

Knack Dir eine (Wal-)Nuss!

Die gesunde Walnuss wurde von den Römern aus dem Orient zu uns gebracht



Auch er weiss es, dass aus Baumnüssen leckere Guetzi gemacht werden können.

Der Nikolaus kommt niemals ohne, als Goldnüsse glänzen sie am Christbaum, als verzauberte Orakelnüsse weisen sie uns die Zukunft. Man kann mit ihnen lustige Spiele machen oder sie ganz einfach knacken. Und das kleine, weiche Kraftpaket knabbern, das sich hinter der harten Schale verbirgt.

DAGMAR OEHRI

Klar, gesund sind andere Nüsse auch: sie enthalten 15 bis 30 Prozent Eiweiss, 42 bis 68 Prozent Fett, davon ein Drittel bis

die Hälfte in Form von ungesättigten Fettsäuren und sind reich an:

- Vitaminen (A, E, B-Komplex)
- Mineralien
- Spurenelementen
- Ballaststoffen.

Die Walnuss, von den Römern aus dem Orient zu uns gebracht und besser bekannt unter dem Namen Baumnuss, setzt noch eins drauf: sie schützt den Darm vor Krebserkrankungen, senkt den Cholesterinspiegel und beugt Arteriosklerose vor. Ihre Blätter wirken beruhigend und senken Blutzucker- und Blutdruck; die grüne Schale hilft bei Haut- und Ekzemen und dient zur Herstellung von Haartönungs- und Bräunungsmitteln. Ausserdem er-

gibt die unreife Frucht einen verdauungsfördernden Likör, der es in sich hat.

Weihnachtsnuss

Vergoldete oder ganz trendig versilberte Walnüsse schmücken Adventskranz, Tischgesteck oder Christbaum. Mit Wachs und einem kleinen Docht gefüllte Nusschalenhälften sind als Natur-Schwimmlichter, in einer Schale mit Wasser, ein hübscher Anblick. Und Walnüsse verkürzen so manchen Winterabend. Zum Beispiel als Orakelträger. Der alte Brauch aus Schlesien ist ganz leicht nachzumachen: Jedes Familienmitglied nimmt sich vier Nüsse, bestimmt, welche Nuss welche Jahreszeit symbolisiert und knackt sie dann

auf. Je nachdem, wie reich der Nussinhalt ausfällt, wird die entsprechende Jahreszeit für den Besitzer «fett» oder «mager».

Eine andere Variante des Wahrsagens ist die Walnüsse sorgfältig zu halbieren. Auf kleine Papierstreifen schreibt man Redensarten, Sprichwörter, Volksweisheiten und legt sie in den Hohlraum, bevor man die Nuss wieder zusammenklebt. Das ganze funktioniert nach dem Prinzip der chinesischen Glückskesse: Jeder BesucherIn darf sich eine Geheimnissnuss nehmen. Was sie mit dem Orakel, z.B. «Wer den Kern essen will, muss die Nuss knacken», anfangen, ist ihnen selbst überlassen.

Fortsetzung auf Seite 29