



## CHE NOCCIOLA DELIZIOSA!

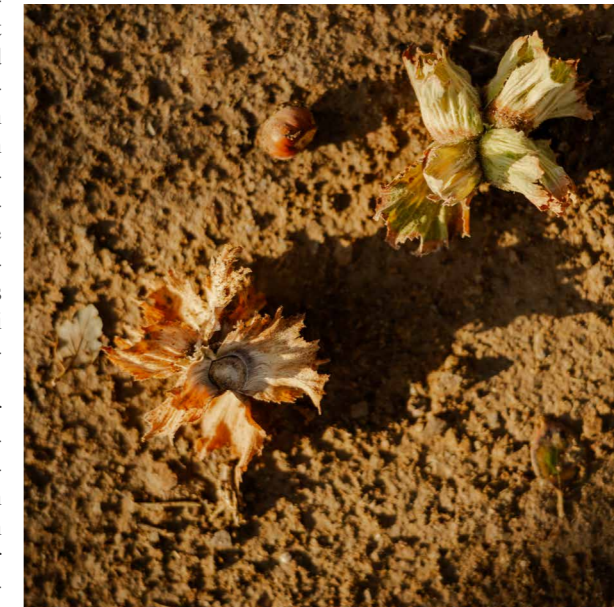
Der Haselnuss-Anbau hat in Italien eine lange Tradition.  
Ein Besuch bei toskanischen Nussfarmern, die mit ihren Produkten  
zu köstlichen kulinarischen Kreationen inspirieren

TEXT & FOTOS: EVA GOLDSCHALD

Zarte Nebelschwaden liegen vor Sonnenaufgang über den Hügeln der Toskana. Auf den Feldern und Äckern hat sich in der lauen Luft der Nacht nur wenig Tau gebildet: Anfang September fühlt sich hier in der Maremma an wie Hochsommer. Einige Mücken schwirren umher, der Boden ist trocken. Der Blick schweift über weite Felder, hier und da stehen einzelne Häuser und Höfe. Auf großen Anbauflächen reihen sich Sträucher akkurat aneinander. Sie tragen Haselnüsse, deren Anbau eine lange und erfolgreiche Tradition in Italien hat: Das Land ist nach der Türkei der zweitgrößte Haselnussproduzent weltweit.

Ursprünglich an der Schwarzmeerküste beheimatet, wanderte die Haselnuss einst mit Reisenden weiter in die Türkei. Von dort breitete sie sich über den gesamten Mittelmeerraum aus und wird heute sogar in Österreich und Deutschland angebaut. Kein Wunder, denn die *Corylus avellana*, wie ihr lateinischer Name lautet, ist aromatisch, sehr nahrhaft und wunderbar vielseitig. Ihr nougatartiger Geschmack passt besonders in Verbindung mit Schokolade. Deshalb wird die Nuss gerne zum Backen oder als süßer Aufstrich verwendet. Aber es gibt noch mehr kulinarische Möglichkeiten: Ob als knackige Zutat im Brot, geröstet oder direkt als Haselnussöl im Salat – die Nuss beweist sich als vielseitige und obendrein noch gesunde Delikatesse. Schließlich enthält sie neben Vitaminen wertvolle Spurenelemente wie Eisen oder Magnesium. Um an Geschmack und Nährstoffe der Früchte zu kommen, muss man die Nüsse knacken

und aus der verholzten Fruchtwand lösen. Wie ein Geschenk der Natur, das man beim Spaziergang durch den Wald entdeckt und zuhause vorsichtig auspackt.



### Gut geschützt

Die Haselnuss-Samen wachsen in einer Fruchthülle, der sogenannten Cupula, heran. Ist die Nuss reif, trocknet diese immer mehr aus und fällt schließlich ab

Umsicht verlangt auch der Anbau und die Pflege der „Nocciola“: „Die Haselnuss mag es warm und vor allem sehr sonnig. Bei zu viel Schatten bleiben die Nüsse eher klein, nur im Winter darf es gerne kühl werden“, erklärt Maurizio Furlan. Der Agraringenieur überwacht die Plantagen

### Erntezeit in Orbetello

Im Frühherbst werden die Nüsse gesammelt, gereinigt – und gleich alle geknackt

in Orbetello auf einer Fläche von gut 200 Hektar. Pro Hektar wachsen hier 500 Pflanzen. Vier Meter Abstand zur nächsten Pflanze, fünf zur nächsten Reihe. Die Haselnuss wurzelt nur etwa 60 Zentimeter tief, dafür aber breit. Deshalb braucht sie so viel Platz.

