

Haselnuss

Helga Buchter-Weisbrod

Herzgesunde Nervennahrung

Die Haselnuss gilt als die älteste bei uns beheimatete Obstart. Der Name "Haselzeit" für die entwicklungsgeschichtlich höchste Kulturstufe der Steinzeit zeugt davon, dass diese Frucht eines der wichtigsten Nahrungsmittel war. Botanisch gesehen ist die Haselnuss neben der Marone eine der wenigen echten Nüsse. Walnuss, Mandel und Kokosnuss zählen zu den Steinfrüchten. Sie haben aber eines gemeinsam: die überaus wertvollen Inhaltsstoffe.

Gesunde Energie

Früher galten Haselnüsse als gute Energiespender, heute wird der hohe Nährwert eher gefürchtet. Je nach Sorte enthalten 100 g Haselnüsse 600 bis über 700 kcal (2500 bis 3000 kJ). Ursache ist der Fettgehalt von gut 60 %. Drei Viertel der Fettsäuren sind einfach ungesättigt, weitere 20 % mehrfach ungesättigt. Dieser sehr hohe Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren beeinflusst die Blutfettwerte positiv. Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßiger Nussverzehr den Cholesterinspiegel deutlich senkt und damit das Risiko für arteriosklerotische Erkrankungen mindert. Der hohe Gehalt an Vitamin E und Karotenen unterstützt die positive Wirkung im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Schmackhaftes Nervenfutter

Die Haselnuss liefert hohe Mengen an B-Vitaminen, die eine zentrale Rolle für das Nervensystem spielen. Für tatkräftige Zuversicht, Stressfestigkeit und gute Konzentration sind ausreichend B-Vitamine unerlässlich. Das in Haselnüssen mit 35 mg reichlich vorhandene Biotin sorgt zudem für kräftiges Haar und eine gesunde Haut. Nüsse gelten also zurecht als ideales Nervenfutter, das die Konzentration erhöht, die Leistungsfähigkeit steigert, die Lebensfreude vertieft, Niedergeschlagenheit entgegen wirkt, die Nerven stärkt und degenerativen Gehirnerkrankungen wie Alzheimer vorbeugt.

Hasel-Brauchtum

Der Haselstrauch selbst gilt als Sinnbild des Lebens und der Unsterblichkeit. Die germanischen Vorfahren hatten ihn Donar, dem Schutzherrn des Gerichtes geweiht. Deshalb wurden die Gerichtsplätze mit Haselruten abgesteckt. Der Schutz Donars bewirkte auch, dass kein Blitz in die Hasel fahren durfte. Der Segen des Strauches erstreckte sich nicht nur auf das Gehölz selbst, Haus und Stallungen waren ebenfalls geschützt .

Haseln sind beliebte Wünschelruten. Sie sollten in der Christnacht geschnitten werden. Das Berühren der Ruten bringt nach altem Volksglauben Fruchtbarkeit. Bauernregeln besagen, dass Regen am Johannistag (24.6.) wenige oder nur wurmige Haselnüsse beschert. Ein nasser Margaretentag (13.7.) hat hohle Nüsse zur Folge.

100 g Haselnüsse enthalten:

Energie	kcal/kJ	600-700
Fett	g	62
Kohlenhydrate	g	12
Eiweiß	g	14
Rohfaser	g	3
Mineralstoffe	g	2,5
Vitamin C	mg	3
Vitamin E	mg	27
Vitamin B1	mg	0,4
Vitamin B2	mg	0,2
Vitamin B3	mg	1,5
Vitamin B5	mg	1,1
Vitamin B6	mg	0,3
Karotin	mg	0,03
Kalium	mg	620
Magnesium	mg	150
Kalzium	mg	240
Phosphor	mg	330
Eisen	mg	3,8
Natrium	mg	2
Jod	µg	1,15

Helga Buchter-Weisbrodt

www.oug.de