

Pflanze der Saison



Winter

Die Haselnuss *Corylus avellana*

Im Tertiär, vor circa 8000 Jahren, war unsere Landschaft vorwiegend von Haselbüschen besiedelt. Erst 500 Jahre später waren die Klimaverhältnisse so, dass Eiche, Ulme, Buche, Linde, und andere Laubbäume die Haselstauden verdrängen konnten.



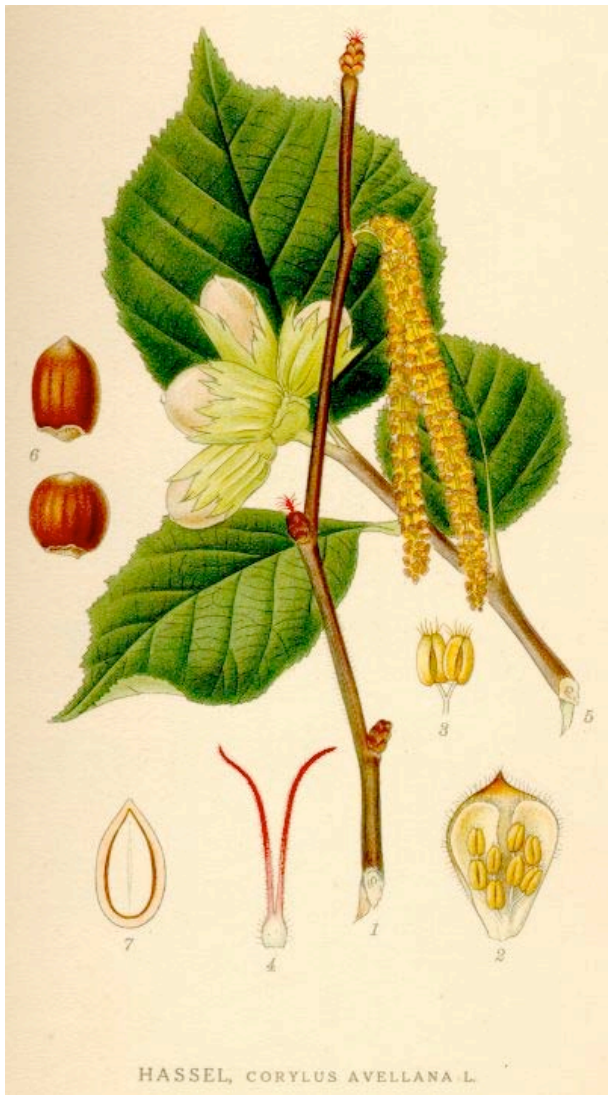
Als Pionierpflanze hat die Hasel, wie auch die Birke, die Aufgabe, den Boden für nachwachsende Pflanzenarten vorzubereiten. Der Haselstrauch liebt helle, sonnige Standorte mit lehmigem und nährstoffreichem Untergrund. Das Wissen um die Heilkräfte des Haselstrauches ist weitgehend verloren gegangen.

Heute kennen wir die kugeligen, braunen Früchte, welche mit einer feinen Schutzhülle überzogen sind, als Lebensmittel mit hohem Nährwert. Die Inhaltsstoffe der Nüsse sind 60% Fett, 20% Kohlenhydrate, 16% Eiweiss, 4% Faseranteil, Vitamine A, B1, B2, und C. Auch Mineralstoffe, wie Eisen

und Kalzium, finden wir in der braunen Nuss. So sind Haselnüsse Bestandteil des "Studentenfutters", welches, wie der Name es schon sagt, als Zwischenverpflegung für Studierende gedacht ist. Nüsse liefern uns Energie und unterstützen die Denkleistung positiv. Der heutige Hauptlieferant für Haselnüsse ist die Türkei. In der Schwarzmeerregion reifen 80 % der gesamten Weltermte. Hauptabnehmer der ganzen und gemahlten Nüsse ist Deutschland. Die in der Türkei am häufigsten kultivierte Haselnussart ist die Lambertsnuss auf lateinisch als *Corylus maxima* bezeichnet. *Corylus maxima* hat im Vergleich zur gewöhnlichen Hasel, *Corylus avellana*, die wir bei uns an Waldrändern und in Hecken wachsen sehen, eine grössere Nuss, was dementsprechend höhere Erträge abwirft. Der bei uns anzutreffende Blut-Hasel ist eine mit roten Blättern bedeckte Art der südosteuropäischen Lambertsnuss.

