

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 12

Artikel: Baumnüsse : gesunde Stimmungsaufheller
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086966>

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: 05.04.2026

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

Baumnüsse

Gesunde Stimmungs



Diese Nuss sieht nicht nur aus wie ein Gehirn, sie ist auch ein Powerpaket für die grauen Zellen, die Nerven und die gute Laune.

TEXT: GABY LABHART

Brain food heisst das Neudeutsch. Nahrung fürs Hirni. Und von allen Nüssen hat die Baumnuss oder Walnuss tatsächlich die beste Wirkung auf unsere zerebrale Hardware. Noch weiss die Wissenschaft nicht genau, welchen Einfluss die Nahrung auf die intellektuellen Leistungen hat. Klar ist, dass sie einen Einfluss hat. Schliesslich ist das Gehirn das energiehungrigste Organ im Körper. Ausserdem kann es die Energie – im Gegensatz zu den Muskeln – nicht speichern und ist daher auf ständigen Nachschub angewiesen.

Beim Powerpaket Baumnuss ist der Gehalt an wertvollen, «herzensguten» Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren rekordverdächtig – und dies erst noch in einem optimalen Verhältnis. Sie schmieren die Denkmachine, damit sie rund läuft. Sie halten das Cholesterin tief und das Herz auf Trab. Es ist erwiesen, dass sie einen positiven Effekt bei psychischen Leiden zeigen. Baumnüsse sind auch reich an Vitaminen, vor allem an denen aus der B-Gruppe. Das Vitamin B1 etwa hilft gegen Nervosität und B3 sorgt für ein bisschen Ruhe. Dazu kommen: viele Proteine, die als Ausgangssubstanz für Botenstoffe und Hormone dienen. Spitzenreiter ist die Baumnuss auch in Sachen Gute-Laune-Hormon und Botenstoff Serotonin: Sie liefert die Aminosäure Tryptophan, die für die Produktion von Serotonin im Gehirn nötig ist.

So macht diese Nuss glücklich und hell im Kopf, und man denkt, man habe jetzt endlich

aufheller

auch verstanden, warum das Studentenfutter so heisst. Doch das ist leider falsch. Studentenfutter, das man schon seit dem 17. Jahrhundert kennt, galt bei den Studenten als probates Mittel gegen Kater. Auch nicht schlecht ...

Leider sind Nüsse, insbesondere die Baumnuss, keine Schlankmacher. Mit siebzig Gramm Fett pro hundert Gramm ist die Baumnuss die fettreichste Nuss und ihr Kaloriengehalt beachtlich. Ja, und? Sie müssen ja nicht täglich einen Baum leer essen. Rund 7 Baumnusshälften pro Tag genügen bereits, um einen respektablem Beitrag für die Gesundheit zu leisten.

Er wächst langsam, dieser wackere Baum mit den weit ausladenden Ästen, der lockeren Krone, dem kurzen Stamm. Wissenschaftler vermuten aufgrund von genetischen Analysen des weltweiten Baumbestandes, dass die Urheimat der Walnuss in Kirgistan liegt. Ein Walnussbaum kann gut und gerne zwanzig und mehr Meter erreichen. Und gut zehn Jahre muss man warten, bis zum ersten Mal geerntet werden darf.

Nussbäume gehören hierzulande zu Bauernhöfen wie Katzen. Auf jedem Hof wächst einer, in Gartenbeizen und Alleen sind sie anzutreffen. Und dank dem Schweizer «Nusspapst» Heinrich Gubler, der im thurgauischen Hörhausen die erste Nussbaumschule der Schweiz (nussbaeume.ch) eröffnet hat, werden die Baumnüsse auch nicht so rasch verschwinden. Im Gegenteil!

Bei Gublers kann man auch lernen, dass eine Baumnuss nicht einfach eine Baumnuss ist. Es gibt über dreihundert Sorten in der Welt, sie unterscheiden sich in der «Schalenbeschaffenheit, im Kerninhalt, in der Knackbarkeit, der Auskernbarkeit und im Geschmack». So heisst das in der Fachsprache. Da wird es für uns Laien noch einiges zu knacken geben. *

● Migusto – der Kochclub der Migros

Entdecken Sie auf migusto.ch die inspirierende Welt des Kochens!

Mitglieder profitieren von vielen Vorteilen, wie z.B. dem kostenlosen Migusto Magazin.



Rezept

Lebkuchenwürfel

Zutaten für ca. 60 Stück für 1 Blech à ca. 26 x 16 cm

50 g Baumnüsse	ca. 60 Baumnusshälften für die Garnitur
200 g Mehl	Puderzucker zum Bestäuben
1 EL Lebkuchengewürz	
1 TL Natron	
½ Orange	Füllung:
140 g gemahlener Rohrzucker	60 g Butter, weich
3 dl saurer Halbrahm	200 g Puderzucker
2 EL Honig	2 EL Orangensaft
	2 EL Honig

Backofen auf 200 °C vorheizen. Blech mit Backpapier belegen. Nüsse grob hacken. Mit Mehl, Lebkuchengewürz und Natron mischen. Orangenschale fein dazureiben. Zucker, Sauerrahm und Honig begeben. Teig glatt rühren. Ins Blech giessen. In der unteren Ofenhälfte 25–30 Minuten backen. Herausheben und auskühlen lassen. Für die Füllung alle Zutaten mit dem Handrührgerät 5 Minuten schaumig rühren. Biskuit einmal quer durchschneiden. Boden mit $\frac{2}{3}$ der Füllung bestreichen. Deckel darauflegen. 30 Minuten kühl stellen. Lebkuchen in Würfel schneiden. Baumnüsse mit je etwas Füllung daraufkleben. Mit Puderzucker bestäuben. Gekühlt aufbewahren.

Zubereitungszeit

Zubereitung ca. 30 Min. + 25–30 Min. backen + 30 Min. kühl stellen

Nährwerte pro Stück

ca. 4 g Fett, 1 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 80 kcal, 350 kJ