

## Geschichte der Walnuss im Maindreieck

In Mitteleuropa wurde die Walnuss durch die Römer eingeführt. Im Frühmittelalter (8. Jh.) verdanken wir die weitere Verbreitung der Walnuss Karl dem Großen. Er ordnete die Pflanzung von Obstbäumen an, unter anderem der Walnuss, und forderte, dass in jedem Garten ein solcher Baum stehen sollte. Heute findet man Walnussbäume vor allem auf Streuobstwiesen, entlang von Straßen und Wegen, in Höfen und Gärten. Die Walnuss ist im südlichen Maindreieck tief und reichlich verwurzelt. Unser mildes Klima und der mineralreiche Muschelkalkboden sind ideale Bedingungen für den Walnussbaum. Er gedeiht dort am besten, wo auch die Weinrebe gut wächst.

## Die Walnuss – edles Streuobst aus dem Maindreieck

In der Urlaubsregion südliches Maindreieck prägen die vielen noch erhaltenen Streuobstwiesen und Gärten am Rande der Dörfer den Charakter der Orte. Diese Kulturlandschaften sind von großer ökologischer Bedeutung als Lebensraum für viele Tiere und Pflanzen. Der stattlichste Baum der Streuobstwiesen ist die Walnuss. Walnüsse aus heimischem Anbau, gesammelt und verarbeitet in der Region, stehen für Nachhaltigkeit und Wertschätzung der lokalen Ressourcen und sind ein qualitativ hochwertiges Lebensmittel.

Informationen zu Walnüssen aus dem Maindreieck finden Sie hier:  
[www.suedliches-maindreieck.de](http://www.suedliches-maindreieck.de)



### Herausgeber:

Winterhäuser Walnusssknacker in Kooperation mit der ILE Maindreieck

Die Winterhäuser  
Walnusssknacker

MainDreieck  
fränkisch. weltoffen. lebendig



Diese Publikation wird gefördert durch das Regionalbudget der ILE Maindreieck vom Freistaat Bayern

Text und Fotos: Die Winterhäuser Walnusssknacker  
Stand: September 2020



Natur pur  
vielfältig genießen



## Walnussregion südliches Mairdreieck

Die Winterhäuser Walnusssknacker haben die Walnuss aus ihrem Schattendasein geholt. Sie zeigen jedes Jahr am Winterhäuser Weihnachtsmarkt, welche Köstlichkeiten sich aus Walnüssen zaubern lassen.

Die Walnüsse werden dafür von gemeindeeigenen oder gespendeten Bäumen gesammelt, getrocknet und dann gemeinsam geknackt und verarbeitet. Der Erlös aus dem Verkauf wird gespendet.

Regionale Lebensmittel erfahren wieder eine große Wertschätzung. Auch Urlauber suchen in unserer Region das Besondere, das sie vor Ort genießen oder als Mitbringsel für daheim auswählen können. Gerade in der Gastronomie bietet die heimische Walnuss vielfältige Möglichkeiten, von der einfachen Brotzeit mit Walnussprodukten bis zum ausgefallenen Walnussmenü.



## Reicher Genuss für alle Sinne

Das ganze Jahr über können Sie die Walnuss im südlichen Mairdreieck genießen.

Im Frühling sind die Bäume mit ihrem kupferfarbenen Austrieb schon von weitem zu erkennen.

Die grünen Nüsse an Johanni färben nicht nur die Finger schwarz, ihr intensiver Geruch und die reichlich enthaltenen Gerbsäuren sind die Basis für diverse Spirituosen.

Im Hochsommer bieten die stattlichen Walnussbäume Schatten und vertreiben lästige Insekten. Im Herbst, wenn die Nüsse reif sind, springen die grünen Schalen auf und die Nüsse fallen, besonders nach Regen, laut prasselnd vom Baum. Frisch geknackt und das weiße Häutchen entfernt schmecken sie sehr mild und passen gut zum Federweißen. Später haben die Nüsse dann ihren charakteristischen, leicht herben Geschmack und gehören traditionell in den Nikolausstiefel und zur Weihnachtsbäckerei. Auch in pikante Gerichte und kreative Desserts bringen sie eine ganz besondere Note und sind ein wunderbarer Begleiter zum Wein.



## Köstliches aus der heimischen Nuss

### Roter Walnuss-Meerrettich-Aufstrich

- 200 g Rote Bete gekocht
- 50 g Walnüsse fein gemahlen
- 50 g Walnüsse grob gehackt
- 1 Tl Essig
- 2 Tl Meerrettich, wenn möglich frischgerieben
- 2 Tl mildes Öl, z.B. Walnussöl
- 1 Tl Honig
- Salz
- grober Pfeffer
- etwas abgeriebene Zitronenschale

Die Rote Bete klein schneiden und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die restlichen Zutaten dazugeben und alles gründlich mischen. Passt gut zu Vollkornbrot.

Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank einige Tage. Wenn man die Nüsse im Backofen leicht röstet (5 Minuten bei 200°) schmecken sie noch intensiver.

Weitere Rezepte finden Sie unter [www.walnussknacker.de](http://www.walnussknacker.de)



## Superfood aus unserer Region

Walnüsse zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und vielen Vitaminen und Mineralstoffen aus. Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für das Herzkreislaufsystem und für eine gute Gehirnfunktion. Antioxidantien wirken entzündungshemmend und stärken das Immunsystem. Eine Handvoll Walnüsse jeden Tag ist deshalb eine wertvolle Nahrungsergänzung, die praktisch vor der Haustür wächst. Besonders hochwertig ist auch kalt gepresstes Walnussöl, das vielen Gerichten eine besondere Note verleiht.

