



Andreas König
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg
+43 (0) 650/490 33 99
✉ info@gesundesleben.online
<https://gesundesleben.online/>
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>
t.me/gesundeslebenonline

Nüsse als Teil einer ausgewogenen Ernährung

Nüsse sind im Nutzgarten jene Früchte mit der höchsten Energie- und Nährstoffdichte – also richtige Sattmacher, die dazu auch noch sehr gesund sind. Einmal angepflanzt können von gesunden Walnussbäumen und Maronenbäumen über mehrere hundert Jahre hinweg Jahr für Jahr kostbare Nüsse gesammelt werden.

Sie haben eine lange Tradition in der menschlichen Ernährung und Kultur. Schon vor tausenden von Jahren sammelten unsere Vorfahren Nüsse als wertvolle Energiequelle. Nüsse galten in vielen Kulturen als Symbol für Fruchtbarkeit und Wohlstand – ein Status, den sie aufgrund ihrer vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und ihrem hohen Nährwert bis heute behalten haben.



Nüsse gehören zu den vitalstoffreichsten und gesündesten Lebensmitteln überhaupt. Sie enthalten alles, was die Pflanze - neben Erde und Sonnenschein - zum Wachsen braucht, denn in den Samen legt die Pflanze den Keim für ihr Wertvollstes: die Nachkommen. Diese Vitalstoffdichte machen wir uns zu nutze, wenn wir Samen und Nüsse essen.

Sie sind reich an essentiellen Nähr- und Vitalstoffen, darunter gesunde Fettsäuren, Proteine, Ballaststoffe, Vitamine (E und B) und Mineralstoffe (z.B. Zink, Eisen, Magnesium, Kalium oder Calcium). Besonders die ungesättigten Fettsäuren in Nüssen, wie die Omega-3-, Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren, sind wichtig für die Blutgefäße, die Herzgesundheit, für das Gehirn, Immunsystem und können helfen schädliches LDL-Cholesterin zu senken.

Zusätzlich enthalten sie noch sekundäre Pflanzenstoffe wie die gedächtnis- und konzentrationsfördernden Stoffe Cholin und Lecithin, sowie Antioxidantien. So reduzieren Nüsse auch das Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken und senken sogar das Risiko für verschiedene Krebsarten.

Die „Global Burden of Disease Study“ hat errechnet, dass der zu geringe Verzehr von Nüssen und Samen der drittgrößte ernährungsbedingte Risikofaktor für Krankheit und Tod ist. Zudem leben Menschen, welche regelmäßig Nüsse essen statistisch gesehen ein paar Jahre länger.

Eine Portion Nüsse am Tag bewirkt schon viel, die Größe der Portion ist dabei Ihnen überlassen. Eine Handvoll am Tag ist vielleicht ein guter Richtwert.



Nussbäume sind nicht nur wertvolle Lieferanten gesunder und köstlicher Früchte, sondern auch äußerst anpassungsfähig und widerstandsfähig gegenüber Klimaveränderungen. Mit ihren tiefen und ausgeprägten Wurzelsystemen können sie Wasser und Nährstoffe aus tieferen Bodenschichten aufnehmen, was sie besonders resistent gegen Trockenperioden macht.

Die nachfolgende Tabelle bietet einen Überblick über den Gehalt an den Makronährstoffen, Mineralstoffe und Vitamine der wichtigsten Nussarten für das mitteleuropäische Klima. Im Anschluss stelle ich diese näher vor, beginnend mit der Königin der Nüsse – die Walnuss.

Auffallend ist ein sehr hoher Gehalt an Vitamin E bei Walnusse und Haselnusse. Bereits 50 Gramm dieser Nüsse decken den Tagesbedarf an Vitamin E. Noch um ein Vielfaches höher ist der Gehalt in Hanfnüssen. Dieses Vitamin schützt die Nüsse davor, dass sie ranzig werden und hat im menschlichen Körper eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung. Die Hanfnüsse stechen unter allen anderen Nüssen deutlich mit den höchsten Vitalstoffgehalten hervor!

Vitalstoffgehalt je 100 g ausgelöster Nüsse:

Nährwert	Walnuss	Haselnuss	Aprikosenkern	Zedernuss	Hanfnuss	Marone	Buchecker
Energie in kcal	674	667	604	678	464	209	588
Makronährstoffe in g							
Fettsäuren, gesamt	62	63	51	62	33	2	50
ALA - Linolensäure Omega 3	10,2	0,06	0,14	1,1	5,4	0,05	0,76
Linolsäure Omega 6	42	6,4	15	40,2	21,1	0,5	19,1
Octadecensäure / Ölsäure Omega 9	11,6	51,2	28,6	14,5	3	1	19
Eiweiß	14	14	25	19	26	2	6
Kohlenhydrate	11	6	13	7,5	2	41	30
Ballaststoffe	6,1	8,2	1	5,6	30	8,4	4
Mineralstoffe & Spurenelemente in mg							
Natrium	2	2	4	1	28	2	3
Kalium	545	635	600	600	1.178	700	700
Calcium	85	225	26	26	332	35	1
Magnesium	130	155	234	235	520	45	0
Phosphor	410	330	508	510	859	85	0
Schwefel	130	160	159	150	354	30	100
Eisen	2,5	3,8	9,2	5,8	10,9	1,3	7
Zink	2,7	1,9	4,25	4,2	6,7	0,5	10
Kupfer	1,3	1,6	1	1	1,9	0,17	3
Mangan	2,7	3,4	0,3	4,3	3,6	0,78	2
Vitamine in µg							
Beta-Carotin	23	22				25	0
Vitamin B1 Thiamin	340	460	810	800	500	136	500
Vitamin B2 Riboflavin	130	150	200	200	200	165	200
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure	1.210	1.420	3.570	3.600	15.000	593	2.000
Vitamin B3 Niacinäquivalent	4.627	4.920	9.400	7.400	17.000	1.126	3.550
Vitamin B5 Pantothen-säure	0	0	500	200	0	289	800
Vitamin B6 Pyridoxin	600	660	90	100	400	257	300
Vitamin B7 Biotin (Vitamin H)	36	62	10	10	16	2	10
Vitamin B9 gesamte Folsäure	73	90	55	57	73	33	100
Vitamin C Ascorbin-säure	0	0	5.000	1.900	0	17.000	0
Vitamin E	25.450	24.520	4.000	16.000	90.000	472	0
Vitamin K	3	11		54	4	0	0

Walnuss

Allgemeines, Gesundheitswert und Verarbeitung in der Küche

Die Walnuss (*Juglans regia*), die im Herbst in vielen Gärten reift, stammt ursprünglich aus Zentralasien. Bereits im antiken Griechenland und Rom wurde sie als Delikatesse geschätzt. Durch die Römer wurde sie über ihr ganzes Reich verbreitet.

