

Corylus avellana



Die Der hohe Gehalt an gesunden, ungesättigten Fettsäuren macht die Haselnuss zu einem wertvollen und wichtigen Fettlieferanten und die Blätter können dank ihrem Gehalt an ätherischem Öl als Arzneimittel eingesetzt werden.

*Inhaltsstoffe 100 g:
Brennwert: 650 kcal
Eiweiss: 12 g
Kohlenhydrate: 11 g
Ballaststoffe: 8.6 g
Fett: 62 g*

In der Heraldik ist das Symbol der Haselnuss gerne verwendet und wird meistens auf sogenannten Namenswappen abgebildet.
