

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 5: Guerillas im Garten

Artikel: Der lange Weg zur Delikatesse
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558021>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Der lange Weg zur Delikatesse

Grün geerntete Walnüsse, die in Sirup eingekocht werden, nennt man Schwarze Nüsse. Und die schmecken einfach super gut! Gekauft sind sie teuer, selbst gemacht aber ziemlich arbeitsintensiv. Doch für diese Köstlichkeit lohnt sich der Aufwand bestimmt.

Ingrid Zehnder

Die Baumnuß mit der runzligen harten Schale, die im Winter dem Nussknacker zum Opfer fällt, kennen wir alle. Weniger bekannt sind die so genannten Schäl­nüsse, die zwar reif, aber ganz frisch geerntet werden. So frisch, dass sich das noch helle, bittere Häutchen um den weissen Walnusskern herum abziehen lässt. Das klappt aber nur drei bis höchstens vier Wochen lang zwischen Mitte September und Mitte Oktober. Für Baumnuß-Freaks ein Hochgenuss, der die etwas mühselige Pulerei vergessen lässt.

Nun sind wir ja weder im Herbst noch im Winter, und Sie werden fragen: Um was geht es eigentlich? Es geht um grüne Baum­nüsse, die zu schwarzen,

kandierten Nüssen verarbeitet werden. Nach der Zubereitung müssen sie mehrere Monate im gewürzten Sirup reifen, bis sie ihren köstlichen, herb-süßen, einmaligen Geschmack erlangen.

Ländliche Tradition

Schwarze Nüsse sind eine alte, fast in Vergessenheit geratene Spezialität ländlicher Regionen. Als ihre Heimat wird vielfach das Weinbaugebiet Pfalz bezeichnet, der südliche Teil des deutschen Bundeslandes Rheinland-Pfalz. Doch kennt man auch in anderen Gegenden wie der Steiermark, dem Périgord oder Zypern ähnliche Rezepte. Obwohl niemand genau

weiss, woher das Rezept stammt, behaupten manche, es komme aus Georgien, wo eingelegte Nüsse bis heute in jeden Haushalt gehören sollen. Auch in Persien soll man mit Honig und Gewürzen gekochte grüne Nüsse gekannt haben.

Johanninüsse ...

... so heissen die kandierten Nüsse auch, weil sie spätestens am Johannistag, den 24. Juni, vom Baum geschnitten werden. In hohen Lagen oder bei sehr kühlem Frühjahr eventuell auch ein bis zwei Wochen später. Die pflaumengrossen Früchte sollten innen noch saftig und zart sein.

Zum Verarbeiten eignen sie sich nur, solange sich unter der fleischigen grünen Schale die spätere holzige noch nicht entwickelt hat. Feststellen können Sie das mit einer Nadel: Geht sie widerstandslos quer durch die Nuss, ist alles in Ordnung.



Sowohl beim Schneiden der Nüsse vom Baum als auch bei der Zubereitung sollten Sie Gummihandschuhe tragen, da die austretende Gerbsäure hartnäckige braune Flecken auf den Fingern hinterlässt. Achten Sie auch auf Ihre Kleidung, aus der sich die Gerbsäureflecken nicht mehr entfernen lassen.

Zehn Tage Vorbereitung

Zuerst wird jede gewaschene Nuss mit einer Spick- oder Stricknadel, eventuell auch einer Gabel, acht- bis zehnmal tief angestochen. Dann werden die Nüsse zehn Tage lang in kaltes Wasser gelegt, wobei das Wasser täglich ein- bis zweimal erneuert werden

sollte. Durch das Wässern werden die Gerb- und Bitterstoffe herausgezogen.

Danach die gewässerten Nüsse in kaltem Wasser aufsetzen. Aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Über einem Sieb abschütten, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Das befreit sie von der letzten Gerbsäure.

Süsses Rezept

1 kg grüne Nüsse
1 kg Vollrohrzucker
½ l Wasser
Vanillestangen
Zimtstangen
Sternanis
Gewürznelken

Orangen- oder Zitronenschale

Nach der Vorbereitung kocht man für 1 Kilogramm Nüsse 1 Kilogramm Zucker mit einem halben Liter Wasser bei schwacher Hitze, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Diese Flüssigkeit wird gekocht, bis sie klar ist und Fäden zieht. Dazu gibt man nun die vorbereiteten Nüsse und lässt sie 10 bis 15 Minuten sprudelnd kochen. Erkalten lassen. Nochmals aufkochen und in die Gläser verteilen.

