

Hazelaar (*Corylus avellana*)

Eetbaarheid

Het vlies van de hazelnoten bevat een behoorlijk gehalte aan looistoffen. Er zijn in de looistoffen verschillende flavonoïden te onderscheiden, waardoor de hazelnoot een hoge antioxidatieve werking wordt toegeschreven. De vrucht zelf is rijk aan vetzuren. Het hoge gehalte aan flavonoïden met een looistof karakter betekent voor de eetbaarheid het volgende. Nuttig je een handje geraapte noten, eet dan het vlies mee op omdat je anders waardevolle flavonoïden weggooit. Bij intensief gebruik, bijvoorbeeld wanneer je plantaardige melk maakt, dien je het vlies te verwijderen want anders krijg je te veel looistoffen binnen.

De hazelaar is een van oorsprong in onze natuur voorkomende plant.

Botanische kenmerken

- De hazelaar is een struik die ruim 5 m hoogte kan bereiken. De struik is éénslachtig en éénhuizig. De mannelijke bloemen zijn de lange, hangende katjes. Deze groeien veelal in groepjes. De vrouwelijke bloem zit verstopt in een klein knopje en alleen de rode draadvormige stempels van het vrouwelijke geslachtsorgaan steken naar buiten. De stempels zijn slechts 1 tot 3mm lang en je hebt dan ook een vergrootglas nodig om deze goed te kunnen zien (de foto van de vrouwelijke bloem is sterk uitvergroot!).

De hazelaar is een zeer vroeg bloeiende plant, De struik bloeit van januari tot in maart. Pas na de bloei ontluikende de bladeren. De hazelnoten zijn rond half september rijp.



Vrouwelijke bloem.

Mannelijke bloemen.

Boomhazelaar - syn. Turkse hazelaar (*Corylus colurna*)

Verwar de hazelaar niet met de boomhazelaar. De boomhazelaar is een boom. Deze plant groeit niet wild in onze natuur. Deze boomhazelaar is in verschillende steden veelvuldig aangeplant in het openbaar groen, in diverse steden zijn in september op straat dan ook rijkelijk hazelnoten te rapen.

Los van het gegeven dat de boomhazelaar een boom is en de hazelaar een struik, kun je deze twee planten ook aan de hand van de vruchten gemakkelijk van elkaar onderscheiden. De vruchten van de boomhazelaar zitten in clusters van 3 of meer, verpakt in een stekelig omhulsel. De vruchten van de hazelaar groeien in groepjes bijeen, maar hebben allemaal hun eigen 'kapje' en wat niet stekelig is. De noten van beide soorten zijn eetbaar.

