Haselnuss

corylus avellana

bunduk (arab.), hazelnut (eng.), noisette (franz.), nocciola (ital.), avellana (span.), fındık (türk.)

Kategorie

Birkengewächse (betulaceae), Haselnussgewächse (coryloideae)

Beschreibung

Die Gemeine Hasel (Corylus avellana), auch Haselstrauch oder Haselnussstrauch genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Birkengewächse (Betulaceae). Die Hasel wächst in der Regel als vielstämmiger, aufrechter Strauch von fünf bis sechs Metern Höhe. In seltenen Fällen wächst sie als Baum und wird dann bis zu zehn Meter hoch. Sie ist sommergrün und bildet Stockausschläge. An der Stammbasis entstehen Schösslinge, die im ersten Jahr mehrere Meter hoch werden können, sich aber erst im zweiten Jahr verzweigen und noch später zur Seite biegen. Diese Schösslinge sorgen für den strauchförmigen Wuchs, da die Verzweigung der Hasel ansonsten akroton (an der Spitze) gefördert ist. Der Stammdurchmesser kann 15 bis 18 Zentimeter erreichen. Das Höchstalter der Hasel liegt bei 80 bis 100 Jahren.Der Großteil der im Handel erhältlichen Haselnüsse stammt jedoch von der nahe verwandten Lambertshasel (Corylus maxima). Das Art-Epitheton avellana bezieht sich auf die antike italienische Stadt Abella, heute Avella, in der heutigen Provinz Avellino in Kampanien nahe dem Vesuv. Die Region ist für ihren Haselnussanbau schon seit dem Altertum bekannt.Die Ernte der Haselnüsse steht im September und Oktober an. Von September bis Januar sind sie dann in deutschen Märkten erhältlich.

corylus avellana

Haselnusskerne

Herkunft

Wilde Haselsträucher wurden vermutlich erstmals von Kleinasien nach Europa gebracht und dort kultiviert. Zwar stehen die Sträucher der Gemeinen Hasel in vielen Gärten in Deutschland, doch der Ertrag reicht nicht für die große Nachfrage nach den leckeren und gesunden Kernen. Aus diesem Grund wird aus der Türkei oder Italien die Lambertshasel importiert. In ihrer Heimat Anatolien wachsen Haselnüsse massenhaft entlang der Schwarzmeerküste, wo pro Jahr 300.000 Tonnen geerntet werden.

Aroma

Reife Haselnüsse sind rund, beige und stecken in einer harten braunen Schale. Wie Mandeln können sie gegessen werden, wenn sie unreif und saftig sind und milchig scharf schmecken. Reife Haselnüsse werden getrocknet, bis sie fest und ziemlich süß sind. Rösten verbessert ihren Geschmack.

Verwendung

Haselnüsse schmecken besonders gut in Kuchen und Torten, als Eis oder gehackt über Obstsalaten und Desserts gestreut. Auch im Müsli oder im Smoothie machen sich die leckeren Kerne wunderbar. Manche mögen sie außerdem als Topping für Cremesuppen aus Möhren, Kürbis oder anderem Gemüse.

Haselnüsse rösten: Einfach für 15 bis 20 Minuten bei 180° C in den Backofen schieben oder bei kleinen Mengen ohne Fettzugabe ein paar Minuten in einer Pfanne erhitzen, bis sie duften.

Gemahlen werden Haselnüsse für Gebäck und Süßigkeiten verwendet. Geröstet werden sie für viele Arten von Türkischem Honig verwendet. Gelegentlich verwendet man Haselnüsse im Vorderen Orient sogar für Reisgerichte, doch häufiger in Salate und süßes Gebäck.

Einkauf / Aufbewahrung

Haselnüsse werden in der Schale, als Kerne, gehackt oder gemahlen verkauft. Die Kerne werden oft in ihrer braunen Haut verkauft, die sich beim Rösten oder Blanchieren leicht abreiben lässt. In der Schale halten sie länger frisch, doch auch die Kerne halten erstaunlich lange.

Wenn Sie möchten, dass Ihre Haselnüsse unter zumindest halbwegs fairen Bedingungen geerntet und verarbeitet wurden, achten Sie auf das rote UTZ-Siegel auf der Verpackung. UTZ ist zwar nicht gleichbedeutend mit Bio, aber die Organisation achtet auf nachhaltige Bewirtschaftung und verbietet den Einsatz von Pestiziden, die bisher unkontrolliert zum Einsatz kamen.