In der Volksmedizin wurden die Rinde, die Schalen, die Blätter, die männlichen Kätzchen und die Früchte des Strauches verwendet. Die glatte Rinde des Hasels wurde im Frühjahr von den dünnen Ästen geschabt. Aus der frischen oder getrockneten Rinde kann eine Abkochung hergestellt werden, die

durch ihren Gerbstoffgehalt bei nässenden Hautausschlägen, beruhigend und heilend wirken soll.



Die im Frühjahr und Sommer gesammelten Haselnussblätter finden ihre Verwendung in Fieberteemischungen. Wegen ihrer Gerbstoffe, welche zusammenziehend, gefäßverengend, giftstoffbindend und entzündungshemmend wirken, setzt man sie auch bei Durchfallerkrankungen ein.

Obwohl bei Heuschnupfenpatienten die Haselkätzchen, wie auch die Birken und Erlenpollen bereits den ersten Allergieschub auslösen, unterstützen sie durch ihre Inhaltsstoffe, den Flavonoiden, den Körper bei Fieber und grippeartigen Erkrankungen. Aus ihnen lässt sich ein goldgelber, schweisstreibender Teeauszug herstellen, der bei Fieber in Kombination mit Holunder- und Lindenblüten getrunken wird.

Das in Lebensmittelgeschäften erhältliche Haselnussöl ist mit seinem feinen Aroma ein gutes Öl für die Salatzubereitung. Auch in der Kosmetikindustrie wird es als Trägeröl für ätherische Öle und als Massageöl angewendet. Haselnussöl hilft auch bei Hautproblemen und wird bei empfindlicher und trockener Haut angewendet.

Aus unserer Kindheit kennen wir alle die Geschichte vom Aschenputtel oder Aschenbrödel, welches sich nach dem Tod ihrer Mutter als einzigen Trost von ihrem Vater eine Haselgerte wünscht. Bald wächst aus der Haselgerte ein kleines Bäumchen und Aschenputtels Wünsche werden von diesem erfüllt. Dass es ausgerechnet ein Haselbusch ist, der die Türen zur jenseitigen Welt öffnet ist nicht zufällig. Haselbüsche hatten in der germanischen und keltischen Mythologie und in Volkssagen einen hohen Stellenwert. Im keltischen Baumkreis finden wir die Hasel zwischen dem 22. 3 - 31. 3 und dem 24. 9 - 3.10. Den Kelten und Germanen war dieser Baum heilig, sodass sie ihn in ihre Zeitrechnung aufnahmen. Er galt bei ihnen als Gefäß des Wissens. Haselbüsche wurden verehrt und wie beim Holunder durften die Haselbüsche nur zu bestimmten Zeiten geschnitten werden, denn Haselsträucher lieferten unsern Ahnen Nüsse, eine Nahrung mit hohem Nährwert. Die Haselruten galten als Werkzeuge um verborgene Schätze wie Wasseradern, Erz- oder auch Silbervorkommnisse zu erspüren. Bei den Radiästeten- den Rutengängern wurden Haselruten dazu verwendet Wasseradern in der Erde aufzuspüren. So war die Hasel eine mythologisch bedeutsame Pflanze. Haselbüsche wurden auch mit Sexualität, Fruchtbarkeit und Wollust in Verbindung gebracht. Diese symbolhafte Bedeutung wird im Kinderlied, "Ringel- Ringel- reihe, d'Meitli gönd id Meie, d'Buebe gönd id Haselnuss, mached alli husch,husch, husch..... versinnbildlicht.

Hildegard von Bingen, welche im 12. Jahrhundert lebte, empfahl die Haselnuss bei Impotenz der Männer. Allerdings musste eine spezielle Zubereitungsart mit der Leber eines Bockes und weiteren Pflanzen berücksichtigt werden, damit die Wirkung auch wirklich einsetzte.