### Früchte für Mus, Müsli oder Nougat

Die Bauern in Orbetello pflücken die Nuss nicht vom Strauch, sondern warten, bis sie reif von selbst herunterfällt. So verhindern sie, dass sich Schimmelpilze bilden. Das würde passieren, wenn die Nüsse noch feucht in großen Mengen aufeinanderliegend und ohne Luftzufuhr nachreifen. „So lange die Nüsse von selbst herunterfallen und einzeln auf der Erde liegen, ist alles gut. Nur bei der Ernte schichten wir sie kurz übereinander. Da ihre Schalen dann aber voll ausgereift sind und die Nüsse schützen, kann ihnen ein bisschen Feuchtigkeit nichts anhaben“, erzählt Furlan. Seit gut zehn Jahren ist der gebürtige Südtiroler für die

Plantagen zuständig, die von heimischen Bauern bewirtschaftet werden. Vor allem Süßwarenhersteller kaufen ihnen die Nüsse ab und verarbeiten sie zu Nussmus ohne oder mit Crunch, im Müsli oder als Nougatschicht in Waffeln.

Die Region um Orbetello, einem beliebten Ferientziel in der südlichen Toskana, eignet sich eigentlich gut für den Haselnussanbau, wären da nicht die fehlenden Niederschläge im Sommer. „Hier regnet es genug, allerdings nur von Oktober bis April“, erzählt Maurizio Furlan. In der Trockenzeit werden die Pflanzen unterirdisch bewässert. →



Dafür fängt ein Speicherbecken Regenwasser auf. Dieses fließt je nach Bedarf angetrieben mit Strom aus einer Solaranlage. „Sensoren melden, wenn die Pflanze Wasser benötigt, erst dann wird bewässert. Dank dieser Technik sparen wir gegenüber oberirdischer Tröpfchenbewässerung etwa 30 Prozent Wasser“, erklärt der Experte.

### Auch die Schalen werden verwendet

Fünf Jahre dauert es, ehe die Haselnuss-Sträucher zum ersten Mal genug Früchte tragen und somit bereit für die Ernte im September und Oktober sind. Dann fährt eine Maschine durch die Reihen und sammelt die Nüsse wie eine Art Staubsauger vom Boden auf. Danach werden sie gereinigt und getrocknet, bevor es knapp eineinhalb Stunden ins Landesinnere nach Viterbo geht. Dort werden die Nüsse geknackt und für den weiteren Transport vorbereitet. Die harten Schalen landen übrigens nicht im Müll, sondern in einem Heizkraftwerk, wo sie als Brennstoff genutzt werden.

„Wir haben lang getestet, welche Haselnuss-Sorten hier gut gedeihen. So passen wir nicht den Boden an die Pflanze an, sondern pflanzen nur das, was zu den Gegebenheiten passt“, sagt Furlan. Die große, dünn-schalige Tonda di Giffoni und die etwas kleinere Romana haben sich als die Sorten erwiesen, die mit der Trockenheit am besten klarkommen.

Im Grunde sei der Haselnuss-Anbau nicht schwierig, denn die Pflanze sei sehr genügsam, brauche nicht einmal Bienen für die Bestäubung, meint Furlan. Haselnuss-Sträucher sind einhäusig. Das bedeutet, an jedem Gehölz befinden sich männliche und weibliche Blüten. Die männlichen beginnen sich bereits im Herbst des Vorjahres zu bilden und erscheinen dann im Jänner in Form von gelb-grünen Trieben,



### Von der Polle zur Nuss

Schon sehr früh im Jahr zeigen sich die Haselkätzchen, die die Blütenpollen tragen (o.). Agraringenieur Maurizio Furlan prüft auf den Plantagen u. a. die Ernte auf Qualität – und die Sträucher auf Schädlinge

den Haselkätzchen, die paarweise etwa acht Zentimeter herabhängen. Bis zu zwei Millionen Blütenpollen befinden sich darin. Die weiblichen Blüten sind dagegen eher unscheinbar. Weil die kleinen Knospen keinen Nektar enthalten, interessieren sich Insekten nicht dafür. Ganz anders ist es bei den männlichen Pollen – sie sind eine der ersten Nahrungsquellen für Insekten im Frühling. Wenn der Wind sie in Bewegung bringt, bestäuben sie die weiblichen Blüten.

