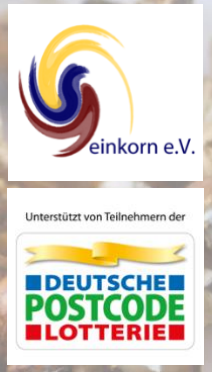


# Gesprächsleitfaden Walnussgespräche (Version 04.03.2021)



## 1. Hintergrund Walnussgespräche

Mal wieder neu ins Gespräch kommen, das ist die Idee im Hintergrund der Walnussgespräche. Die Walnuss rücken wir dabei ins Zentrum dieser Gespräche, weil sie ein wahrer Alleskönner ist und viele Menschen einen Bezug zu ihr haben – ob aus der Kindheit, der Küche oder von Spaziergängen. Somit ist sie ein idealer „Gesprächsöffner“!

Walnussgespräche gibt es in zwei Varianten: Als Walnussknackgespräche (drinnen, mit Walnüssen zum Knacken) und als Walnussspaziergänge (draußen, ohne Knacken).

Organisator der Walnussknackgespräche ist der Verein einkorn e.V., der sich für generationsübergreifende informelle Bildung einsetzt und die Walnussgespräche hauptsächlich im Großraum Nürnberg und Bonn anbietet, in Kooperation mit diversen lokalen Akteuren u.a. in der Nachbarschafts- und Seniorenhilfe. Gefördert wird das Projekt von der Deutschen Postcode Lotterie, die Hilfsprojekte aus den Bereichen Chancengleichheit, sozialer Zusammenhalt, sowie Umwelt- und Naturschutz aus Teilen ihrer Einnahmen unterstützt.

## 2. Wissenswertes zur Walnuss

**Walnuss & Geschichte:** Die Spur der Walnuss als Kulturpflanze zieht sich durch die Geschichte. Bereits im Persischen Reich wurde sie angebaut. Als Alexander es eroberte, nahm er die Walnuss und das Wissen über ihre Verwendung mit in den Mittelmeerraum. Nach ihm profitierten die Römer vom Anbau der Nuss und brachten sie schließlich über die Alpen nach Deutschland. Karl der Große empfahl 812, Walnüsse in allen Regionen seines Reiches anzubauen. In Folge des extrem kalten Winter 1928/1929 gingen viele der Walnussbäume in Deutschland kaputt. Danach wurden die besten „Mutterbäume“ selektiert, aus denen die aktuellen deutschen Walnussorten hervorgehen.<sup>1</sup>

**Walnuss & Ernährung:** Die Walnuss ist ein Power-Paket. 100g geknackte Nüsse enthalten 666kcal (2788kJ) – mehr als jede andere Nuss. 100g Walnusskerne beinhalten 62g Fett (davon 41g lebensnotwendige mehrfach-ungesättigte Fettsäuren, auf die der menschliche Körper angewiesen ist, sie aber nicht selbst herstellen kann), 15g Eiweiße, 12g Kohlenhydrate, 6g Ballaststoffe und 5g Wasser. Zusätzlich bietet die Walnuss sehr viele gesunde Spurenelemente wie Kalium (u.a. gut für unser Herz), Magnesium (gut für Muskeln und Nerven), Calcium (notwendig z.B. für stabile Knochen) und Fluor, das man nur selten in Lebensmitteln findet

und unseren Zahnschmelz stärkt<sup>i</sup>. Eine Handvoll Walnüsse am Tag fördert also eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

**Walnuss & Wirtschaft:** 2019 wurden in Deutschland 42 000 Tonnen Walnüsse (ohne Schale) importiert, was uns nach Russland den zweiten Platz der weltweit größten Importeure sichert. Die Nachfrage hat sich dabei in den letzten 20 Jahren versechsfacht! Die importierten Nüsse kommen vor allem aus den USA, Chile, Moldawien, Frankreich, und der Ukraine.<sup>iii</sup>

**Walnuss & Botanisches:** In der Familie der Walnussgewächse gibt es über 6 Gattungen und 60 Arten, wobei wir in Europa hauptsächlich mit der Gattung der Walnüsse („juglans“) vertraut sind. Sie kommen ursprünglich aus Asien und Amerika, und haben sich bis ins südöstliche Europa verbreitet.<sup>iv</sup>

**Walnuss & Ökologie:** Walnüsse können als einzelne Bäume in Höfen, oder auch auf Streunusswiesen angebaut werden. Jeder der lichtliebenden Bäume braucht viel Platz um seine Krone zu entfalten. So können auch Krankheiten schlechter von Baum zu Baum gelangen und Vögel, Säuger und Insekten finden einen steten Lebensraum.<sup>v</sup> Walnussbäume werden oft bis zu 160 Jahre alt und tragen im Alter von ca. 50 – 100 Jahren am meisten Nüsse.<sup>vi</sup>