Walnussbäume dienen als optimale Schattenspender. Sie können mit den Jahren einen Baumkronendurchmesser von etwa 14 Metern erreichen und ein Alter von über 130 Jahren.



Unter einem Walnussbaum lässt sich eine gemütliche Sitzecke einrichten, bei der man sogar vor Mücken gefeit ist. Denn der Baum gibt ätherische Öle ab, welche die Mücken nicht mögen.

Schon die alten Römer schätzten die Walnuss als göttliches Wundermittel und glaubten, sie könne Krankheiten heilen und die Gehirnleistung verbessern. Jetzt gibt die moderne Wissenschaft ihnen recht: Studien zeigen, dass die Walnuss viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt.

So verbessert die Walnuss etwa den Blutdruck, den Cholesterinspiegel, den Blutzucker und den Zustand der Blutgefäße. Selbst gegen Krebs können Walnüsse eingesetzt werden.

Eine signifikante Rolle spielen dabei die in Walnüssen reichlich enthaltenen essentiellen Omega-3-Fettsäuren, wie auch die Antioxidantien (z. B. Vitamin E) und die Phytosterole. Bei letzteren handelt es sich um natürliche Bestandteile von pflanzlichen Fetten, die u. a. Entzündungsreaktionen abwehren und den Cholesterinspiegel senken können. Ausschlaggebend für die starke gesundheitsfördernde Wirkung ist die perfekte synergetisch wirkende Kombination all dieser Inhaltsstoffe.

Walnüsse weisen von allen Nussfrüchten mit über 7 g/ 100 g den höchsten Omega-3-Gehalt in Form der Alpha-Linolensäure auf - und zwar in einem relativ optimalen Verhältnis von 1:4 zu den Omega-6-Fettsäuren. Die gesunden Fettsäuren der Walnuss schlagen sich jedenfalls nicht in Bauchspeck nieder. Laut Studien regen Nüsse sogar den Fettverbrennungsstoffwechsel an!

Gemäß der Signaturenlehre wird schon seit langer Zeit die Walnuss unserem menschlichen Gehirn zugeordnet – mittlerweile haben auch zahlreiche Studien die positiven Eigenschaften zur Unterstützung unserer Hirnfunktion bestätigt. Nüsse erhöhen aufgrund der enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, des Magnesiums und der Vitamine E und Niacin die Konzentration und Lernfähigkeit, stärken Gedächtnis und Nervenfunktion.

Da mehrfach ungesättigte Fettsäuren schnell oxidieren, sollten Walnüsse immer möglichst frisch geknackt werden – aufgeknackte Walnusskerne im Handel riechen oft bereits deutlich ranzig und sind gesundheitsschädlich. Aufgrund der Hitzeempfindlichkeit der mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollten sie wenn möglich nicht erhitzt werden - lieber roh genießen - so wie ich z.B. zum Frühstücksmüsli.

Insbesondere zur Zeit der Walnussernte esse ich oft als erste Mahlzeit einfach nur Walnüsse mit Birnen – manchmal esse ich auch ein rohköstliches Müsli dazu. Es ist ein sehr einfaches, gesundes, rohveganes, glutenfreies, vitalstoffreiches, vollwertiges, verpackungsfreies und regionales Frühstück.



Die frischen Walnüsse empfinde ich als besonders wohlschmeckend - insbesondere, wenn man die etwas bitter schmeckende Haut zumindest zum Teil abzieht, die um den Fruchtkörper unter der Nusschale liegt. Die getrockneten Walnüsse dagegen gebe ich vor dem Verzehr über Nacht in eine Tasse mit Wasser, wodurch sie wieder so gut wie Frische schmecken, aber ohne Bitterstoffe. Dadurch werden die Pythinsäure und andere Antinährstoffe, die zum Fraßschutz dienen, abgebaut und alle Vitalstoffe werden besser verfügbar. Dies wird zwar von manchen Experten angezweifelt – ich spüre aber deutlich, dass ich sie über Nacht in Wasser gelegt deutlich besser vertrage und sie schmecken ja auch um ein Vielfaches besser. Einige Freunde von mir wollen sie nun auch nur mehr so essen.



Manche Ernährungsexperten sind zwar der Meinung, dass sich Nüsse gemeinsam mit Birnen nicht gut vertragen. Ich vertrage diese Kombination jedenfalls sehr gut, obwohl ich einen sehr empfindsamen Darm habe bzw. bis zum Jahr 2024 hatte. Zu Beginn esse ich eher vorwiegend Birnen und gegen Ende umgekehrt. Birnen solo vertrage ich nicht besonders gut und Walnüsse solo ebenfalls nicht. Bei sehr süßen Birnen, esse ich vorher noch Äpfel.

Besonders gut harmonieren Walnüsse auch gemeinsam mit milchsauer eingelegten Gurken und Kräuterpesto/ Kräuterbutter auf Vollkornsauerteigbrot.

Neben der Walnuss selbst, können die grünen Nusschalen als Färbemittel und für Magenbitter Verwendung finden; Nussöl als wertvolles Lebensmittel und leichtes Sonnenschutzmittel; Nussblätter ergeben einen wohlschmeckenden und in der Volksheilkunde angesehenen Tee, der im Geschmack an Schwarztee erinnert. Ein Tee aus den holzigen Trennwände (Kämben) der Walnuss gilt als durchblutungsförderndes Mittel für die Herzkranzgefäße



Empfehlenswerte Walnußsorten

Auf dem Foto sind hier neben verschiedenen Birnensorten besonders anbauwürdige Walnußsorten zu sehen, bei denen man beim vorsichtigen Knacken den ganzen Nusskern unbeschadet herauslösen kann. Die veredelten Bäume mit diesen Sorten werden bei idealen Voraussetzungen zwischen 8 und 12 Metern hoch, bei einer Breite von 6 bis 8 Metern.

Aufgrund der schrägen Draufsicht sehen die hinteren Nüsse verhältnismäßig klein zu den vorderen Nüssen aus.

Rechts hinten beginnend befindet sich die „**Seifersdorfer Runde**“ aus Seifersdorf bei Dresden. Es ist eine große Nuss von hervorragender Qualität und einem exzellent aromatischen Geschmack.

