



Kräuterwissen

Gewöhnliche Hasel

Corylus avellana Birkengewächs = Betulaceae



Geschichte, Botanik und Kultur

In der römischen Geschichte galt der Haselstrauch als Symbol des friedlichen Zusammenlebens.



Verwendung in der Naturheilkunde und Küche

Was weniger bekannt ist – auch junge Blätter und Knospen lassen sich zu schmackhaften Gerichten verarbeiten.



Rezept

Selleriescheiben im Haselnussmantel



Geschichtliches

In der Mythologie, in Geschichten, Sagen und auch Märchen finden sich zahlreiche Hinweise auf die Märzennudel – wie der Hasel auch etwa genannt wird. Dem Haselstrauch wird, wie auch dem Holunder – eine schützende Kraft gegen Blitzschlag und Donnerrollen zugesprochen.

Liebesfruchtbarkeit, Lebensfreude, ja sogar Unsterblichkeit dies sind weitere Hinweise auf die grosse kulturelle Bedeutung, welcher dem gewöhnlichen «Hagenbuch» zugesprochen wird.

Als Symbol des Friedens... denn bei Friedensverhandlungen wurden in der Antike vielfach auch Haselzweige – «als Zeichen guter und offener Absichten» – von den Unterhändlern in den Händen gehalten. Haselruten als Wünschelruten, Haselruten als Pfeilbogen, Haselruten zu Gartenzäunen geflochten, die vielfältigen Möglichkeiten liessen sich noch weiter auflisten. Die jungen Blätter wurden in früheren Zeiten auch als Tabakersatz geraucht. Die gewöhnliche Hasel ist ein Gehölz mit einer sehr langen Tradition in den verschiedensten Anwendungsgebieten.

Botanik und Kultur

Vorkommend ist der gewöhnliche Haselstrauch eigentlich in weiten Teilen Europas und dem Kaukasus. Er ist vielfach wild verbreitet, wird aber bei uns auch oft als Heckenpflanze angebaut. Bei der Hasel kann man wirklich von einem einheimischen Gehölz sprechen, welches seit nun schon bald über 6000 Jahren bei uns wächst.

Die Hasel ist eigentlich recht anspruchslos. Sie gedeiht in einem leicht feuchten Boden, welcher eher mager sein darf. Ob der Standort sonnig, halbschattig oder auch schattig ist, die «Hagennuss» stellt auch hier keine besonderen Ansprüche. Die Hasel wächst meistens strauchig, aber auch als mehrstämmiger Baum mit graubrauner Rinde.

Die Blütezeit dieses Gehölzes, welches bis gegen 15 Meter hoch werden kann, erstreckt sich je nach Wetterlage bereits vom Januar bis in den April hinein. Die männlichen Kätzchen sind hängend und in blassgelben Farbtönen, während die weiblichen Blüten sich als kleine Knospen, mit schönen rötlichen Farbtönen zeigen. Die bekannte Haselnuss, mit ihrer becherartigen Hülle reift in den Herbstmonaten September und Oktober heran.



Verwendung in der Naturheilkunde

In der Volks- oder Naturheilkunde hat die Hasel heute eigentlich keine grosse Bedeutung mehr. Erwähnenswert sind aber sicher noch die in älteren Schriften aufgelisteten Rezepturen. «der Kätzchen als fiebersenkendes, schweisstreibendes Mittel», sowie die Empfehlungen der Nüsse bei rheumatischen Erkrankungen. Die Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098–1178 n. Christi) beschrieb die heilenden Kräfte des «Lämmerschwanzes» bei Unfruchtbarkeit und Impotenz des Mannes. Das bekannte Haselnussöl, welches durch Extraktion gewonnen wird, gilt als gute Trägergrundlage für Parfüms, Massageöle und Seifen.

Verwendung in der Küche

Die jungen, frisch ausgetriebenen Blätter und Knospen der Hasel können als schmackhafte Beigaben zu Blatt- wie auch zu Mischsalaten verwendet werden. Fein geschnitten – als feine und chüschtige Dekoration zu Suppen – dies sollte man wirklich einmal ausprobieren. Junge und zarte Blätter können auch mit Blattspinat vermischt, gedünstet und zu Gemüse- Kartoffelgratins verarbeitet werden. Aus den Nüssen lassen sich die verschiedensten Naturgerichte, Süssigkeiten, Kuchen, Gebäcke und auch Likör zubereiten. Erwähnenswert sei an dieser Stelle natürlich auch, dass aus den Nüssen ein hervorragendes und bekömmliches Speiseöl gewonnen werden kann, welches in einer gesunden Naturküche einen festen Platz haben sollte.



Rezept

Selleriescheiben im Haselnussmantel

Für 4 Personen

10-12 Scheiben	Sellerie (1-2 Sellerieknollen)
1 l	Gemüsebouillon
8 EL	Haselnüsse gemahlen
2	Eier
wenig	Salz
wenig	Pfeffer aus der Mühle
6 EL	Olivenöl

- Sellerie schälen, in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Gemüsebouillon aufkochen, die Selleriescheiben dazugeben und 3-4 Minuten köcheln lassen.
- Die gemahlene Haselnüsse in einer Bratpfanne (ohne Öl) goldbraun rösten.
- In einen Suppenteller geben.
- Eier in einen Suppenteller geben und schaumig schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen.
- Die Selleriescheibe durch die Eimasse ziehen, dann in den Haselnüssen wenden.
- Selleriescheibe im Olivenöl goldbraun braten (das Öl darf nicht zu heiss sein).
- Tipp: Die Selleriescheiben schmecken gut zu Spaghetti aglio e olio oder zu Bratkartoffeln.

