

Familienimpulse

im Februar 2026



Natur-Entdecker aufgepasst — das Geheimnis der Wackel-Würstchen

Im **Vorfrühling** — meist von Mitte Februar bis Ende März — hängen an Haselnusssträuchern gelbe „Wackel-Würstchen“. Das sind die **Hasel-Kätzchen**, sie wackeln im Wind und geben dabei feine **Pollen** frei. Für einige Menschen bedeutet das: Allergie-Alarm, für alle Menschen ist es ein Zeichen der Natur: Der Frühling steht vor der Tür!



Staub-Kanonen

Wenn du wanderst, kommst du ziemlich sicher irgendwann an einen Haselstrauch. Wenn die Kätzchen braun sind, werden sie zuerst gelb werden. Sind sie aber gelb und du tippst du gegen eines, oder schüttelst sogar einen Ast mit gelben Kätzchen, staubt gelbes Pulver heraus — das sind die Pollen der Haselnuss. Die Haselnuss nutzt den Wind zur Bestäubung; der Wind schüttelt die Kätzchen und trägt den männlichen Pollen zu den weiblichen Blüten. Den Job vom Wind hast gerade du übernommen, wenn du geschüttelt hast 😊.

Sind Haselkätzchen für Hummeln und Bienen uninteressant, wenn der Wind die Pollen verteilt? Nein, die Pollen der Haselkätzchen liefern ihnen Eiweiß und Mineralien. Früh fliegende Hummelköniginnen und Wildbienen nutzen das und auch Menschen nutzen Haselkätzchen für die Ernährung und in der Heilkunde.

Die versteckten Zwerge

Schau mal an den Haselnusszweigen entlang, findest du kleine Knospen die oben an der Spitze winzige rote Blättchen haben? Das sind weibliche Blüten. Landet ein Pollen von einem anderen Haselstrauch darauf, wächst bis zum Herbst eine Haselnuss daraus. Vermutlich hast du viele Knospen ohne Blüte entdeckt – aus diesen Knospen werden Blätter.

Lecker 😊: Haselnüsse einfach so oder zum leckereren Brotaufstrich verarbeitet. Aber können wir auch was aus den Haselkätzchen machen? Magst du mal etwas aus Haselkätzchen probieren? Los geht's:





Wald-Snack und Tee:

Es werden jeweils so viele Haselkätzchen benötigt, wie in eine erwachsene Hand passen.

- **Schoko-Haselkätzchen:** Hierfür gebrauchst du am besten feste, braune, geschlossene Kätzchen (die noch nicht gelb sind). Die röstest du in einer Pfanne an, lässt sie abkühlen und bestreichst sie dann mit Haselnusscreme oder geschmolzener Schokolade. Ohne Schokolade kannst du sie auch genießen, wenn du die gerösteten Kätzchen zu Müsli oder Salat gibst. Roh kannst du sie natürlich auch snacken – aber es ist vielleicht etwas bitter.
- **Hasel 🐿️-Tee:** Ein Handvoll Kätzchen reicht etwa für einen halben Liter Tee. Die Haselkätzchen mit heißem Wasser übergießen und den Tee 10 Minuten ziehen lassen. Der Geschmack des Tees ist mild. Deshalb kann man die Haselkätzchen auch gut mit anderen Kräutern mischen und den Tee nach Belieben mit Honig süßen. Haselkätzchentee ist ein traditionelles und sanftes Hausmittel, wenn man das Gefühl hat, sich erkältet zu haben. Nach einer Wanderung bei kaltem Wetter ist ein warmer Tee einfach etwas Feines.

Hinweise

- **Allergiker:** Wenn du eine Haselnusspollen- oder Haselnussallergie hast, ist klar: keinen Haselstrauch schütteln, nichts vom Strauch probieren oder verarbeiten.
- **Sammel-Regel:** Wenn du nicht sicher bist, ob du einen Haselnussstrauch gefunden hast – dann frag jemanden, der das sicher weiß. Sonst sammel und probiere nichts.
- **Pro Tipp:** Viele heimische Bäume haben Kätzchen, zum Beispiel Erle, Birke, oder Weide. Schau einfach mal raus, ob es diese Bäume bei Euch gibt.
- **Genuss Tipp:** Finde weitere Rezepte und Hausmittel.
- **Forscher Tipp:** Schau dir die Kätzchen mit einer Lupe oder unter einem Mikroskop an.

Viel Spaß beim Entdecken, beim Rumstauben, beim Naschen und beim Tee-Ausprobieren!