



## Haselnüsse

### Woher kommt die Haselnuss?

Die Gemeine Hasel (*Corylus avellana*), auch Haselstrauch oder Haselnussstrauch genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Birkengewächse (Betulaceae). Sie ist ein meist rund fünf Meter hoch werdender sommergrüner Strauch, der in Europa und Kleinasien heimisch und in Mitteleuropa sehr häufig ist. Bekannt ist sie für ihre essbaren, seit Jahrtausenden vom Menschen genutzten Früchte, die Haselnüsse. Der Großteil der im Handel erhältlichen Haselnüsse stammt jedoch von der nahe verwandten Lambertshasel (*Corylus maxima*). Die Lambertshasel bevorzugt ein wärmeres, eher mediterranes Klima. Folglich stammen fast 90 Prozent unserer hier verkauften Haselnüsse entweder aus der Türkei oder aus Italien.

Die Nüsse werden von Kleinsäugetern, Eichhörnchen, Mäusen aber auch von Vögeln verbreitet. Diese Tiere nutzen die Nüsse als Nahrung, durch verlorene Nüsse und vergessene Nahrungsverstecke sorgen sie zugleich für die Ausbreitung der Samen. Erntezeit ist üblicherweise September/Oktober.

Schon die Jäger und Sammler der Steinzeit schätzten die Haselnuss sehr. Die extrem fettreiche und damit kalorienhaltige Haselnuss war im kalten Winter und bis in den Frühling bei richtiger Lagerung eine begehrte Energiequelle.

### Wie schmeckt die Haselnuss?

Die Haselnuss hat einen kräftig nussigen Geschmack und je älter die Nuss ist, desto bitterer schmeckt sie. Für die Entfaltung ihres vollen Aromas können die Haselnüsse geröstet werden.

### Was steckt in der Haselnuss?

Mit einem Fettgehalt von 63% scheint die Haselnuss auf den ersten Blick nicht gerade gesund, jedoch sind knapp die Hälfte des Fettes **ungesättigte Fettsäuren**. Neben dem Fett stecken in der Haselnuss hochwertiges Protein und wichtige Nährstoffe wie B-Vitamine, Calcium, Kalium, Magnesium, Phosphor und Zink.

### Haselnuss in der Küche

Die Haselnuss ist in der Küche sowohl in süßen, als auch in herzhaften **Rezepten** zu finden. Beliebt ist die Nuss in Kuchen, Plätzchen oder Eiscreme. Aber auch zu herzhaften Gerichten mit Hähnchen oder geröstet im Salat passt die Haselnuss hervorragend.

### Haselnuss-Tipp:

Bewahren Sie die Nüsse an einem trockenen, kühlen und luftigen Ort auf, damit Sie länger haltbar sind.

Diese Zutat ist zur Zeit in keinem GEFRO-Produkt enthalten.