



Karamellierte Haselkätzchen

Mittlere Steinzeit

Ein knuspriger und proteinreicher Snack oder Topping

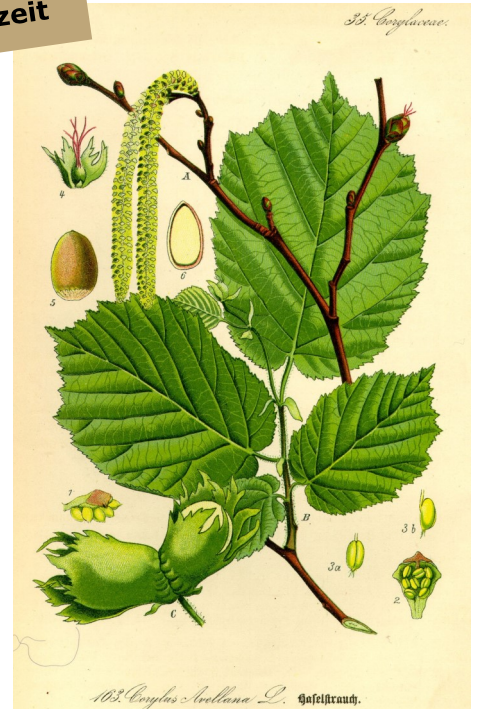
Aus einem Pollendiagramm des Görbelmooses (www.zeitreise-gilching.de/geologie/nach-den-eiszeiten/) läßt sich die Gemeine Hasel (*Corylus avellana*) seit ca. 9.000 v. Chr. im Gemeindegebiet nachweisen. Von 8.000 bis 6000 v. Chr. während der mittleren Steinzeit, war die Hasel in den Wäldern Mitteleuropas sehr viel weiter verbreitet als heute.

Während die Haselnuß-Früchte schon seit Jahrtausenden eine wichtige Nahrungsquelle für Mensch und Tier sind, ist die Verwendung anderer Teile heutzutage weniger bekannt. Dabei war die Hasel seit Menschengedenken eine wichtige Nutzpflanze. Neben den reifen Früchten war vor allem das Holz wegen seiner Stabilität und Flexibilität sehr geschätzt, um Alltagsgegenstände, wie Stäbe, Spazierstöcke, Werkzeuggriffe, Körbe, Reifen für Fässer, Flechtwerk für Zäune und Fachwerkhäuser, Bau von Langbögen herzustellen. Auch die Blätter und Blüten wurden als Nahrungs- und Heilmittel eingesetzt und die Haselkätzchen in großen Mengen gesammelt, getrocknet und gemahlen zum Strecken von Getreidemehl verwendet.

Die Sammelzeit der männlichen Blüten, der Haselkätzchen ist Februar bis März. Sie fallen durch ihre gelb-grüne Farbe auf und erscheinen lange vor den Blättern. Die weiblichen Blüten dagegen sind sehr winzig, man nimmt sie fast nicht wahr. Der Haselstrauch gehört zur Familie der Birkengewächse, zu denen neben den Birken auch die Buchen und Erlen zählen. Von diesen bilden einige Arten ebenfalls ähnliche „Kätzchen“ aus.

Die Haselkätzchen werden in der Volksmedizin unter anderem als Tee verwendet. Er wirkt schweißtreibend und fiebersenkend, entschlackend und kreislaufanregend und wird deshalb gerne bei grippalen Infekten angewendet. Dafür werden ca. 2 Teelöffel getrocknete Haselkätzchen mit 1/4 l Wasser aufgebrüht.

Aber auch kulinarisch lassen sich die Haselkätzchen nutzen: sie schmecken roh etwas dumpf, aber auch nussig. Man kann sie süß-sauer eingelegen, unter Zucker mischen oder zusammen mit getrockneten Früchten seine Schokolade aufpeppen. Der nussige Geschmack der Haselkätzchen lässt sich durch kurzes Karamellisieren mit Butter und Honig intensivieren, wie wir in diesem erprobten Rezept hier zeigen:



Gemeine Hasel (*Corylus avellana*), A Zweig mit männlichen Blütenkätzchen, B Zweig mit Laubblättern, C Haselnuss in ihren Hüllblättern, 4 weibliche Blüte, besteht nur aus Fruchtknoten und roter Narbe, 5 reife Haselnuss. (Abb.: wikipedia.org)



- 1 Hand voll frischer Haselkätzchen
- 1 TL Butter
- 1 TL Imkerhonig (z.B. von Sommerblüten) oder auch brauner Zucker möglich
- nach Belieben: cremiger Natur-Joghurt

Fotos: Annette Reindel

Zubereitung:

Die Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen: Dann die Haselkätzchen dazu geben und unter ständigem Wenden braten, bis sie leicht angebräunt sind. Dann den Honig/Zucker dazu geben und gut miteinander verrühren. Wenn der Honig zu karamellisieren beginnt, die Pfanne vom Herd nehmen und die Haselkätzchen auf ein Brett oder Teller geben. Wenn die karamellisierten Haselkätzchen abgekühlt sind, können sie in kleine Stücke geschnitten oder kleingehackt werden.

Es passt sehr gut zu einem cremigen Natur-Joghurt oder als Topping zu Nachspeisen und Kuchen oder Salat.

Die karamellisierten Haselkätzchen sind, in einer Dose verpackt, mindestens eine Woche haltbar.



Bitte beachten:

Wildkräuter können unverträglich sein. Nussallergiker sollten von den Kätzchen Abstand halten!

Wildpflanzen dürfen nur als Lebensmittel verwendet werden, wenn sie 100%ig sicher bestimmt werden können!

Rezept schon ausprobiert? Dann schickt uns ein Foto an info@zeitreise-gilching.de

Quellen: www.wikipedia.org, www.wildemöhre.at, www.maison-riek.de