Davor ist die „**Rote Donaunuss**“ zu sehen. Sie stammt ursprünglich aus Chile und kam Mitte des 19. Jahrhunderts nach Ybbs an der Donau. Die Nüsse sind mittelgroß und eher länglich mit einem intensiv dunkelrot gefärbten wohlschmeckenden Nusskern.

Auf der rechten Seite ist die sehr große stark gefurchte „**Badener Pferdeblutnuss**“ zu sehen. Sie hat ei-



nen hellroten Kern mit einem angenehmen Geschmack. Sie ist eine aus Baden stammende Liebhabersorte, die kaum im Handel erhältlich ist.

Links vorne liegt die „**Wunder von Monrepos**“. Diese Sorte ist wegen des späten Austriebes, ihrer hohen Ertragssicherheit, der hohen Nussqualität und ihrer ausgeprägten Krankheitsresistenz eine der besten europäischen Sorten. Sie scheint mir überhaupt die allerbeste Walnusssorte zu sein, welche ich bisher kennenlernen durfte. Sie hat eine sehr glatte Schale und der Kern ist sehr schön hell mit einem ausgezeichneten feinen Geschmack.

Jene Sorte, die ich derzeit vorwiegend ernte, ist die „**Geisenheim 120**“. Sie gilt als die beste Sorte für den Erwerbsanbau und Hausgarten, sie ist anspruchslos, praktisch für alle Lagen geeignet und sehr reich tragend. Kaum spätfrostgefährdet. Der Baum ist sehr starkwachsend und bildet mächtige Kronen. Mit ihrem ausladenden und breiten Wuchs kann sie etwa 10 bis 20 Meter hoch und 7,5 bis 15 Meter breit werden. Solch ein Baum steht im Garten meines Elternhauses, welcher nach 40 Jahren nun bereits einen Kronendurchmesser von rund 15 Metern erreicht hat. Im Jahr 2025 durfte ich davon bereits über 80 kg getrockneter wunderschöner Walnüsse ernten, die ich auch verkaufe.

Die Schwestern der Walnuss: Herznuss, Schwarznuss und Butternuss

Die Walnuss hat einige weitere vielversprechende Verwandte, die besonders mit sich verändernden Klimabedingungen ein großes Potenzial haben. Die Herznuss (*Juglans ailantifolia* var. *cordiformis*) zeichnet sich durch ihre herzförmigen Nüsse aus, die Schwarznuss (*Juglans nigra*) durch ihre dunkle, aromatische Schale und die Butternuss (*Juglans cinerea*) durch ihr cremiges, buttriges Fruchtfleisch.

Walnussernte – fachgerechtes Trocknen, damit kein gefährlicher Nussenschimmel entsteht

Zum Aufsammeln großer Menge Walnüsse ist es am einfachsten alle 2-3 Tage mit einem großen Laubrechen alles was unter dem Baum liegt in mehrere Haufen zusammenrechen, das oben liegende Laub in eine Schubkarre geben – dann die schönen Walnüsse herausklauben und die Schalen und alles andere in die Schubkarre für den Kompost oder einer Wildniszone geben,



Damit kein gesundheitsschädlicher Nussenschimmel entsteht, ist es besonders wichtig die Walnüsse möglichst täglich Aufzusammeln. Anschließend sollten sie einzeln in flache mit Zeitung ausgelegten Kisten, auf Sieben, Tüchern oder Rosten ausgebreitet und zügig an einem luftigen Ort getrocknet werden, damit sie nicht zu schimmeln beginnen. Bei sonnigem Herbstwetter mit einem leichten Lüftchen trocknen die Nüsse am schnellsten. Am Abend kommen die Nüsse ins Haus, einer Scheune oder zumindest unter ein Dach damit sie durch den Tau nicht wieder feucht werden. Bei regnerischem Wetter können sie in gut durchlüftete Innenräume oder unter einer Überdachung gestellt werden, wo der Wind gut durchblasen kann.

Die ideale Temperatur zum Trocknen sollte 25° nicht übersteigen. Geeignet ist jeder Raum, in dem die Nüsse gut ausgebreitet werden können und eine gleichmäßige Temperatur herrscht. Auf einer Heizung selbst dürfen die Nüsse nicht getrocknet werden, da hier zu hohe Temperaturen erreicht werden, die das Fett der Walnüsse schnell ranzig werden lassen - dies geschieht meist schon bei 28°C .

In den ersten Tagen sollten die Nüsse am besten mehrmals am Tag durchgemischt und gewendet werden, damit sie von allen Seiten Luft bekommen. Die Nüsse sind ausreichend trocken, wenn sie rund 50% ihres Gewichtes verloren haben. Das Trocknen kann bei großen Nüssen schon durchaus mal 1 - 2 Monaten in Anspruch nehmen. Je sorgfältiger und geduldiger man hierbei zu Werke geht, umso mehr Freude und Genuss hat man bis zur nächsten Ernte. Der endgültige Lagerort darf natürlich auch keine zu hohe Luftfeuchtigkeit aufweisen, da ansonsten ebenfalls ein Schimmelbefall möglich ist.

Gefährlich ist Nusschimmel, da die Schimmelpilze bestimmte Giftstoffe bilden können. Diese sogenannten Aflatoxine zählen aufgrund ihrer krebserzeugenden Wirkung zu den stärksten natürlichen Giften. Sie wirken leber- und nierenschädigend und können das Erbgut verändern. Das Krebsrisiko der verschiedenen Aflatoxine ist unterschiedlich hoch, am höchsten ist es beim Aflatoxin B1.



Warum werden Nüsse schwarz? Wie verhindert man schwarze Walnüsse?

Es gibt verschiedene Schaderreger, die zu schwarzen Nüssen führen können. Das sind insbesondere die Walnussfruchtfliege, die Marssonina-Blattfleckenkrankheit und Bakterieller Walnussbrand.

Die **Walnussfruchtfliege** sticht zur Eiablage in die grüne Schale. Anschließend fressen die Maden das Fruchtfleisch, welches sich deutlich schwarz verfärbt. Die Nuss selbst bleibt bis auf ein paar schwarze Flecken auf der Schale aber unversehrt.



