

NATURVERBUNDEN

Rezepte, Wissenswertes, Kreatives

Die Hasel

Vielseitig einsetzbarer und wichtiger Frühblüher

Während der Winter oft noch anhält, beginnt die Hasel bereits mit der Blüte. Ihre männlichen Blüten erscheinen als lange, gelbliche Kätzchen, die grosse Mengen an Pollen freisetzen, eine wertvolle Nahrungsquelle für frühe Insekten. Die weiblichen Blüten hingegen sind unscheinbar und bestehen nur aus kleinen, roten Narben, die sich aus den Knospen bilden.

Für Allergiker kann die Haselblüte allerdings zur Herausforderung werden, da der Wind ihre Pollen weit verbreitet. Doch genau diese Eigenschaft macht sie zu einem der wichtigsten Frühblüher im Ökosystem, denn sie bietet Nahrung für Bienen und andere Bestäuber, die aus dem Winterschlaf erwachen. Was wir aus dem Haselstrauch sonst noch leckeres und kreatives erschaffen könne möchte ich in diesem Beitrag aufzeigen.



Haselzweig Dekoration

Die biegsamen Haselzweige sind nicht nur praktisch, sondern auch schön! Sie eignen sich hervorragend für Bastelprojekte, z.B. für Kränze, Tischdekorationen, oder für Rankhilfen und Sichtschutzwände im Garten.



Schnitzen mit frischen Haselästen

Frische Haseläste sind ein wahres Geschenk für alle, die das Schnitzen lieben. Ihr weiches, dennoch festes Holz lässt sich hervorragend bearbeiten, ohne zu splintern und bietet eine ideale Grundlage für viele kreative Projekte. Mit ein wenig Übung und den richtigen Werkzeugen kann man aus den Haselästen wunderschöne Figuren wie z.B. Vögel, Pilze, Tiere oder Löffel erschaffen.

Haselkätzchen-Tee

Die langen, weichen, gelben Blütenstände der Hasel sind ein typisches Zeichen für den Frühling und bieten auch gesundheitliche Vorteile. Schon seit Jahrhunderten werden sie in der Volksmedizin geschätzt. Sie sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Flavonoiden, Tanninen und ätherischen Ölen, die entzündungshemmend, beruhigend und harntreibend wirken.

Der Haselkätzchen-Tee ist besonders bekannt für seine positiven Auswirkungen auf die Atemwege und das allgemeine Wohlbefinden. Im Frühjahr ist es die perfekte Zeit, um diesen Tee selbst zuzubereiten, da die Kätzchen dann frisch und reich an Wirkstoffen sind.

Dieser Tee ist schnell und einfach zubereitet.

Ein Teelöffel frische oder getrocknete Haselkätzchen werden mit heissem Wasser übergossen und einige Minuten ziehen gelassen.



Weibliche Blüte

Männliche Blüte



In der Küche

Haselkätzchen sind vielseitig in der Küche verwendbar. Ihr leicht nussiges Aroma macht sie zu einer spannenden Zutat für verschiedene Speisen. Getrocknet und gemahlen können sie als Mehlersatz in Brot, Pfannkuchen oder Keksen dienen. Frische Kätzchen eignen sich als knackige Zutat für Salate oder als essbare Deko für Desserts. In Butter geröstet verleihen sie herzhaften Gerichten eine besondere Note. Auch als Basis für Pesto, Müslis oder Schokolade lassen sie sich verwenden. Ihre natürlichen Inhaltsstoffe machen sie nicht nur geschmacklich interessant, sondern auch zu einer gesunden Ergänzung in der Küche.

Wertvolle Haselnüsse

Im Herbst entwickelt die Hasel ihre bekannten Nüsse. Diese sind nicht nur bei Eichhörnchen beliebt, sondern auch ein wertvolles Lebensmittel für uns Menschen.

Haselnüsse enthalten:

- Hochwertige Fette und Eiweisse
 - Vitamin E und B-Vitamine
 - Mineralstoffe wie Magnesium und Kalzium
- Haselnüsse lassen sich vielseitig in der Küche verwenden, ob gemahlen, geröstet, als Mus oder in süßen und herzhaften Gerichten.



Franziska Schweizer
naturraum@icloud.com
www.naturraum.me
Instagram: _naturraum_