

# Grüne Walnuss

Förderkreis  
Bodensee  
Naturmuseum



## Erntezeit im Juni

*Die grünen halbreifen Walnüsse werden geerntet, bevor sich die harten Schalen bilden. Sie zeichnen sich durch einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C aus.*

## Walnuss-Wein

Um Johannis (24. Juni) 10 grüne Walnüsse ernten, vierteln und mit 1 l gutem Rotwein, 0,25 l Obstwasser und  $\frac{1}{2}$  in Scheiben geschnittenen unbehandelten Orange in ein großes Glasgefäß füllen. 6 Wochen stehen lassen und gelegentlich schütteln. Danach filtrieren, 200 g Zucker dazugeben und 15 min. bei ca. 40°C erhitzen, ziehen und abkühlen lassen und in Flaschen füllen.

.....

*Wussten Sie, dass ...*

... Walnussbäume erst etwa ab dem 15. Lebensjahr Früchte ansetzen? Während der Hauptertragszeit zwischen dem 3. und 6. Lebensjahrzehnt lassen sich pro Baum jährlich um die 50 kg Nüsse ernten.

.....

## Walnuss-Ketchup

Für Suppen, Schmorgerichte, Saucen, Marinaden und als Tischwürze: In eine metallfreie Schüssel 40 grüne, fein gehackte Walnüsse geben. In einem großen Topf 115 g klein geschnittene Zwiebeln, 3 Muskatblüten, 6 Gewürznelken, 1,5 TL schwarze Pfefferkörner, 1,5 TL Pimentkörner, 75 g Meersalz und 570 ml Weißweinessig

langsam zum Kochen bringen. Den Topfinhalt über die Walnüsse gießen und zugedeckt 2 Wochen an einem kühlen Platz unter täglichem Umrühren durchziehen lassen. Danach die Mischung in einem mit Musselin ausgelegten Kunststoffsieb abtropfen lassen. Die Masse mit einem Holzlöffel kräftig zusammendrücken, die abgetropfte Flüssigkeit im offenen Topf ca. 1 Stunde kochen lassen und in vorgewärmte, trockene Flaschen füllen. Diese mit säurebeständigen Deckeln fest verschließen und bis zum Öffnen 2-4 Wochen kühl, dunkel und trocken lagern.

.....

*Wussten Sie, dass ...*

... getrocknete und anschließend pulverisierte grüne Nusschalen und Blätter früher den einfachen Leuten als Pfeffer-Ersatz dienten?

.....

## **Eingelegte Walnüsse**

450 g grüne Walnüsse rundherum mit einer Stopfnadel einstechen und in eine metallfreie Schüssel legen. 55 g Salz in 570 ml Wasser auflösen, über die Walnüsse gießen und zugedeckt eine Woche stehen lassen. Das Einweichwasser abgießen und die abgetropften Walnüsse nochmals mit einer frischen Salzwasser-Lösung (s. o.) übergießen und 2 Wochen stehenlassen. Die abgetropften Walnüsse abspülen, trocknen, 2-3 Wochen an der Luft liegen lassen, bis sie schwarz geworden sind, und dann in trockene Gläser füllen. 40 g frischen geschälten Ingwer mit einem Messer zerdrücken, zusammen mit 1,7 l Weißweinessig, 75 g schwarzen Pfefferkörnern und 40 g Pimentkörnern 10 min. kochen und den Sud über die Nüsse gießen. Abkühlen lassen und mit säurebeständigen Deckeln fest verschließen. Bis zum Genießen einen Monat kühl, dunkel und trocken aufbewahren.