Die **Marssonina- Blattfleckenkrankheit** tritt vor allem bei stark feuchter Witterung kurz nach der Blüte auf. Sie zeigt sich an allen grünen Teilen des Walnussbaums und beginnt meist Ende Mai. Charakteristische Symptome sind kleine, dunkel umrandete Flecken auf den Blättern und Trieben, die sich ausbreiten und verschmelzen können. Ein starker Befall kann dazu führen, dass die Nüsse nicht mehr verzehrfähig sind und dass der Baum noch vor der Reife der Früchte sein gesamtes Laub abwirft. Im Herbst sollte sämtliches Falllaub und befallene Früchte eingesammelt und entsorgt werden.

Beim **bakteriellen Walnussbrand** sorgen Regen und Wind für die Verbreitung der Bakterien. Spalten, Risse und andere Wunden an den Blättern und am Holz ermöglichen das Eindringen der Schädlinge – Feuchtigkeit wirkt dabei als Katalysator. Die Blätter der Walnuss offenbaren helle Flecken. In der Folge verfärbten sie sich braun. Zuletzt fallen die Blätter ab. Befallene Blüten sehen verbrannt aus.

Vorbeugende Maßnahmen der beiden letzteren Ursachen sind folgende:

- Vielfältige Begrünungen die den Boden gut durchwurzeln
- Für einen lebendigen Boden mit vielen Regenwürmern und Mikroorganismen sorgen – dann verrottet das liegengelassene Nusslaub bereits im Frühjahr vollständig weg, also genau dann, wenn die Bodendeckerstauden austreiben.
- Auslichten der Baumkrone: Bäume von Jugend an gut erziehen und nicht zu dicht werden lassen um so die Luftzirkulation zu verbessern wodurch die Blattnässe reduziert wird.
- Robuste Sorten pflanzen

Robuste Sorten sind laut der Baumschule Schreiber: Mars, Wunder von Monrepos, Geisenheim 139, Franquette. Bei den beiden ersteren kann ich es anhand meiner eigenen Bäumen bestätigen.

Ergänzende Infos sind in [diesem Video der Baumschule Schreiber](#) zu finden:

Walnussbäume mittels Walnusssämlinge ziehen – ist es lohnenswert?

Immer wieder hört man, dass Walnussbäume unbedingt zu veredeln sind, da man ansonsten nur kleine Nüsse mit harter Schale bekommt. Dem ist aber nicht so! Eine ehemalige Nachbarin hat vor etwa 40 Jahren einige große Walnüsse von einem anderen Nachbarn in die Erde gelegt. Daraus gediehen prächtige Bäume, die alle wieder ebenso große Nüsse tragen! Es kommt eben darauf an, welche Nüsse man in die Erde legt und ob sich diese mit kleinen Nüssen verkreuzt haben.

Am sinnvollsten ist es die Walnusskerne im Herbst direkt an der Stelle in den Boden zu geben und diese zu markieren, wo der Baum wachsen soll. Dadurch kann man sich viel Arbeit bei der Umpflanzung ersparen. So habe ich z.B. vor ein paar Jahren einen solchen Walnussbaum mit 1,6 Meter Höhe umgepflanzt, welcher gar eine Pfahlwurzel von 80 cm hatte, die ich nicht stark beschädigen wollte.

Natürlich sollten nur Nüsse von gesunden, krankheitsfreien Bäumen mit wünschenswerten Eigenschaften für die Saat ausgewählt werden. Wichtig ist, dass die Hemmstoffe durch Kälte (über den Winter) abgebaut werden und so die Keimung stattfindet. Manchmal keimen sie erst nach dem zweiten Winter,

Die Nachteile der generativen Vermehrung über Sämlinge sind folgende:

- Der Sämling kann sich von seinem „Mutterbaum“ unterscheiden, weil er auch vom Bestäuber abhängig ist.
- Es dauert 10 - 20 Jahre bis ein aus Samen gezogener Walnussbaum zum ersten Mal Früchte trägt. Veredelte Walnussbäume können dagegen bereits im dritten bis fünften Jahr Früchte tragen.

Wer eine bestimmte Walnuss-Fruchtsorte sortenecht ziehen will, muss diese vegetativ entweder durch Ableger/Stecklinge oder durch Veredelung vermehren. Nur so hat der neue Nussbaum exakt das gleiche Erbgut wie die Mutterpflanze und damit auch dieselben Eigenschaften. Die komplizierte Walnussveredelung ist allerdings nur etwas für echte Profis, wogegen die Vermehrung durch Ableger/Stecklinge sehr einfach umzusetzen ist.



Unterpflanzung von Walnussbäumen

Alle Teile des Walnussbaums, von den Wurzeln bis zu den Blättern, enthalten Juglon, einen natürlichen Inhaltsstoff mit keimhemmender Wirkung – er wirkt im Boden also wie ein natürliches Herbizid. Durch den Regen und Laubfall gelangt dieser Stoff im Kronenbereich in den Boden und reichert sich dort an. Viele Pflanzen reagieren empfindlich auf diesen Stoff, ihr Wachstum wird gehemmt oder sie sterben sogar ab. So schützt sich der Walnussbaum vor Konkurrenz um die Nahrung. Neben Juglon sondern Walnussbäume auch Gerbsäuren aus, die die Bodenbeschaffenheit verändern und das Gedeihen vieler Pflanzenarten stark einschränkt.

Das dichte Blätterdach des Walnussbaums schafft ein herausforderndes Umfeld für Unterpflanzungen, da es starken Schatten wirft und die Wurzeln des Baumes intensiv um Wasser und Nährstoffe im Boden konkurrieren.

Dennoch gibt es Pflanzen, die mit den spezifischen Bedingungen unter und in der Nähe von Walnussbäumen gut gedeihen. Sie zeichnen sich durch ihre Resistenz gegenüber Juglon, ihre Vorliebe für schattige Standorte oder ihre Fähigkeit aus, sich gegen die Gerb- und Hemmstoffe der Walnuss durchzusetzen.



Folgende Pflanzen gedeihen gut unter Walnussbäumen:

robuste Farne wie Wurmfarn oder Straußfarn, Scharbockskraut, Buschwindröschen, Elfenblumen, Lungenkraut, Veilchen, Schneeglöckchen, Märzenbecher, Maiglöckchen, Waldmeister, Zitronenmelisse, Palmlatt-Nieswurz, Taubnessel...

Haselnuss

Allgemeines und Arten/Sorten

Die Gemeine Hasel (*Corylus avellana*), auch Haselstrauch oder Haselnussstrauch genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Birkengewächse. Der Strauch wird zirka 5 Meter hoch und kann bis zu 100 Jahre alt werden. Die Haselnuss ist eine der ältesten bekannten Nussarten Europas und war bereits vor Jahrtausenden ein wertvoller Bestandteil der menschlichen Ernährung.