Garprobe: Sticht man mit einer Gabel in eine Nuss und sie rutscht durch das Eigengewicht herunter, ist sie gar. Oder: Wenn sich eine Stricknadel leicht einstecken und wieder herausziehen lässt, sind die Nüsse weich.

Die Gläser bereitet man vor: Mit kochendem Wasser ausspülen. Dann gibt man jeweils ein Stück Zimt- und Vanillestange, 1 Sternanis, 2 Gewürznelken und etwas dünn abgeschälte Zitruschale in ein Einmach- oder Schraubglas. Mit den Nüssen und dem Sirup auffüllen. Verschliessen und umgedreht auskühlen lassen.

Süss-saures Rezept

1 kg grüne Nüsse
1 kg Vollrohrzucker
0,7 Liter guter Weinessig
0,3 Liter dunkler Balsamicoessig
2 Zimtstangen
1 Lorbeerblatt



Eingelegte grüne Nüsse, die im Laufe der Verarbeitung schwarz werden, sind ein echtes Gaumenerlebnis.

1 Vanillestange, der Länge nach halbiert
5 dünne Streifen Zitronenschale
1 Esslöffel Gewürznelken
nach Belieben einige Ingwerstückchen
Vorbereitung wie angegeben.

Danach werden die Nüsse mit frischem Wasser bedeckt und weich gekocht. In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Essig, Zucker und Gewürze in einem Topf etwa 30 Minuten dick einkochen, die Walnüsse dazugeben und kochen, bis sie sich mit Sirup vollgesogen haben. Walnüsse mit einer Schaumkelle herausheben und in heiss ausgespülte Gläser geben. Die Gewürze aus dem Sirup herausnehmen, Sirup abkühlen lassen und dann über die Nüsse giesen. Gläser mit Deckel gut verschliessen, kühl und dunkel aufbewahren.

Viel, viel Zeit lassen

Nach frühestens sechs bis neun Monaten sind die schwarzen Nüsse geniessbar. Kenner sagen, sie hätten den perfekten Geschmack erst nach einem bis zwei Jahren ausgebildet. An einem kühlen, dunklen Ort halten sie sich aber wesentlich länger. Sollten Sie also an grüne Nüsse kommen, bereiten Sie mehr als ein Kilogramm zu: Der Zeitaufwand ist nahezu gleich, und viel mehr Arbeit ist es auch nicht.

Zu was isst man schwarze Nüsse?

Sie schmecken zu einem bunten Salat mit Walnussöl, zu Frisch- oder Ziegenkäse, als Garnitur auf einem Zitronenrisotto, als Beilage zu Geflügel, Wild und Schmorbraten (besonders sensationell zu Sauerbraten) oder kalten Pasteten. Man serviert sie ganz oder

in Scheiben geschnitten. Schwarze Nüsse munden ebenso zu süssen Speisen: Fruchtsalat, Vanilleglacé (Eis), Schokoladenmousse, Quark, Jogurt oder Crêpes. Auch in einem Glas Sekt oder Champagner schmeckt eine süss eingelegte schwarze Nuss.

Gekauft ist teuer

Selbstverständlich kann man sich die Arbeit auch sparen und die unvergleichliche Delikatesse kaufen. Das Angebot ist allerdings klein und recht teuer. Der Kilopreis bewegt sich zwischen 30 und 70 Franken. Im Internet findet sich sogar ein 40-Gramm-Glas für Euro 11.90 (das macht aufs Kilo ca. 445 CHF)!

Nusslikör aus grünen Baumüssen

Wer an grüne Nüsse kommt, aber nicht so viel Zeit aufwenden möchte, kann einen leckeren Nusslikör zubereiten: Zuerst viertelt man (unbedingt mit Handschuhen) etwa 8 gewaschene, grüne Walnüsse. Zusammen mit 1 Stange Zimt, 5 Gewürznelken, 1 Sternanis, 1 Vanillestange, etwas geriebener Muskatnuss, 3 Bio-Orangen-(Zitronen-)scheiben mit Schale in ein weites Glas füllen. Mit einem Liter Korn, Wodka oder Grappa auffüllen. An einem sonnigen, vor allem warmen Platz zwei bis drei Monate ziehen lassen, dabei öfter schütteln. Dann alles durch ein feines Sieb geben (die Nüsse und Gewürze entfernen). 250 bis 300 Gramm Vollrohrzucker in 200 bis 300 ml Wasser auflösen und dazumischen. In kleinere Flaschen abfüllen und nochmals etwa vier Wochen ruhen lassen. Der Nusslikör hat jetzt die Farbe eines kräftigen Kaffees und ein weiches, würziges Bouquet und ist ein bekömmlicher Digestif. ■