

Hasel

Corylus avellana



Blüte: Januar – März

Pflanzenfamilie: Birkengewächse

Standort:

Waldränder, Hecken, Lichtungen, Auen, nährstoffreiche und humose Böden; liebt sonnige bis halbschattige Übergangszonen

Inhaltsstoffe:

Flavonoide, Gerbstoffe, ätherische Öle, fettes Öl (in den Nüssen), Vitamin E, Mineralstoffe, pflanzliches Eiweiß

Eigenschaften:

gefäßstärkend, adstringierend, entzündungshemmend, schweißtreibend (Kätzchen), nervenstärkend, stoffwechselunterstützend

Namensherkunft:

Der Name „Hasel“ leitet sich vermutlich vom althochdeutschen hasal ab. Der botanische Name Corylus stammt vom griechischen „korys“ = Helm oder Hülle und bezieht sich auf die von einer Hülle umgebene Nuss.

Ökologische Bedeutung:

Die Hasel ist eine wichtige Pionierpflanze. Sie besiedelt rasch Waldränder und Lichtungen und bereitet den Boden für nachfolgende Baumarten vor. Ihre frühen Blüten liefern im Spätwinter eine der ersten Pollenquellen für Bienen. Zahlreiche Tiere – darunter Eichhörnchen, Mäuse und Vögel – sind auf ihre Nüsse als Nahrung angewiesen. Als dichter Strauch bietet sie Schutz- und Nistmöglichkeiten.



Männlich

Weiblich



Medizin und Volksmedizin:

Die Kätzchen wurden traditionell als schweißtreibender Tee bei Erkältungskrankheiten verwendet. Junge Blätter wirken leicht zusammenziehend und gefäßstärkend. Ein Tee kann unterstützend bei Durchfallneigung, Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie bei Frühjahrsmüdigkeit eingesetzt werden. Rinde und Blätter fanden äußerlich Anwendung bei Krampfadern, Venenbeschwerden und Hämorrhoiden. Die Haselnüsse sind reich an hochwertigen Fettsäuren und Vitamin E. Sie stärken Nerven, Herz und Gefäße. Ein regelmäßiger Verzehr kann unterstützend auf den Cholesterinspiegel wirken. In der Gemmotherapie wird das Mazerat aus Haselknospen zur Gefäßstärkung, Leberregulation und zur Unterstützung bei Durchblutungsstörungen eingesetzt.



Mystik:

Die Hasel gilt seit jeher als Schutz- und Fruchtbarkeitspflanze. Wünschelruten aus Haselholz sollten verborgene Wasseradern aufspüren. In der keltischen Tradition war sie Teil des Baumalphabets und stand für Weisheit und Inspiration. Ihre früh erscheinenden Kätzchen symbolisieren neues Leben mitten im Winter. Die Nuss, oft paarweise wachsend, galt als Sinnbild für Fruchtbarkeit und eheliches Glück.

Sammeln, trocknen, zubereiten:

Die Kätzchen werden im Spätwinter oder zeitigen Frühjahr bei trockenem Wetter gesammelt. Junge Blätter im Frühling ernten und luftig im Schatten trocknen. Für einen Tee 1–2 Teelöffel getrocknete Blätter oder Kätzchen mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Verwendung in der Küche:

Die Haselnuss ist vielseitig verwendbar – roh, geröstet, gemahlen oder als Mus. Sie eignet sich für Süßspeisen ebenso wie für herzhaftere Gerichte. Junge Blätter können in kleinen Mengen frisch in Wildkräutersalate gemischt werden. Die Kätzchen sind essbar und können getrocknet als Zutat für Teemischungen dienen.

Seelenebene:

Die Hasel steht für Klarheit und Bündelung von Kraft. Sie unterstützt dabei, die eigene Energie zu ordnen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ihre frühe Blüte erinnert daran, dass Neubeginn oft im Verborgenen vorbereitet wird. Sie schenkt Stabilität und stärkt das Vertrauen in die eigene innere Struktur.



Haselkätzchen-Pesto

Zutaten:

1 Handvoll junge Haselkätzchen
1 Handvoll Wildkräuter (z.B. Giersch)
geröstete Nüsse
gutes Öl, Salz, etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Alles fein mixen.

Energiebälle mit Haselnüssen

Zutaten:

200 g Haselnüsse
150 g Datteln getrocknet
150 g Cranberries oder Aprikosen getrocknet
1 Esslöffel Kokosöl
3 Esslöffel Kakao
3 Esslöffel Kokosraspeln
3 Esslöffel gepufter Amaranth

Zubereitung:

Alles bis auf Kakao, Kokosraspel und Amaranth in einem Hochleistungsmixer zerkleinern. Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen und in Kakao, Amaranth oder Kokosraspeln wälzen.

Haselkätzchen-Tee

1 TL frische Kätzchen mit heißem Wasser übergießen und 5–10 Minuten ziehen lassen.

Veganer Parmesan

Zutaten:

1-2 Handvoll Haselkätzchen
1-2 Handvoll Haselnüsse
1 Handvoll Hefeflocken
Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein mahlen. Auf einem Backpapier oder flachen Teller dünn ausbreiten und etwa 4 Tage trocknen. Den getrockneten Hasel Parmesan in ein Glas geben und kühl aufbewahren. Im Kühlschrank hält dieser bis zu 3 Wochen.

Rezept Gemmomittel

1 Teil Knospen oder junge Pflanzenteile
3 Teile Quellwasser
3 Teile Glycerin
3 Teile Alkohol (40%)

Pflanzenteile zerkleinern und in ein Glas geben. Wasser, Glycerin und Alkohol vermischen und zu den Pflanzenteilen geben. Drei Wochen im Dunkeln mazerieren lassen, immer wieder bewegen. Das Gemmomazerat filtrieren und in eine Sprühflasche geben.

Bei Bedarf 2-3 Mal in den Mund sprühen. Haltbarkeit 1-2 Jahre.