Schon im Winter bilden Haseln die für Birkengewächse charakteristischen Blütenkätzchen aus und beweisen damit, dass sie gegen Kälte hervorragend gewappnet sind. Mit einer Winterhärte von beachtlichen -29 °C halten die Nussgehölze selbst eisigen Wintern stand.

Wildwachsende Haselnusssträucher tragen allerdings nur sehr kleine Nüsse, bei welchen es sehr mühsam ist diese zu sammeln und aufzuknacken. Deshalb sollte man auf großfruchige Sorten zurückgreifen, welche einfach vegetativ mittels Absenker oder generativ über die Kerne vermehrt werden können. Da Haselnüsse selbststeril sind sollten mindestens zwei oder drei unterschiedliche Sorten gepflanzt zur gegenseitigen Befruchtung gepflanzt werden.

Der Großteil der im Handel erhältlichen Haselnüsse stammt jedoch von der nahe verwandten Lambertshasel (*Corylus maxima*). Im Unterschied zur Gemeinen Hasel, deren natürliches Verbreitungsgebiet ganz Europa, Vorderasien und sogar Teile des Polarkreises umfasst, stammt die Lambertshasel aus den deutlich wärmeren Regionen der Balkanhalbinsel. Sie ist somit deutlich frostempfindlicher als der europäische Haselnussstrauch und benötigt daher einen gleichermaßen sonnigen und geschützten Standort.

Meine Lieblingshaselnuss sind Fruchtsorten mit länglichen Haselnüssen, wie z.B. die „Webbs Preisnuss“. Eine besondere Empfehlung mit Blick auf den Klimawandel ist die Baum-Hasel (*Corylus colurna*). Ihr natürliches Verbreitungsgebiet reicht von Südosteuropa bis in den Himalaya. Dabei zeigt sich die Baum-Hasel mit einer Winterhärte bis -38 °C nicht nur besonders winterhart sondern auch recht unbeeindruckt gegenüber Dürreperioden.

Kultur und Ernte

Haselnüsse haben grundsätzlich relativ hohe Ansprüche an den Boden: Sie verlangen eine tiefgründige, kalk- und humushaltige mäßig feuchte Erde. Sie sind zwar insgesamt recht anpassungsfähig, ungünstige Bodenverhältnisse führen aber zu geringen Erträgen und schwächerem Wachstum.

Die verschiedenen Haselnussarten reifen von Mitte August bis Anfang Oktober. Zur Ernte können die Fruchttriebe einfach so lange geschüttelt werden, bis die reifen Nüsse zu Boden fallen und können dann aufgesammelt werden. Bei eher jungen Sträuchern bevorzuge ich das Pflücken der Haselnüsse sobald sich diese von den Hüllblättern lösen lassen und esse sie im möglichst frischen Zustand gemeinsam mit Birnen als Frühstück.

Der erwerbsmäßige Anbau ist in Mitteleuropa aufgrund der unregelmäßigen Ernten eher unwirtschaftlich. Das liegt vor allem an der frühen Blüte im Februar/März, weil späte Winterfröste die Kätzchen und weiblichen Blüten schädigen können. Dennoch haben insbesondere ab dem Jahr 2015 auch in Oberösterreich einige Bauern relativ große Haselnusskulturen zu Erwerbszwecken angelegt.

Gesundheitlicher Wert der Haselnüsse

Wie die Walnüsse gehören auch die Haselnüsse zum „Brain Food“. Bei diesen hat neben Magnesium, Vitamin E und Niacin insbesondere der hohe Lecithin-Gehalt einen positiven Einfluss auf die Nervenfunktion, die Konzentration und das Gedächtnis.

Zudem haben Haselnüsse einen hohen Gehalt an Omega-9-Fettsäuren, die natürlicherweise auch in Olivenöl reichlich enthalten sind. Diese unterstützen einen gesunden Fettstoffwechsel und fördern die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Omega-9-Fettsäuren tragen auch dazu bei das LDL-Cholesterin zu senken und das HDL-Cholesterin zu erhöhen, wodurch der Herzschutz zusätzlich verbessert wird.

Aprikosenkern

Ein Aprikosenkern ist der Samen in der Frucht der Aprikose (Marille (*Prunus armeniaca*)), der in süßen (für den Verzehr) und bitteren Varianten vorkommt, wobei bittere Kerne hohe Mengen des giftigen Amygdalins enthalten, das Blausäure freisetzt und bei übermäßigem Verzehr zu schweren Vergiftungen führen kann. Amygdalin wird auch mit dem Fantasienamen „Vitamin B17“ bezeichnet und als Krebstherapie angepriesen, wozu aber abzuraten ist – die Gefahr der Blausäurevergiftung überwiegt! Die süßen Kerne stammen aus den Zuchtsorten der Aprikose, die für den Frischmarkt angeboten werden. Die bitteren Aprikosenkerne mit ihrem Bittermandelgeschmack werden aus den kleinen, säuerlichen Wildaprikosen gewonnen.



Selbst bei gekauften süßen Mandeln sind leider immer wieder einige bittere Kerne dabei, welche ich immer sofort ausspucke und den Mund spüle, wenn ich eine erwische – ich spüre deutlich, dass sie meiner Gesundheit schaden!

Aprikosenkerne sind nicht nur gesund, sondern überzeugen im Gegensatz zu ihren geschmacklich so ähnlichen Mandeln auch in Sachen Nachhaltigkeit. Die Herstellung eines Kilogramms Aprikosen verbraucht 1'287 Liter Wasser. Die gleiche Menge Mandeln benötigen für die Produktion 13'000 Liter Wasser. Damit gehören sie zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Wasserverbrauch überhaupt. Weiter verringert du mit dem Kauf von Aprikosenkernen Food Waste, da sie ja ohnehin in den köstlichen Marillen enthalten sind, was bei Mandeln ja nicht der Fall ist. Vergleicht man [hier den Vitalstoffgehalt der Mandeln](#) gegenüber jenen der Aprikosenkerne (siehe Tabelle), dann fällt einem auf, dass bei fast allen Vitalstoffen Aprikosenkerne die Nase vorne haben – nur beim Vitamin E haben Mandeln deutlich mehr.

Sie werden unter anderem auch zur Herstellung von Persipan verwendet. Persipan ist eine ähnliche Masse wie Marzipan, in der Herstellung jedoch kostengünstiger.

