



Erica Bänziger

DAS GOLDENE BUCH DER **Baumnuss**

FONA

Wer Nüsse isst, tut Gutes für seine Gesundheit

So wie der landschaftsprägende, wohl proportionierte Nussbaum majestätisch vor dem Bauernhof steht – er soll Ungeziefer von den Tieren fernhalten –, so breit wurde die Nuss früher auch in der Backstube eingesetzt. Wer früher Nuss sagte, meinte Baumnuss. Die Nuss kann aber viel mehr als Zutat in Backwaren und beliebtes Knabberzeug sein. Grüne (noch nicht reife) Nüsse ergeben einen wunderbaren Likör. Reife Nüsse eignen sich für einen Pesto, für Spätzli, Panaden für Fleisch... Das aus den Kernen gepresste Öl ist schon fast ein Würzmittel; und als Abfallprodukt fällt Mehl an, das in der Backstube willkommen ist.



Erica Bänziger

DAS GOLDENE BUCH DER Baumnuss



FONA



ERICA BÄNZIGER

DAS GOLDENE BUCH DER
BAUMNUSS

INHALT

- 10 Widmung
- 10 Dank
- 11 Vorwort

EINFÜHRUNG

- 14 Herkunft und Geschichte
- 16 Mythen und Bräuche
- 18 Botanik
- 24 Ernte – Lagerung – Einkauf –
Verwendung
- 26 Nussöl
- 28 Inhaltsstoffe
- 30 Heilkunde
- 32 Hausapotheke
- 36 Sagenhaft

REZEPTE

- 37 Aperitif
- 47 Vorspeisen
- 59 Mahlzeiten
- 85 Desserts
- 97 Kuchen und Torten
- 109 Kleingebäck
- 115 Likör und Wein

ANHANG

- 120 Register
- 122 Adressen
- 124 Über die Autorin
- 124 Literatur

Rezepte

Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

Abkürzungen

EL = gestrichener Esslöffel
TL = gestrichener Teelöffel
dl = Deziliter
ml = Milliliter
l = Liter
Msp = Messerspitze

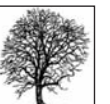
2. Auflage 2011

© 2008 Fona Verlag AG, CH-5600 Lenzburg
www.fona.ch

Lektorat: Léonie Schmid
Gestaltung Cover: FonaGrafik, Stefanie von Däniken
Gestaltung Inhalt: Andrea Heimgartner, Zürich
Bild Cover: Ida Akiko/StockFood
Foodbilder: Andreas Thumm, Freiburg i. Br.
Bilder in der Einführung: Andreas Thumm, Freiburg i. Br. (Seiten 10, 11, 12, 31, 33);
Fleishman-Hillard Germany GmbH, Frankfurt am Main (Seiten 25, 35);
Thomas Schwizer/Steinobstzentrum Breitenhof, Wintersingen (Seiten 19, 20);
ImagePoint AG, Zürich (Seiten 17, 22); Roger Corbaz, Prangins (Seite 15);
Hansruedi Wüthrich/Grabenöle, Lüterswil (Seite 27); Image Source AG, Köln (Seite 28)
Lithos: Repro Schicker AG, Baar

Offizin Andersen Nexö Leipzig GmbH, Zwenkau

ISBN 978-3-03780-349-3



WIDMUNG

Dieses Buch widme ich meinen beiden Söhnen Mano-Filippo und Oliver-David – auf dass sie immer die richtigen Entscheidungen im Leben treffen mögen – sowie allen noch tätigen Ölmüllern, die sich um den Erhalt dieser alten Tradition und des Naturprodukts Baumnussöl bemühen.

DANK

Für die fachliche Unterstützung danke ich Herrn Thomas Schwizer, Betriebsleiter des Steinobstzentrums Breitenhof in Wintersingen. Auch ein großes Dankeschön an die Familie Schiess von der Grabenöle Lüterswil für die wichtigen Infos in letzter Minute sowie für die ergänzenden Rezepte.

