

Valnødder – et grønt alternativ

Noter fra husholdningsøkonom Anne Grete Rasmussen

1

I efterårsferien er det tid til indsamling af valnødder. Vi har et træ, hvor vi samler mellem 20 og 40 kg på hvert år. At have et valnøddetræ i haven giver stor fortjeneste både for miljøet, sundheden og for pengepungen.

Nyere undersøgelser viser af valnødder har sundeste fedtsyrer ($\Omega 3$), de bedste proteiner og de fleste antioxidanter

Stigende verdensproduktion. Udbytte: 3 tons/ha (150.000kr) Rumænien 23 tons/ha (1,15 mil)

Man bør plante flere valnøddetræer, da det er godt med store træer til at absorbere CO₂. Man kan enten købe et podet træ(500kr), prøve at pøde et selv, eller selv få en valnød til at spire.

Ernæringsmæssigt er valnødder klart nr. 1, da den indeholder både gode proteiner (15g/100g) og gode fedtstoffer (60 – 70g). Hele 51% af fedtsyrerne er linonelsyre (omega 3) og 5% er linolsyre (omega 6). 28% er monoumættet oliesyre.

Nødderne indeholder også mange antioxidanter. Antioxidanterne sidder i den tynde hinde, der omgiver selve nødden. De sørger for at fedtstofferne ikke bliver iltet, så det bliver harskt.

Bladene har tidligere været anvendt som **medicinplanter**. (pfaf – Ernæring/Medicin = 4/3)

Drikkes som te. Godt mod forstoppelse, astma, ormemiddel, anti-inflammatorisk, og depurativt ;0). Også brugt mod menses problemer og til behandling af cancer. Bark og rod også anti-inflammatorisk.

Både blade og bark indeholder et herbicid, der hedder "**juglone**". Det er et allelokemisk stof, den danner for at sørge for overlevelse og skaffe sig selv plads. Det hæmmer væksten på mange andre planter og kødædende insekter. (Alleopatisk stof). Der frarådes at anvende flis og savsmuld fra Valnøddetræ som hestestrøelse eller til plantedække, fx i tomatdrivhuse.

Dog skulle Birk, ahorn og Bøg være resistente over for juglonen.

Kineser bruger 2 til at rulle finger – afstresning og stimulering af blodomløbet. Brune skal anvendt som stof, uld og hårfarve, til at tegne og male (Leonardo da vinci). Træ anvendes til salatskåle. Farvning af fødevarer Natural Brown

Læs mere om valnødder: [Amerikansk artikel](#)

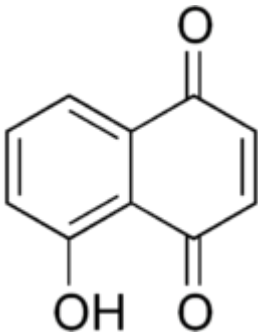
Hvordan plukkes og opbevares valnødder bedst muligt: <http://husarbejde.dk/klimavenlige-maltider/klimavenlige-opskrifter/efterar/>. Pas på Aflatoksiner!

Hej AGR

Valnødder – et grønt alternativ

Noter fra husholdningsøkonom Anne Grete Rasmussen

2



Allelopati (af *græsk*. *allelon* "hinanden" og "*patos lidelser*"), nogle **planter** evne til at levere stoffer, der hæmmer andre udvikling plante eller på anden måde påvirker dem negativt. For eksempel rødderne udsender stoffer, der hæmmer andre anlæg etablering. Juglone i valnødder, etylen i æbler

Bodil Søgård (Havenyt PÅ2/2002) skriver om hvordan farver, dufte og smagsstoffer er med til at holde orden i naturen.

"De sekundære stoffer er med andre ord med til at gøre verden både farvestrålende og duftende, er uundværlige i kommunikationen mellem organismene, holder de enkelte individer fint afstemte til det omgivende miljø, og er med til at gøre livet særdeles spændende – ja, i det hele taget muligt"

Hun skriver at allelopati kan være hæmmende og udviklende for planter. En vigtig pointe i produktion af økologiske planter er at de sekundære stoffer (fx polyphenoler) dannes i størst mængde, når planten sulter. Får beskeden mængde kvælstof.

Skal vi alle så et valnøddetræ?

[Vestergårds Planteskole i Kerteminde](#) har specialiseret sig på forskellige sorter af valnødder.



Valnødder – et grønt alternativ

Noter fra husholdningsøkonom Anne Grete Rasmussen

Naturlige pesticider

A - herbicider

”Der er planter, der fungerer som naturlige herbicider dog, såsom sort valnød, solsikker, bynke, og plettet knapweed. Disse planter udskiller kemikalier, som kan dræbe en anden plante arter, der vokser i nærheden. Processen med visse planter, der handler på denne måde, kaldes *allelopati*.” [kilde:](#)

B – insektider

Nikotin, sæbe..... men også maser af blomster der tiltrækker svirrefluer:

Nogle organiske gartnere anbefaler at bruge sæbe, som har været brugt som en naturlig insektgift i hundreder af år. Fortynding flydende opvaskemiddel, såsom Ivory, med vand til en 1-2% opløsning, der kan sprøjtes at omfatte planter er fundet effektive til bekæmpelse af insekter. Men vær forsigtig, som gentagne og grundig dækning med høje koncentrationer af sæbe kan forårsage skade på visse former for planter. Sæbe som en naturlig insekticid kan være langt mindre toksisk for mennesker og dyr end andre alternativer, men det kan også være langt mindre effektive, især ved behandling af et angreb. [Kilde](#)