Aprikosenkerne kann man auf der einen Seite bereits geknackt und getrocknet kaufen – ich bevorzuge aber klar die frischen Aprikosenkerne, indem ich die in den Marillen enthaltenen Steinfrüchte (Aprikosenstein) aufknacke und den Kern esse, der wie Mandeln mit Marzipanaroma schmeckt. Diese Kerne sind für mich ein wunderbarer Mandelersatz - schmecken mindestens genauso gut und sind völlig gratis und frisch – es wäre ja eine Riesenverschwendug diese zu kompostieren!

Ich esse die Aprikosenkerne immer gemeinsam mit den Marillen - ohne diese Kerne würde ich die Marillen gar nicht so gut vertragen, aber mit den Kernen esse ich gerne meist über 20 Marillen als eigene Mahlzeit bis ich satt bin, was mir gesundheitlich sehr gut tut - meist spätabends als letzte Mahlzeit ❤️

Besonders gerne esse ich sie auch in meinem Frühstücksmüsli. Mit den im Juli auf meinen eigenen Bäumen reifenden süßen und äußerst aromatischen Marillen schmeckt mein morgendliches Frühstücksmüsli einfach am allerbesten ❤️



Von meiner Marillenernte im Jahr 2024 von meinen selbstveredelten Marillenbäumen auf Kriecherlunterlage [habe ich hier berichtet](#).

Zedernuss

Ursprung, Kultur und Verwendung

Zedernüsse sind die Samen der Sibirischen Zeder (*Pinus Sibirica*), welche wild und ursprünglich in der Wildnis wachsen, wo sie heute die Wälder Sibiriens, des Urals und des Altai-Gebirges prägt. Sie kann bis zu 50 Meter hoch werden und einen Stamm von bis zu zwei Metern Durchmesser entwickeln! In Sibirien „Perle der Taiga“ genannt, wird sie dort seit Jahrhunderten geschätzt.



Die kleinen Zedernüsse haben einen sehr hohen Vitalstoffgehalt, sowie gesunde ungesättigte Fettsäuren. Sie sind hervorragend für eine leckere Nussmilch geeignet, gemörsernt in Pestos, als Topping über Müsli oder Salat. Zedernnüsse, aufbereitet als Nuss-Sahne oder Nussmilch, werden traditionell sowohl stillenden Müttern zur Vermehrung der Milchbildung als auch Schwangeren empfohlen.

Zedernüsse sehen Pinienkernen zum Verwechseln ähnlich. Pinienkerne kennen wir alle aus der mediterranen Küche, aus Pestos, Fisch- und Pastagerichten. Doch was ist der Unterschied und warum sind Zedernüsse so gesund?

Sowohl Pinienkerne als auch Zedernüsse entstammen zedernartigen Kiefern, von denen es über 100 Arten gibt. Bei Pinienkernen handelt es sich um eine alpine Zedernart, meist der italienischen *Pinus pinea*, bei Zedernüssen meist um die sibirische Zirbelkiefer *Pinus sibiricus*.



Der Unterschied liegt in dem höheren Vitalstoffgehalt und dem deutlich besseren Geschmack der Zedernüsse. Warum das so ist, wird erst klar, wenn man sich die unterschiedlichen klimatischen Verhältnisse und Lebensbedingungen dieser Kiefern anschaut. Die sibirische Kiefer wächst fernab der Zivilisation und ist extremen Witterungen, vor allem extremer Kälte, ausgesetzt. Während die mediterrane Kiefer nur rund 200 Jahre alt wird, kann die sibirische Kiefer bis zu 800 Jahre alt werden und bringt ihre höchsten Erträge sogar erst im Alter von 160 bis 250 Jahren.



Zedernbaum selber ziehen

Zedernüsse mit Schale können auch hierzulande in Mitteleuropa gesät werden, um daraus einen stattlichen Baum zu ziehen. Im Jahr 2025 ist mir dies erstmals gelungen und ich darf mich nun zahlreicher Sämlinge der sibirischen Zeder erfreuen. Für eine erfolgreiche Keimung benötigen sie natürlich einen ausreichenden Kälterez und genügend Feuchtigkeit – deshalb sollte man sie bereits im Herbst oder bis Jänner in Töpfen säen. Alternativ kann man sie 1-2 Tage ins Wasser legen und danach für ca. 8 Wochen im Kühlschrank aufbewahren, am besten in einem lockeren Substrat mit ein wenig Sand das leicht befeuchtet wird. Über meine Saatgutbestellliste biete ich neben zahlreichen anderen Sämereien auch Zedernkerne mit Schale zum Verkauf an.

In den ersten Lebensjahren wächst die Sibirische Zeder bewusst langsam, indem sie ein stabiles Wurzelsystems aufbaut – ein Zeichen ihrer Langlebigkeit.

Nach 30 Jahren: ca. 9 m Höhe, eindrucksvolle Krone von ca. 3 m Durchmesser

Unter passenden Bedingungen eignet sich die Zeder gut für Privatgärten, Parkanlagen oder Naturareale. Für die Bestäubung sollten mindestens 3, idealerweise 5 Zedern in angemessenem Abstand gepflanzt werden.

Unter optimalen Wachstumsbedingungen beginnt die Sibirische Zeder, wenn sie frei steht oder sich in lichten Kulturen befindet, im Alter von 10 bis 20 Jahren Früchte zu tragen. Wächst sie dagegen in einem dichten Bestand, setzt die Samenbildung erst im Alter von 40 bis 50 Jahren ein.

An den Boden stellt die Zeder keine großen Ansprüche. Bei ausreichender Feuchtigkeit kann sie auf den verschiedensten Böden gedeihen, auch auf sandigen und steinigen Böden sowie auf Schwarzerde. Am besten wächst sie auf fruchtbaren, stark drainierten, lehmigen und sandigen Böden mit guter Bodenstruktur und ausreichend Feuchtigkeit.



Hanfnuss

Der Hanf (*Cannabis*) ist eine aufrechte, einjährige Pflanze, die schnell wächst und eine Höhe von vier Metern erreichen kann. Er hat eine äußerst kurze Vegetationsphase und ist sehr anspruchslos. Aufgrund der sehr tief reichenden Wurzel kann der Hanf sich aus diesen Schichten Wasser und Mineralien beziehen. Ihre pfahlartigen Wurzeln lockern den Boden und verbessern den Nährstoffgehalt für nachfolgende Kulturen.

Tatsächlich zählen auch die Samen der Hanfpflanze (*Cannabis sativa*), auch Hanfnuss genannt, zu den Nüssen. Sie enthalten keine berauschenden Substanzen, dafür aber ein für den Menschen optimales Verhältnis der essentiellen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren von 1:3.



