

## Walnüsse sammeln & lagern

Die Walnuss gilt bei uns als die Königin der Nüsse. Die wärmeliebenden Bäume finden zahlreich in Deutschland. Einst wurden sie traditionell als Hausbaum in entsprechend große Gärten gepflanzt. Im Einzelhandel finden sich heute kaum heimische Walnüsse, die meisten Walnüsse im Verkauf haben bereits einen langen klimaschädlichen Transportwegen hinter sich. Wer einen eigenen Nussbaum hat sollte nun seine Nüsse, die der Herbstwind reif vom Baum fegt, alle paar Tage aufsammeln. Richtig gelagert sind Walnüsse lange haltbar und eignen sich hervorragend als Pesto, gesunder Snack für zwischendurch oder traditionelle Zutat beim Weihnachtsgebäck – Walnüsse sind immer 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 Nusschalen 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 mäuseicher auf. Kontrollieren Sie die Nussernte, ebenso wie eingelagertes Obst und Gemüse, etwa einmal monatlich und sortieren Sie Verdorbenes aus.

### **Unser Rezepttipp: 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.

### **Veranstaltungstipps von „Natur im Garten“ für Privatgärtnerinnen und -gärtner:**

#### **Webinar „Gartentipp des Tages“**

#### **Montag, 10.10.2022, 18:00 Uhr (online): Wildobst ernten und trocknen**

Lassen Sie sich gemütlich über PC, Laptop, Tablet oder Smartphone mit kurzen und knackigen Tipps rund um den Garten versorgen. Unsere Expertinnen und Experten von „Natur im Garten“ stellen jeden Montag und Mittwoch um 18 Uhr Praxis-Beispiele zu verschiedensten Gartenthemen vor und stehen für Fragen zur Verfügung.

Sie benötigen für die Teilnahme folgende Hardware:

- Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone
- Breitbandinternet
- eventuell Headset bzw. Kopfhörer
- als Browser Google Chrome, Firefox oder Microsoft Edge

**Teilnahme kostenlos**

**Weitere Informationen zu Vorträgen, zur Anmeldung für Seminare bzw. zu Fragen rund um die ökologische Bewirtschaftung im Garten:**

[gartentelefon@naturimgarten.at](mailto:gartentelefon@naturimgarten.at), [www.NATURimGARTEN-Deutschland.de](http://www.NATURimGARTEN-Deutschland.de)

