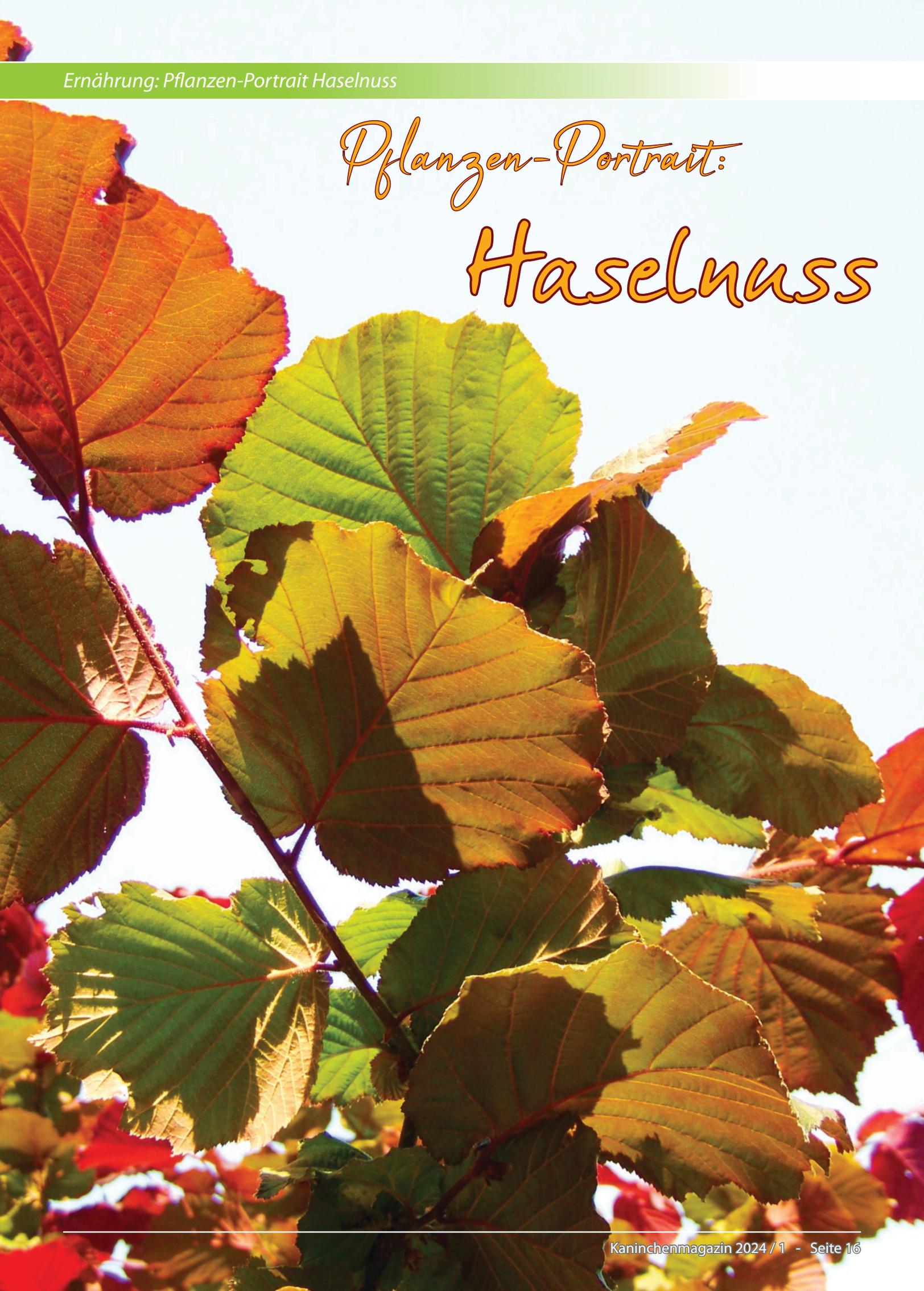


# Pflanzen-Portrait: Haselnuss



## Die Haselnuss:

### Gemeine Hasel

(*Corylus avellana*)



Tanja Begerow



Die **Blütezeit beginnt schon im Februar**. Dann kann man die in langen Ähren herabhängenden männlichen Blüten der Gemeinen Hasel sehen. Diese werden etwa 5 cm lang.

Dahingegen sind die weiblichen Blüten winzig, tragen aber schöne rote Fäden an ihrem Ende.