Wie alle Nusskerne schimmeln auch Haselnüsse leicht und können dann giftige Aflatoxine enthalten. Außerdem enthalten Haselnüsse viel Fett, sodass sie relativ leicht ranzig werden. Beides lässt sich durch richtiges Lagern weitgehend vermeiden. Bewahren Sie Haselnüsse gut verschlossen an einem trockenen und nicht zu warmen Ort auf. Haselnusskerne in ihrer Schale lassen sich so mehrere Monate lagern.

Gemahlene oder gehobelte Haselnusskerne sollten Sie besser sofort oder zumindest innerhalb möglichst kurzer Zeit verbrauchen, denn diese sind besonders anfällig für Schimmelpilze.

Gesundheit

Haselnüsse sind reich an besonders hochwertigem Eiweiß. Beim Vitamin E, das dem Körper dabei hilft, mit Schadstoffen fertig zu werden, sind Haselnüsse absoluter Spitzenreiter. Schon durch 50 Gramm ist der gesamte Tagesbedarf gedeckt. Vitamin E gilt zu Recht als wirksames Anti-Aging-Mittel, das unter anderem die Haut vor vorzeitiger Alterung schützt. Damit nicht genug: Haselnüsse enthalten viel Calcium und dazu eine dicke Portion Magnesium, beachtliche Mengen an Vitaminen B1 und B7, Kupfer, reichlich Mangan und Magnesium.

Die Verdauung profitiert von den vielen Ballaststoffen in Haselnüssen: 100 Gramm enthalten beinahe ein Viertel des täglichen Bedarfs.

Ein großer Teil der Allergiker verträgt keine Haselnüsse und reagiert darauf mit geschwollenen Augen und Lippen oder gereiztem Magen. In sehr schweren Fällen kann die Reaktion auf Haselnüsse sogar bis zu einem lebensbedrohlichen Schock führen. Wer allergisch auf Nüsse und speziell auf Haselnüsse reagiert, muss aufpassen: Sie können auch versteckt in Lebensmitteln wie Süßwaren oder Schokolade vorkommen. Darum sollten Sie beim Einkauf auf die Zutatenliste und auf den Packungshinweis »Kann Spuren von Nüssen enthalten« achten.

Geschichte

Die Hasel ist ein Symbol für Lebens- und Liebesfruchtbarkeit, Unsterblichkeit, Frühling und glückhaften Beginn, Wunscherfüllung und Glück. Sie hat wie der Schwarze Holunder in Mitteleuropa eine lange kulturelle Tradition. Haselzweige waren häufig Teil von heidnischen wie auch christlichen Grabfunden.

Im antiken Rom war die Hasel ein Friedenssymbol. Unterhändler bei Waffenstillstands- und Friedensverhandlungen hatten als Zeichen ihrer guten Absichten einen Haselzweig in der Hand. Noch in historischer Zeit wurden in Deutschland Mal- und Gerichtsstätten mit den »Summerlatten«, den Johannistrieben der Hasel, abgesteckt (umhaselt). Haselzweige dienten auch als Grenzmarkierungen. Der Weiser-Stab von Gerichts- und Forsthoheit bestand aus Haselholz.

Als Glücksbringer und Fruchtbarkeitssymbol wurde in Rom, in England und in Südwestdeutschland der Braut bei der Hochzeit ein Korb mit Haselnüssen geschenkt, oder man

bewirft das Brautpaar mit Haselnüssen. Im alten Rom warf der Bräutigam Nüsse unter die Gäste.

Mythologie

Dem Strauch wurden auch abwehrende Eigenschaften zugesprochen: Mit einem Haselzweig sollte man sich der Schlangen und Hexen erwehren können. Aschenputtel erhielt einen Reis von einer Hasel von ihrem Vater, den sie am Grab ihrer Mutter pflanzte. Haseln wurde und wird die Eigenschaft zugeschrieben, Kraftströme fließen zu lassen. Daher werden Haselruten als Wünschelruten verwendet. Der Strauch soll auch vor Blitzschlag schützen und störende Erd- und Wasserstrahlen ableiten. Der Haselzauber war zwar schon in frühfränkischer Zeit (Lex Ripuaria) verboten worden, blieb aber noch über Jahrhunderte bestehen. Der Glaube an die Wünschelrute blieb bis ins 17. Jahrhundert allgemein verbreitet. Man wollte Schätze, Metalladern und Quellen damit aufspüren. Diese Verwendung ist etwa in Georgius Agricolas »De re metallica« von 1556 abgebildet. Der Gebrauch als Wünschelrute hat sich bis heute erhalten.

© 2026 coquina.de