VORWORT

Meine Liebe zu den Bäumen hat mich schon zu einem Oliven- und Kastanienbuch inspiriert.

Vermutlich ist es meine jetzige Lebenssituation, welche mir den Nussbaum näher gebracht hat. Auf jeden Fall weiß ich nun, weshalb gerade dieser Baum mir helfen kann. Ich bewundere den Baum der «Königin der Nüsse» und begegne ihm mit Ehrfurcht und Respekt.

Als Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin interessieren mich nebst den in den Bäumen steckenden Kräften selbstverständlich auch der kulinarische und der gesundheitliche Wert der Früchte. Und diesbezüglich hat die Baumnuss viel zu bieten.

Erica Bänziger





EINFÜHRUNG

- 14 EIN HEIMISCH GEWORDENER EXOT
- 16 FRUCHT DER GÖTTER
- 18 EINE NUSS, DIE KEINE IST
- 21 ANBAUGEBIETE
- 21 NUSSBAUM IN GEFAHR
- 21 TIERE GARANTIEREN FORTBESTAND
- 21 SÄMLING UND VEREDELUNG
- 23 SORTEN
- 24 ERNTE – LAGERUNG – EINKAUF
- 24 NUSSKERNE IN DER KÜCHE
- 26 GEWINNUNG VON ÖL
- 26 NUSSÖL IN DER KÜCHE
- 26 NUSSMEHL IN DER KÜCHE
- 29 INHALTSSTOFFE
- 30 HEILKUNDE
- 32 HAUSAPOTHEKE
- 36 DER TEUFEL MIT DEM NUSSKNACKER

EIN HEIMISCH GEWORDENER EXOT

Die Baumnuss gehört zu den ältesten Nahrungsmitteln der Menschheit. Sie ist in Asien und auch in Europa seit mindestens 9000 Jahren bekannt, worauf zahlreiche archäologische Funde schließen lassen. Die Botaniker sind sich uneinig, wo sie beheimatet ist. Die einen vermuten, sie stamme aus Westindien oder Persien (Iran), wo es noch heute Baumnusswälder gibt, andere gehen davon aus, dass die Baumnuss ihre Wurzeln im Fernen Osten beziehungsweise im Himalaya-Gebiet hat. Dort wurden Baumnüsse lange Zeit als Zahlungsmittel verwendet. Handelskarawanen brachten sie ostwärts bis nach Zentralasien. Im alten China, wo sie seit rund 2000 Jahren bekannt sind, zählten sie zu den fünf heiligen Nahrungsmitteln. Ihr Name, «hutaο», wird sinngemäß mit «ausländischer Pfirsich» übersetzt.

Westwärts gelangte die Baumnuss nach Griechenland und Italien. Man geht davon aus, dass die Römer sie weiter nach Westen verbreiteten. Steinzeitliche Funde von Schalen lassen die Vermutung zu, dass sie in Westeuropa und in Süddeutschland bereits bekannt war, als diese Gebiete unter römische Herrschaft gerieten.

Wie dem auch sei: Die Überlieferungen aus der Römerzeit hören sich höchst spannend an. Demnach sollen die Heerscharen des römischen Kaisers Marcus Aurelius Probus um 280 die Baumnuss zusammen mit Rebstöcken über die Alpen gebracht haben. Da die Legionäre anscheinend lieber Wein als Wasser tranken, kam es oft zu Prügeleien und Totschlag unter den Soldaten. Doch schon damals war bekannt, dass Alkohol weniger rasch ins Blut geht, wenn man dazu ein fettreiches Lebensmittel isst. Deshalb ließ der Kaiser neben den Weingärten Nussbäume pflanzen, wobei es sich teils bereits um

veredelte Bäume gehandelt haben soll. Auch Karl der Große (742 bis 814 n. Chr.), Frankenkönig und späterer Kaiser des Heiligen Römischen Reiches, der sich mit der Suche neuer Rebsorten und der Realisierung von Musteranlagen einen Namen gemacht hat, befahl den Anbau von Nussbäumen im ganzen Herrschaftsgebiet.