**Walnuss & Klimawandel:** Die Walnuss wird sich in unseren Lagen trotz der zu erwartenden Klimaveränderung gut halten, was sie sowohl zu einer interessanten Kandidatin als Waldbaumart und für Verwertung der Nüsse macht. Wichtig ist die Sortenwahl und ein kleinräumlich angepasster Standort, um sich regelmäßig über gute Ernten freuen zu können<sup>vii</sup>

**Walnuss & Squirrels:** Nicht nur Menschen mögen Walnüsse: "Zwei bis drei Eichhörnchenpaare können sich eineinhalb Zentner Nüsse von einem großen Baum innerhalb weniger Tage aneignen", sagt Friedhelm Haun vom Pomologenverein.<sup>viii</sup>

### 3. Gesprächseinstiegsfragen

Das Gespräch selbst könnt ihr führen wie ihr wollt – es soll explizit informell sein und kann gerne dauern, bis ihr alle Nüsse geknackt oder euren Spaziergang beendet habt. Beide Gesprächspartner sollten ausgeglichen zu Wort kommen.

Diese Fragen dienen dazu, euch den Einstieg in das Gespräch zu erleichtern:

- Wie würdet ihr eine Walnuss beschreiben?
- Würdet ihr einen Walnussbaum in freier Natur erkennen können? Wenn ja, woran?
- Welche Erinnerungen rufen Walnüsse bei euch hervor?
- Wann habt ihr zum letzten Mal Nüsse geknackt, und mit wem?
- Kennt ihr Walnussbäume bei euch in der Gegend? Wenn ja, wo?
- Wie esst ihr Walnüsse am liebsten?
- Was könnte man alles aus Walnussbäumen (Holz, Blätter, Nussschalen etc.) machen?
- Wie viele Walnüsse kann eine Person in einer Stunde mit einem Nussknacker ungefähr knacken? Raten erwünscht!
- Welche Eigenschaften sollte ein Nussknacker haben, damit ihr ihn gut findet?
- Wo kommt man hier in der Umgebung am besten an gute Walnüsse oder weiterverarbeitete Produkte wie z.B. Walnussöl?
- Wo könnte man evtl. sogar einen jungen Walnussbaum kaufen, um ihn im Garten zu pflanzen?

- Wie lange dauert es ungefähr, bis ein veredelter Walnussbaum Früchte trägt?
- Wie alt können Walnussbäume etwa werden?
- Würdet ihr es unterstützen, wenn wieder mehr lokale Walnüsse mit kurzen Transportwegen in den Läden verfügbar sind?
- Wie viel Geld ist euch ein kg geknackte Walnüsse wert?

#### 4. Feedback

Wir würden uns über ein kurzes informelles Feedback zu eurem Gespräch an [info@einkorn-ev.org](mailto:info@einkorn-ev.org) oder telefonisch an 01515 3369 498 freuen. Gerne könnt ihr uns auch Bilder schicken, die ihr eventuell beim Knacken oder Spazierengehen gemacht habt. Oder ihr schreibt hier kurz ein paar Notizen auf und schickt sie an uns: Über was habt ihr gesprochen? Was hat euch überrascht? Habt ihr etwas Neues gelernt?

*Euer Feedback:*

#### **Quellen:**

<sup>i</sup> „Die Walnuss: Herkunft, Eigenschaften, Standortansprüche und Krankheiten“. Jahresheft 2017, Pomologenverein

<sup>ii</sup> Die große Nährwerttabelle, Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa et al.

<sup>iii</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/656217/umfrage/export-und-importmenge-walnuessen/>

<sup>iv</sup> Frei, Jonas. „Die Walnuss: Alle in Mitteleuropa kultivierten Arten, Botanik, Geschichte, Kultur“. AT Verlag Aarau und München, 2019.

<sup>v</sup> <https://www.walnussmeisterei.de/die-walnuss-in-brandenburg/>

<sup>vi</sup> [https://www.sdw.de/cms/upload/pdf/Die\\_Walnuss.pdf](https://www.sdw.de/cms/upload/pdf/Die_Walnuss.pdf)

<sup>vii</sup> <https://www.walnussmeisterei.de/die-walnuss-in-brandenburg/>

<sup>viii</sup> Hahn, Friedhelm „Walnusskultur im Streuobstbau“ im Jahresheft 2017, Pomologenverein



## Eindrücke der bisherigen Projekterlebnisse