Hanfsamen sind reich an Fett (28-35%), wobei die Fettsäurezusammensetzung durch ein für den Menschen ideales Verhältnis von Omega-6 (Linolsäure) zu Omega-3 (Alpha-Linolensäure) glänzt, meist um 3:1, mit geringem Anteil an gesättigten Fettsäuren, sowie hochwertigen Omega-9 (Ölsäure) und Omega-7 (Gadoleinsäure) Fettsäuren, was sie extrem wertvoll für die Herzgesundheit und Haut macht, da sie alle essentiellen Fettsäuren liefern. Sie enthalten außerdem Gamma-Linolensäure, eine seltene Omega-6-Fettsäure, die entzündungshemmend wirken kann.

Ein starkes Argument pro Hanfsaat, denn Menschen mit westlichem Ernährungsstil neigen dazu, meist zu viele Omega-6-Fette zu sich nehmen – mit negativen Folgen. Die Linolsäure (Omega 6) kann im Körper zur entzündungsfördernden Arachidonsäure umgewandelt werden, was die Entstehung von chronisch entzündlichen Erkrankungen und typische Zivilisationsleiden wie Diabetes, Rheuma oder Herz-Kreislauf-Krankheiten befeuert.

Zudem bestehen Hanfnüsse – ganz ähnlich wie der Mensch – zu rund 25 Prozent aus reinem, hochwertigem, leicht verdaulichem Protein, damit mehr als jedes andere pflanzliche Lebensmittel mit Ausnahme der Sojabohne. Das Protein der Hanfnüsse enthält zudem alle neun essentiellen Aminosäuren im perfekten Verhältnis zueinander. Man spricht sodann von einem sehr guten Aminosäurenprofil.

Aufgrund des hohen Protein- und Mineralstoffgehalts empfinde ich es als Verschwendug, wenn von den Hanfnüssen bloß das Öl ausgepresst wird und der wirklich wertvolle Presskuchen an Tiere verfüttert wird. Ebenfalls möchte ich unbedingt von den geschälten Hanfnüssen abraten – diese sind nicht nur deutlich teurer, die Ballaststoffe wurden somit entfernt und die wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind durch die Verletzungen der Oxidation ausgesetzt, obwohl der extrem hohe Vitamin-E-Gehalt die Samen lange Zeit vor dem Ranzigwerden schützt. Ich selber habe die geschälten Hanfsamen jedenfalls noch nie gut vertragen.

Hanfnüsse gehörten bereits bei den Urvölkern zu den Grundnahrungsmitteln und waren dank ihres guten Geschmacks und der wertvollen Inhaltsstoffe bis vor dem Zweiten Weltkrieg auch in Deutschen Küchen sehr beliebt.

Die Hanfsamen enthalten sehr viele Nähr- und Vitalstoffe, welche die Entstehung von Krankheiten verhindern und natürliche Alterungsprozesse im Körper verlangsamen können. Diese stärken auch das Immunsystem, schützen die Zellen und wirken Entzündungen entgegen.

Geschmacklich am besten und gesündesten sind die ungeschälten Hanfnüsse im leicht angekeimten Zustand. Zum Keimen gebe ich sie zuerst für 4 – 7 Stunden in eine Schüssel mit Wasser – gerne auch gemeinsam mit Nackthafer. Dann spüle ich sie ab, lasse sie gut abtropfen und gebe sie trocken wieder in die Schüssel zurück. Je nach Zimmertemperatur spüle ich sie alle 5 - 8 Stunden gründlich ab. Nach 12 - 20 Stunden Keimzeit können sie bereits gegessen werden. Man kann auch gleich für eine Woche auf Vorrat Hanfnüsse keimen, wenn man diese kalt stellt - so müssen sie nur einmal am Tag abgespült werden. Keinesfalls sollten sie zu lange gekeimt werden, da sie dann schnell einen unangenehmen muffigen Geruch annehmen oder schimmelig werden. Gekeimte Hanfsamen schmecken besonders köstlich im Müsli, im Salat, gemörsert als Brotaufstrich, als Hanfmilch zubereitet u.s.w.

Von den zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten der verschiedenen Teile von der Hanfpflanze, habe ich im [April 2022 einen umfangreichen Beitrag erstellt.](#)

Ich liebe jedenfalls besonders angekeimte Hanfsamen zum Essen, CBD-Hanftee, wie auch meine Hanfschnüre für den Garten, meine Hanfmatratze, mein Hanf-Kalkputz in der Wohnung, meine Hanfkleidung... - eine Pflanze mit zahlreichen Nutzungsmöglichkeiten ❤



Edelkastanie/Marone

Allgemeines

Die Edelkastanie (*Castanea sativa*), auch Esskastanie genannt, gehört zur Familie der Buchengewächse und zählt damit ebenfalls zu den Nüssen. Ihren Ursprung hat sie in der Kaukasus-Gegend. Die bis zu 30 Meter hochwachsenden wärmeliebenden Bäume sind in klimatisch gemäßigten Gebieten Europas oft auch wildwachsend in Wäldern anzutreffen, da sie dort häufig angepflanzt wurden. Sie vertragen Hitze und Trockenheit, aber keine Staunässe. Die im Juni blühenden Bäume bieten für blütenbesuchende Insekten sehr viel hochwertigen Nektar und Pollen.

Trotz der Ähnlichkeit ihrer stacheligen Früchte ist sie nicht mit der Rosskastanie verwandt. Diese gehört zur Familie der Seifenbaumgewächse und ist nicht für den Verzehr geeignet, da sie giftige Saponine enthält, die Übelkeit und Erbrechen verursacht.

Die bekannten Maronen (bzw. Maroni in Österreich) sind keine eigenständige Art, sondern eine spezielle Züchtung der Esskastanien. Von diesen unterscheiden sie sich insbesondere durch ihren aromatischeren Geschmack und durch ihre deutlich größeren Früchte.

So gesund sind Edelkastanien

Im Vergleich zu anderen Nussarten ist die Edelkastanie/Marone sehr fettarm. Sie ist hingegen reich an komplexen Kohlenhydraten sowie Ballaststoffen, was sie zu einer gesunden Energiequelle macht. Deshalb diente sie früher auch in Gebieten, in denen kein Getreide angebaut wurde, als Grundnahrungsmittel. Unter anderem verwendeten Menschen Edelkastanie, um Brot zu backen.

