



A Aveleira

(*Corylus avellana*)

À sombra e com pouco calor

A aveleira é uma das espécies nativas do nosso país que pertence à família das bétulas e dos amieiros e que se encontra distribuída pelo Norte e Centro de Portugal. De média estatura (até cerca de oito metros de altura), a aveleira prefere ambientes frescos e sombrios, crescendo, muitas vezes, ao abrigo de freixos e carvalhos. O seu porte, contudo, não é o reflexo da sua longevidade (tempo de vida). Assim, mesmo que não seja comum ultrapassar os 80 anos, se for cuidada e devidamente podada, pode atingir os 600 anos!

Apreciada por insetos... e por nós!

Ao contrário de muitas das árvores da nossa flora, a aveleira não tem um tronco principal bem destacado, podendo ramificar-se logo desde o solo. As suas folhas são caducas (caem no outono) e



apreciadas como alimento por muitos insetos, mas também utilizadas pelo Homem para infusões (chá).

Avelãs... para tudo e para todos

É durante o inverno que se inicia a sua época de floração – aparecimento das flores –, sendo que estas ora assumem



a forma de pendentes amarelados de até nove centímetros, no caso de serem masculinas, ora de pequenos botões verdes,

de onde sobressaem os estiletes vermelhos, se forem femininas.

Só no outono é que os seus pequenos frutos – as avelãs – se encontrarão maduros, sendo tanto procurados pelo Homem como por vários habitantes das florestas,



como é o caso dos esquilos. Por ser uma ótima oleaginoso (50% a 70% da sua constituição é gordura), é muito apreciada para fins alimentares e industriais.



Na verdade, é tão rica em gordura e proteínas que bastariam 15 a 20 avelãs para se atingirem os níveis recomendados destes grupos alimentares para uma refeição. Por esse motivo, as avelãs são muito utilizadas na produção de “leite” de avelã, “manteiga” de avelã, pasta de fruta de avelã, biscoitos de avelã e *praliné* (pasta à base de avelã, cacau, baunilha e açúcar, que serve de recheio para bombons).

Além dos seus usos ligados à alimentação, a avelã é também utilizada na produção de tintas e cosméticos. A sua madeira é muito apreciada, pois é fácil de trabalhar e flexível, mas é ainda utilizada para fazer carvão, que é, por sua vez, usado nas artes plásticas.

A avelã e as civilizações na História

Ao longo do tempo, têm sido atribuídos à avelã diferentes poderes e



significados por diversas civilizações e culturas, alguns deles chegando até aos nossos dias.

Assim, como para os povos nórdicos era símbolo de fertilidade, ainda hoje, na região de Dorset (Inglaterra), os noivos cortam juntos um ramo de avelã na véspera do casamento.

Para os Celtas, por sua vez, a avelã simbolizava sabedoria, daí que MacGuill (que significa “filho da avelã”) foi o nome de um dos reis da Irlanda celta.



Por fim, como para os Gregos era símbolo de reconciliação, ainda hoje o comércio é simbolizado pelo caduceu – imagem de duas serpentes que se enrolam num bastão de avelã, em sinal de tréguas.

Sabias que...

... a palavra “avelã” tem origem no latim *nux abellana*, que significa “noz de Abela”? Abela (ou Avella) é uma cidade italiana, a 50 quilómetros de Nápoles, que é conhecida pelas suas avelãs.