Im Gepäck europäischer Auswanderer gelangten die Nüsse nach Amerika. Franziskanermönche kultivierten um 1770 in Mexiko Nussbaume und Rebstöcke. Eine weitere «Station» der beiden Gewächse war Kalifornien, wo das Klima für sie besonders ideal war.



Aus dem Landschaftsbild nicht mehr wegzudenken: Bei uns trifft man diesen Charakterbaum meist in Stallnähe oder neben einem Miststock an. So auch den größten Nussbaum der Schweiz, der das Haus seines Besitzers bei weitem überragt: Er ist 150-jährig und steht in Meinier/GE.

ROSMARIN-KARTOFFELN MIT CHERRYTOMATEN

76

**Olivenöl extra vergine
zum Braten**

77

**1 kg erntefrische Kartoffeln
(Frühkartoffeln)**

20 Cherrytomaten

3 EL fein gehackte

Rosmarinnadeln

**2–4 große Knoblauchzehen,
in Scheiben, nach Belieben**

50 g Baumnusskerne

**Peperoncino, in Ringen,
nach Belieben**

**20 schwarze Oliven,
nach Belieben**

**1 unbehandelte Zitrone,
wenig abgeriebene Schale**

Kräutermeersalz

frisch gemahlener Pfeffer

**glattblättrige Petersilie
für die Garnitur**

1

Die Kartoffeln waschen, nicht schälen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Über Dampf 10 Minuten vorgaren.

2

Kartoffeln in einer Bratpfanne im Olivenöl bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten braten, ganze Cherrytomaten zugeben, weiterbraten, bis sie schrumpfen. Rosmarin, Knoblauch, Nüsse und Peperoncino zugeben, kurz weiterbraten. Oliven unterrühren, mit Zitronenschalen, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Mit der Petersilie garnieren.

Tipps

Solo mit einem Salat servieren oder als Beilage zu Poulet/Hähnchen oder Fisch. Auch Thymian, Salbei und Majoran passen gut zu den Kartoffeln. Die Kartoffeln mit Rosmarinöl verfeinern.



NUSSPARFAIT MIT ROTWEINZWETSCHGEN

94
95

für 12 Portionen

**4 Eier, Eigelb
und Eiweiß getrennt**
125 g Rohrohrzucker
50 g Akazienblütenhonig
2 EL Nusslikör
½ l Rahm/Sahne
150 g geriebene Baumnüsse
**50 g Baumnusskerne, grob
gehackt und karamellisiert**

Kompott

1 kg Zwetschgen
2 Msp Zimtpulver
200 g Akazienblütenhonig
4 dl/400 ml Rotwein

1

Eigelbe, Zucker, Honig und Nusslikör zu einer luftigen, cremigen Masse aufschlagen.

2

Eiweiß zu Schnee schlagen. Rahm steif schlagen.

3

Zuerst den Schlagrahm unter die Eigelbmasse ziehen, dann den Eischnee und die Nüsse. Die Masse in Förmchen füllen, für mindestens 3 Stunden in den Tiefkühler stellen.

4

Für das Kompott die Zwetschgen halbieren, entsteinen, den Stielansatz entfernen. Früchte mit Wein, Zimt und Honig zu einem Kompott kochen; die Zwetschgen dürfen nicht zerfallen.

5

Die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Parfait auf Teller stürzen, mit den Zwetschgen umgeben.

Rezept

Es stammt von einem Bio-Weinhändler und Profikoch, der auch einen wunderbaren Nusslikör herstellt. Etwas schneller ist das Parfait zubereitet, wenn man die ganzen Eier mit Zucker, Honig und Nusslikör in der Küchenmaschine lange genug cremig rührt und dann den steif geschlagenen Rahm unterzieht und die Nüsse beifügt.