Esskastanien schmecken nicht nur vorzüglich, sie sind auch sehr gesund! Sie stecken voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Dank der gesunden Inhaltsstoffe wirken sie sich auf den Körper folgendermaßen aus:

Sie stabilisieren den Blutzucker; sie sind gut für das Herz; sie dienen der Krebsprävention; sie sind gut für die Knochen; sie sorgen für einen erholsamen Schlaf und sie unterstützen die Verdauung.

Die Esskastanie, auch als „Brotbaum“ bekannt, diente in südlichen Regionen Europas als Grundnahrungsmittel und half vielen Gemeinden durch harte Winter.

Ernte und Zubereitung der Früchte

Sehr dankbar bin ich für die regelmäßige reiche Ernte köstlicher Maroni von meinem größten Maronibaum, der selbstfruchtbaren Sorte „Marietta“. Bereits vier Jahre nach der Pflanzung hatte ich eine gute Ernte. Der Baum gedeiht gut und ist im Herbst prächtig anzusehen mit den großen, stachelbedeckten Kugeln in seiner Krone. Nach meinem Gefühl verdoppelt sich die Ernte von diesem Maronibaum von Jahr zu Jahr, worüber ich sehr dankbar bin. Die einzige Ausnahme war das extrem trockene und heiße Jahr 2024, bei welchem sehr viele der Fruchthüllen leer blieben.

Die Maroni fallen im Laufe des Oktobers vom Baum und sollten möglichst regelmäßig aufgesammelt werden, damit sie nicht im feuchten Gras liegenbleiben – insbesondere nach Regen sollten sie sofort aufgesammelt werden. Ansonsten würden die begehrenswerten Früchte zu schimmeln beginnen. Man kann die halb-geöffneten „Igeln“ auch einfach abpflücken oder vom Baum schütteln. Da sie Hülle sehr stachelig ist schlüpfte ich zum Aufsammeln meist in dicke Gartenhandschuhe (am besten sind Lederhandschuhe) um die großen Maroni verletzungsfrei von deren stacheligen Fruchthüllen zu trennen, sofern sie nicht von dieser bereits rausgefallen sind.

Erst durch das Zubereiten wie Rösten oder Kochen wird die Stärke der Früchte in Zucker umgewandelt – so entsteht das typisch nussig-süße Aroma. Vorher sollten sie mit einem Messer kreuzweise eingeritzt werden. Wenn man die Schale löst, kann man das Innere herauslösen und genießen. Bei ganz frischen Maronen löst sich allerdings die Schale nur sehr schwer von der Frucht. Maronen eignen sich hervorragend für süße und herzhafte Gerichte. Am liebsten esse ich Maroni als Zuspeise zu Erdäpfeln, die ich ganz einfach gemeinsam dämpfe.



Besonders köstlich ist auch ein süßes Maronenpüree mit angekeimten und gemörserten Hanfsamen, Zimt, wie auch Datteln oder Honig für eine zusätzliche Süße.

Konservierung der Esskastanien

Da ich in der Erntezeit viel mehr Maronen habe, als ich zu essen vermag, ist es sehr sinnvoll diese für den Winter lagerfähig zu machen. Eine Möglichkeit ist es diese ähnlich wie Walnüsse luftig zu trocknen. Dabei sollten diese regelmäßig kontrolliert werden und zudem umgedreht werden, damit kein Schimmel auf diesen entsteht. Wichtig ist auch, dass sie keinem warmen Sonnenlicht ausgesetzt werden (nur Morgen- und Abendsonne), da dies den Schimmelprozess beschleunigt! Sie können an einem luftigen Ort auch ganz im Schatten getrocknet werden. Die sicherste Trocknungsmethode ist vermutlich das Dörrgerät auf geringer Wärme eingestellt. Die getrockneten Maroni schäle ich dann vor der Zubereitung und weiche sie etwa 12 Stunden in Wasser ein, damit sie wieder weich werden.



Eine andere Möglichkeit der Haltbarmachung ist es diese in trockenem Sand kühl zu lagern oder sie einem Wasserbad zu unterziehen. Dafür werden die Kastanien 5 - 9 Tage in kaltes Wasser eingelegt und das Wasser dabei mindestens alle 2 Tage gewechselt. Von Schädlingen befallene Kastanien schwimmen obenauf und können aussortiert werden. Durch den Luftabschluss im Wasserbad entwickeln sich in der Frucht Mikroorganismen, welche Zucker zu Milchsäure umwandeln und den Schimmelpilzen den Nährboden entziehen. Auch die Schälbarkeit der Früchte wird durch die Behandlung deutlich verbessert. Anschließend werden die Früchte getrocknet, wobei sie nicht mehr für Schimmelpilze anfällig sind. Geschmacklich ist kaum ein Unterschied zu jenen erkennbar, die keinem Wasserbad unterzogen wurden.

Buchekern

Im Herbst liegen Buchekern zu Tausenden am Fuße der Rotbuchen (*Fagus sylvatica*). Botanisch handelt es sich dabei um Nüsse. Diese Früchte der heimischen Buche essen nur noch die wenigsten Menschen. Nach den beiden Weltkriegen dienten sie jedoch als wichtiger Nährstofflieferant für die Bevölkerung, denn sie enthalten immerhin zu 40 % Fett und reichlich Zink, Eisen und Kupfer.

Bei der Pflanzung einer Rotbuche sollte allerdings bedacht werden, dass es 40 bis 80 Jahre dauern kann, bis sie Buchekern entwickelt. Die Erntemenge an Buchekern kann stark schwanken - als Faustregel gilt: Auf ein trockenes, heißes Jahr folgt stets ein Jahr mit reichem Buchekern-Vorkommen, jedoch nie zweimal hintereinander.

Buchekern sollten nicht roh gegessen werden, da diese mehrere Giftstoffe enthalten. Es handelt sich dabei um das sogenannte Fagin und Blausäure, welche zu Magenbeschwerden und Vergiftungsscheinungen führen können. Diese Giftstoffe können durch das Erhitzen der Buchekern wie z.B. zehn-minütiges Rösten abgebaut werden. Vorher empfiehlt es sich die Buchekern mit kochendem Wasser zu übergießen - dann lassen sich sämtliche Schalenrückstände in kurzer Zeit entfernen.

Die Verwendung dieser nussartigen Samen in der Küche ist geröstet oder zu Mehl vermahlen vielseitig möglich: z.B. als Pesto und nussige, vegane Brotaufstriche; in Brot, Kuchen und Kekse oder als Kaffeeersatz.