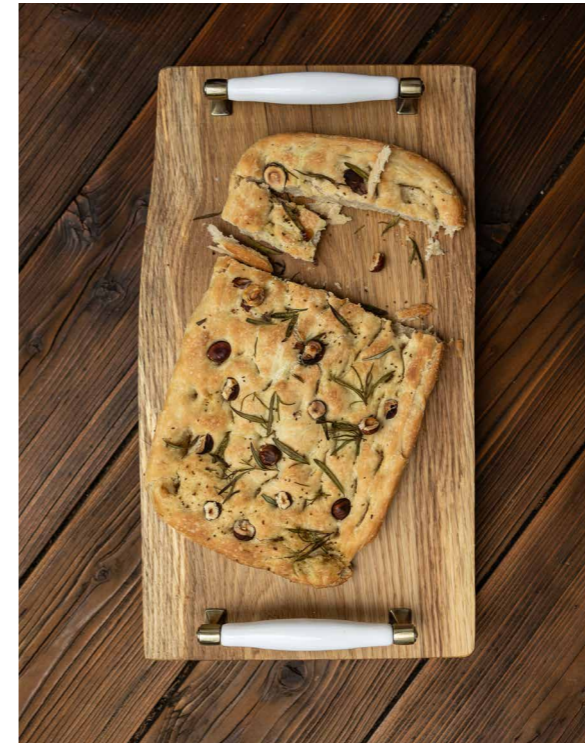
### Hitzeresistent: eine Pflanze mit Zukunft

Keine Pestizide, die Nutzung von Sonnenenergie und Regenwasser – die Plantagen in Orbetello sind ein Versuch, Monokultur möglichst nachhaltig zu gestalten. „Perfekt ist es natürlich nicht“, gibt Maurizio Furlan zu. Weil der Boden zwischen den Sträuchern wegen der Maschinen frei sein muss, können die Bauern keine Mischkulturen pflanzen. Deshalb sind die Sträucher anfälliger für Schädlinge wie eine Wanze, die den Saft aus den Blättern saugt. Dadurch werden die Nüsse bitter im Geschmack. Werden es zu viele davon, verwenden die Bauern ein biologisches Insektizid. Die Möglichkeit, Hühner gegen die Schädlinge einzusetzen, wie es einige Biobauern in Deutschland und Österreich tun, ist in Orbetello keine Option. Dafür seien die Felder zu groß, zu weitläufig, zu offen und die Tiere wären nicht vor Greifvögeln geschützt, meint Maurizio Furlan.

Die Haselnuss ist hier in der Toskana ein wichtiger Wirtschaftsfaktor, auch weil die Sträucher trotz der heißen Sommer viele Früchte tragen. „Im Gegensatz zu gängigen Ackerpflanzen ist sie auch in wärmeren und trockeneren Zeiten extrem standhaft“, sagt Furlan. „In Zeiten des Klimawandels könnte ich mir tatsächlich vorstellen, dass immer mehr Bauern auf die Haselnuss umsteigen.“

## Rundum-Genuss mit Haselnuss

Vom Starter bis zu Sweets: vier inspirierende Nocciola-Rezepte



### Zum Aperitif: Haselnussbrot mit Olivenöl und Butter (🍌 vegetarisch)

**ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN:** 500 g Weizenmehl + zum Bestäuben • 7 g Trockengerst (z. B. „Backhefe“ von dmBio) • 1 EL Salz • ca. 6 EL Olivenöl (z. B. von dmBio) • 50 ml Wasser, lauwarm + 1 EL; zum Bestreichen • 1 EL Meersalz • 1 Handvoll Rosmarinzwige, frisch oder getrocknet (ca. 22 g) • ca. 50 g Haselnüsse, ganz (z. B. von dmBio) • Butter; zum Bestreichen

**ZUBEREITUNG:** 450 g Mehl in eine Küchenmaschine geben und zuerst mit dem Germ und dann mit dem Salz vermengen. Anschließend 2 EL Olivenöl und lauwarmes Wasser hinzugeben, bis ein leicht klebriger Teig entsteht. Arbeitsfläche mit dem Mehl bestäuben, den Teig daraufgeben und nach und nach mit dem restlichen Mehl verkneten, bis er nicht mehr klebt. Den Brotteig danach in eine Schüssel geben, mit einem Tuch bedecken und eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis er die doppelte Größe angenommen hat. Anschließend eine rechteckige Backform mit 2 EL Öl bestreichen, den Teig darin ausbreiten und wieder für ca. 45 Minuten bedeckt gehen lassen. Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Nach 45 Minuten Ruhezeit mit den Fingern Mulden in den Teig drücken. Mit einer Mischung aus 1 ½ EL Olivenöl, 1 EL Wasser und dem Meersalz bestreichen. Anschließend den Rosmarin und die Haselnüsse gleichmäßig in den Teig drücken. Das Brot 20 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene backen. Das warme Brot mit dem restlichen Olivenöl beträufeln oder mit Butter bestreichen und servieren.

