



HASELNÜSSE

Haselnusssträucher wachsen in unseren Wäldern und können bis zu fünf Meter hoch werden. Die Nüsse werden von Waldtieren wie Eichhörnchen, Bilchen, Mäusen und Vögeln verbreitet. Durch verlorene Nüsse und vergessene Nahrungsverstecke sorgen diese Tiere für die Ausbreitung der Samen. Haselnüsse werden im September/Okttober geerntet.

WELCHE GESUNDHEITSFÖRDERNDEN EIGENSCHAFTEN HABEN HASELNÜSSE?

Haselnüsse haben lipidsenkende und antioxidative Eigenschaften und können zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e.V.
Meckenheimer Allee 79
53115 Bonn
Telefon: 0228 94 59 83 4
Telefax: 0228 94 59 83 3

