Ländereien, prall gefüllt mit Walnussbäumen. Die Betriebe, welche sie 1997 übernommen hat, waren von Anfang an Bio-zertifiziert und sind mit 300 Bäumen pro Hektar dicht bepflanzt. Neu zu beplantende Flächen bestückt Joséphine mit nur 200 Bäumen pro Hektar.
- Der Betrieb von Claire ist nur 5 km entfernt. Auch sie hat mit 25 Hektar eine beachtliche Anbaufläche. Ihre Bäume haben ein durchschnittliches Alter von 40 - 50 Jahren.

Joséphine und Claire haben beide im Jahr 2000 auf demeter umgestellt und sind Mitglieder der Kooperative **Coop Cerno**.

Die Gemeinschaft **Coop Cerno** hat mittlerweile 500 Mitglieder und bewirtschaftet insgesamt 2300 Hektar Land in Frankreich - überwiegend mit Walnüssen. Die Kooperation wurde 1983 gegründet und unterstützt die Mitglieder intensiv bei der Umstellung auf Bio und demeter.

Nährwerte und Inhaltsstoffe $\phi/100$ g

Verzehrt wird die Walnuss, mühsam mit einem Nussknacker geöffnet, roh als Snack, als Beigabe zu Salaten oder in Brot und süßen Backwaren. Frisch gemahlen findet sie sich auch in Saucen, Suppen oder verarbeitet zu Eiscreme.

Mit einem Fettanteil von 60% gilt die Walnuss als überaus fettreich, aber auch als unglaublich gesund. Die überwiegend mehrfach ungesättigten Fettsäuren stärken das Herz und wirken positiv auf den Cholesterinwert und das Immunsystem. Trotzdem sollte man sie aufgrund des hohen Kaloriengehalts nur in Maßen genießen. Reich an vielen Vitaminen und Mineralstoffen kräftigen die Nüsse die Muskeln, stärken die Nerven und erhöhen die Leistung unseres Gehirns.

- | | |
|--|------------------------|
| → Brennwert: 654 kcal | → Ballaststoffe: 6,7 g |
| → Fett: 65 g | → Vitamin E: 6 mg |
| → davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 47,2 g | → Magnesium: 158 mg |
| | → Calcium: 98 mg |
| | → Kalium: 545 mg |

Anbau und Einheit

- Einheit: 5 kg verpackt in Säcken
- Kaliber: i.d.R. 28 - 34
- Erntezeit: i.d.R. September - April