**Fertig in:** ca. 2 Stunden und 30 Minuten (inkl. 1 Stunde und 45 Minuten Ruhezeit)



### Vorspeise:

#### Fagottini mit Birne und Käse

**ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:** 300 g Schafskäse • 1 Birne • 3 Packungen Filoteig • ca. 50 g Haselnüsse, ganz • 200 ml Honig • Rosmarinzwige

**ZUBEREITUNG:** Schafskäse und Birne in etwa zwei Zentimeter dicke Würfel schneiden. Die Teigbögen in je drei Quadrate teilen. Je 1 EL Käse und Birne in die Mitte eines Teigstücks geben, vorsichtig eine Art Beutel formen und gut andrücken. Wenn der Teig nicht hält, mit etwas Wasser bestreichen und ankleben. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Danach die Haselnüsse hacken und mit dem Honig vermischen. Die Teigtaschen auf das Blech geben und ¾ des Honig-Nuss-Gemischs darüberträufeln. Nun die Teigtaschen ca. 15 Minuten bei Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene backen. Noch warm mit Rosmarinzwigen garnieren und mit der restlichen Honig-Nuss-Mischung servieren.

**Fertig in:** ca. 30 Minuten

## Teig-Talent

Ob in Brot, Keksen oder zur Pasta:  
Haselnuss verleiht  
allem das gewisse Extra →





## Heute und in Zukunft. BEBA – unser Bestes für Euch!



Einzigartiger 5-HMO-Komplex<sup>1</sup>



Altersoptimierter Proteingehalt  
im Stufenkonzept



Altersgerechtes Wachstum<sup>2</sup>



Unterstützt das Immunsystem<sup>3</sup>

ÜBER  
**155** FORSCHUNGS-  
EXPERTISE



Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby. Sprich mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden willst. BEBA Folgemilch ist genau auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Säuglingen nach dem 6. Monat ab Einführung einer angemessenen Beikost abgestimmt.



Nestlé  
**Baby & me**

Erfahre mehr unter:  
[www.babyandme.de](http://www.babyandme.de)



### Hauptspeise: Pasta mit Haselnuss-Soße

**ZUTATEN FÜR 3-4 PORTIONEN:** 500 g Haselnüsse, geschält • 250 g Pasta nach Wahl, z. B. Pappardelle • 125 g Butter • Schale von einer Bio-Zitrone • 1 Handvoll Petersilie (ca. 22 g) • 1 TL Pfeffer, schwarz; aus der Mühle • 60 g Parmesan, gerieben + zum Servieren • Zitronensaft

**ZUBEREITUNG:** Haselnüsse hacken. Danach Nudeln in kochendes und gut gesalzenes Wasser geben. Inzwischen die Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen, bis sie aufschäumt. Anschließend immer wieder rühren, bis sie leicht braun wird. Aufpassen, dass sie nicht anbrennt. Sobald die Butter braun geworden ist, die Temperatur drosseln, die gehackten Haselnüsse dazugeben und ca. 5 Minuten bräunen. Die fertige Pasta abseihen, eine Tasse vom Nudelwasser aufheben. Die Pasta in die Pfanne geben, schwenken und Nudelwasser hinzugeben. Nun die Zitronenschale, die Petersilie, den Pfeffer und Parmesan hinzugeben und gut miteinander vermengen. Zum Schluss mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern, kurz durchmischen und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

**Fertig in:** ca. 30 Minuten



### Nachspeise: Cantuccini mit Haselnüssen (vegetarisch)

**ZUTATEN FÜR ETWA 30 STÜCK:** 180 g Zucker • 1 Ei + 1 Eigelb • 1 Prise Salz • 265 g Mehl aus Weichweizen, Typ 00 • ½ g Backpulver (z. B. von dmBio) • 30 g Butter, weich • 110 g Haselnüsse, gehackt • 10 ml Vin Santo (italienischer Dessertwein); alternativ: alkoholfreies Rumaroma • Schale einer halben Orange, Bio

**ZUBEREITUNG:** Zucker mit einem Ei und einer Prise Salz in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. In einer anderen Schüssel das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Die trockenen Zutaten zur Ei-Zucker-Masse geben, verkneten. Danach die Butter, Haselnüsse, Vin Santo (oder Rumaroma) und die Orangenschale beifügen und gut vermengen. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben und in zwei gleich große Teile separieren. Nochmals kneten und zwei längliche Röllchen formen. Die Röllchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit dem Eigelb bestreichen. Anschließend für 20 Minuten bei 200 °C auf mittlerer Schiene backen. Den Teig danach etwas auskühlen lassen und in ca. eineinhalb Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Teigstücke auf das Backblech geben und nochmals bei 160 °C Ober- und Unterhitze für 18 Minuten kross backen. Abkühlen lassen und optional mit Vanilleeis zum Kaffee genießen.

**Fertig in:** ca. 50 Minuten

ACTIVE BEAUTY 09/2024

ACTIVE BEAUTY 09/2024

# HEITMANN® pure

## Kraftvoll und nachhaltig putzen? Aber sowas von!



Starke Reinigung,  
schonend zur Natur!



\* In vielen dm Filialen, auf dm.at und in der Mein dm-App erhältlich.