

Gewöhnliche Hasel (*Corylus avellana*)

Familie: Betulaceae, Birkengewächse

Wussten sie schon?

Der Haselstrauch war einst das häufigste Gehölz Deutschlands. Das war vor circa 8000 Jahren. Bevor größere Bäume wieder das Land eroberten was von den Gletschern der Eiszeit umgewälzt worden war.

Gewöhnliche Hasel	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Blätter			■	■								
Blüten		■	■	■								
Früchte									■	■		

Standortansprüche und Verbreitung:

In ganz Mitteleuropa bis zu einer Höhe von 1400m. Geringe Ansprüche an Boden und Licht. Häufig in Feldhecken, an Waldrändern und im Unterholz verschiedener Waldtypen.

Verwendung als Nahrung:

Knospen: Die Knospen und ganz jungen Blätter dienen als Beigabe zu Salat und Suppen.

Blätter: Diese können wie Spinat verwendet, eingelegt oder milchsauer vergoren werden.

Nüsse: Wie wunderbar und vielfältig die Nüsse zu verwenden sind muss wohl kaum gesagt werden – besonders im gerösteten Zustand. Außerdem enthalten sie etwa 50-70% fettes Öl welches kalt gepresst gewonnen werden kann.

Heilwirkung:

Innerlich: bei Krampfadern und Fieber. Wirkt schweißtreibend, kreislaufanregend und entschlackend. Die Nüsse wirken außerdem ausgleichend auf den Cholesterinspiegel, beugen Arterienverkalkung vor und unterstützen die Darmfunktion.

Äußerlich: bei Wunden, Hauterkrankungen, Entzündungen der Haut, Schleimhaut und bei Hämorrhoiden. Ein Brei aus geriebenen Nüssen Hilft bei entzündeten Augen und eiternden Wunden.

Inhaltsstoffe (Strassmann 2014):

Nüsse: Fetttes Öl (50-68%), Protein (Phytosteroide), Mineralsalze (Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Calcium, Mangan, Silizium), Vitamine A, B1, B2, C und E, Phytosterine, Zucker (bis 10%), Salicylsäure

Blätter: Ätherisches Öl, Gerbstoff, Betulin, Traxerol, Beta-Sitosterin

Kätzchen: Flavonoide, Calcium, Magnesium, Eisen, Beta-Sitosterin

Küchenrezepte:

Eingelegte Haselnussblätter:

Die eingelegten Blätter eignen sich als Belag für Pizza oder Flammkuchen oder als Beigabe für Suppen und Pasteten. Auch eignen sie sich zum Ummanteln von Fisch, Wild und Geflügel.

Am besten eignen sich junge, zarte Blätter. Ist schon abzusehen, dass sie später zum Ummanteln genutzt werden sollen empfiehlt es sich möglichst große Blätter zu sammeln.

Zuerst werden die Blattstiele entfernt. Dann die Blätter kurz in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen oder auf Küchenpapier auslegen. Anschließend werden sie in ein steriles Schraub- oder Bügelglas geschichtet. Dafür eine dünne Lage der Blätter mit etwas grobem Meersalz bestreuen und mit hochwertigem Pflanzenöl bedecken. Dann die nächste Schicht Blätter, Salz, Öl und so weiter bis das Glas voll ist. Das Glas verschließen und mindestens 2-3 Wochen an einem kühlen Ort ziehen lassen. So gelagert sind die Blätter ungefähr ein Jahr haltbar.

Medizinische Rezepte:

Haselkätzchentee

Anwendung: Der Tee wirkt entschlackend und kreislaufanregend, deshalb empfiehlt sich eine Revitalisierungskur im Spätwinter, bei der über den Zeitraum von 1-2 Wochen täglich eine Tasse getrunken wird.

Auch bei Verdacht auf Krankheit oder bei beginnenden Krankheitssymptomen kommt einem die schweißtreibende kreislaufanregende Wirkung zugute.

Rezeptur: 1-2 Esslöffel Haselkätzchen mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt 4-5 Minuten ziehen lassen.

Haselblattabkochung:

Anwendung: Bei Entzündungen der Haut oder Schleimhaut, bei Hämorrhoiden und zur Reinigung kleiner Verletzungen und Abschürfungen. Anwendbar als Mundspülung oder zum Gurgeln, als Waschung oder zum Tränken von Kompressen die aufgelegt werden.

Rezeptur: Die zerkleinerten Blätter in kochendes Wasser geben und mit Deckel bei mäßiger Hitze 10 – 20 Minuten kochen lassen. Dann durch ein Tuch oder Sieb filtern, und warm oder lauwarm anwenden. Pro 100 ml Wasser werden 4 g frische fein zerkleinerte Blätter gegeben, 4 g entsprechen ca. 2 gehäuften Esslöffel. Bei Zubereitung von kleinen Mengen empfiehlt sich ca. einen Esslöffel mehr Wasser pro 100ml hinzuzugeben um das verdampfende Wasser auszugleichen.

Link zur Übersichtsseite:

<https://www.hnee.de/de/Hochschule/Einrichtungen/Forstbotanischer-Garten/Rund-um-den-Garten/Essbare-und-heilsame-Bume-und-Strucher-Lehrpfad-E11266.htm>