Die **Blätter** sind, solange sie jung sind, von einem feinen Flaum überzogen und fühlen sich so sehr weich an. Sie sind rundlich bis oval, mit einer zulaufenden Spitze und erinnern manchmal an ein umgekehrtes Herz. Der Rand der Blätter ist sägezahnförmig eingeschnitten.

Die Haselnüsse, also die Früchte der Hasel, sind erst im September oder Oktober reif.



Eine Pflanze, die meist eher Strauch als Baum ist und zahlreich wildwachsend in unseren Breiten vorkommt: die **Gemeine Hasel (*Corylus avellana*)**.

Jeder Mensch kennt die schmackhaften kleinen Früchte der Gemeinen Hasel – die **Haselnuss**. Daher wird inzwischen nicht nur die Frucht der Hasel als „Haselnuss“ bezeichnet, sondern oft direkt die gesamte Pflanze.

Für uns als Kaninchenhalter sind vor allem die Blätter und Zweige der Hasel als wertvolle Futterbeigabe interessant.

#### Doch wie erkennt man die Gemeine Hasel eigentlich?

Wie schon erwähnt, präsentiert sich die Hasel zumeist eher als Strauch, der etwa 4 bis 6 Meter hoch wird. Doch sie kann auch als Baum wachsen und dabei Höhen von bis zu 15 Metern erreichen.

Die Hasel ist eine sehr robuste Pflanze, die zur Familie der **Birkengewächse (*Betulaceae*)** gehört. Selbst wenn sie ganz in Bodennähe abgeschnitten wird, treibt sie unermüdlich immer wieder neue Äste aus. Es bilden sich schließlich dichte, buschige Kronen.

#### Eine Pflanze mit Kraft

Die Hasel hat eine bewegte Geschichte und wurde von vielen Völkern in vergangenen Zeiten verehrt und sogar als heilig betrachtet. Man schrieb dem Haselholz magische Eigenschaften zu und verwendete Äste beispielsweise als Wünschelruten. Daher ist einer ihrer Spitznamen auch „Hexenhasel“.

Außerdem galt die Hasel als „Schutzbaum“ – nicht nur vor physischen Einflüssen wie Gewitter, Schlangen oder Unfruchtbarkeit.

Doch auch als energiereiches Nahrungsmittel waren Haselnüsse schon seit jeher sehr geschätzt. Die jungen Blätter und die Rinde wurden damals und werden auch teilweise heute noch als Tee zubereitet.



## Ernährung: Pflanzen-Portrait Haselnuss

Den Blättern der Hasel wird eine blutreinigende und hustenlindernde Wirkung nachgesagt. Die Zubereitung aus der Rinde wiederum soll fiebersenkend und blutgerinnend sein. Äußerlich angewendet wirkt ein Rindenauszug vor allem bei Hautproblemen lindernd.

Die **Inhaltsstoffe** der Pflanze sind vor allem Gerbstoffe, Flavonoide, Leucanthocyane und Triterpene. In der Rinde findet sich das Triterpen Betulin, das vor allem auch in anderen Birkengewächsen zu finden ist und vorwiegend antibakterielle, antivirale und entzündungshemmende Wirkungen besitzt. Es fördert zudem die Regeneration von Hautzellen und beschleunigt so die Wundheilung.

In der Haselfrucht sind wertvolle Fette und Proteine enthalten. Die gesundheitsfördernden Fettsäuren Öl- und Linolsäure können den Cholesterinspiegel senken. Zudem weisen die Nüsse hohe Gehalte an Magnesium und Vitamin E sowie weiterer Mineralstoffe auf.



Bei Kaninchen sind alle Teile der Hasel äußerst beliebt. So werden nicht nur die Blätter sehr gern verspeist, sondern auch junge dünne Zweige und die Rinde von älteren Ästen genagt.

Die Hasel ist sehr gut verträglich und eignet sich daher auch zum Anfüttern bei Kaninchen, die noch keine frische Nahrung gewohnt sind. Die Haselnüsse sollten hingegen eher nicht auf dem Speiseplan sein. Durch ihre sehr hohe Energiedichte können sie zu Übergewicht führen. Der sehr hohe Fettgehalt von etwa 60 % verlangsamt zudem die Verdauung und ist daher für unsere spezialisierten Blattfresser nicht förderlich.



**Wir wünschen guten Appetit!**