**Лещина обыкновенная (орешник)**

Corylus avellana L.

Кустарник высотой 2—5 м. Молодые ветви серые, голые; годичные ветви желтовато-серые, с волосками или щетинками и желёзками; почки округлые или яйцевидные, сжатые, с округлыми чешуями, голыми или тонко опушенными и по краю реснитчатыми. Листья очередные, простые, черешковые, длиной 5—12 см, округлые, в основании неравнобоко-сердцевидные, на конце заостренные, неправильнодваждызубчатые, голые, а по жилкам опушенные; жилки в числе 8—12; черешки щетинистые и железистые длиной 8—15 мм, прилистники продолговато-яйцевидные, притупленные, волосистые.

Цветки появляются до распускания листьев. Растение однодомное: на одном и том же кусте находятся тычиночные сережки и пестичные цветки.

Тычиночные сережки одиночные или по 2—4 вместе, длиной 2—8 см; каждый цветок состоит из 4 раздвоенных тычинок, сросшихся с кроющей чешуей. Пестичные цветки собраны в мелкие ( длиной до 5 мм) черепитчатые прямые в виде почки колоски; каждый цветок имеет 2 прицветника, околоцветник с отгибом из 4—8 неравных зубчиков и пестик с 2 нитевидными красными рыльцами.

Плод — шаровидный или яйцевидный орех, в кистях по 1—4, длиной около 18 мм, окруженный плодовой обверткой; обвертка светло-зеленая, колокольчатая, открытая, из двух надрезанно-зубчатых листочков, бархатистоопушенная, почти равная по длине ореху.

Цветет в марте — апреле. Цветет и плодоносит ежегодно, но обильный урожай бывает через 3—4 года. Орехи созревают в конце августа — сентябре. Растет в светлых смешанных и широколиственных лесах, в подлеске, по лесным опушкам и редколесьям, в горах, оврагах в европейской части России, за исключением северных районов, а также на Кавказе. Культивируется. В Западной Европе известно около 20 сортов, происходящих от этого вида.

Орехи собирают в стадии полной зрелости, когда плюска легко отделяется. Орехи сушат на солнцепеке, рассыпав тонким слоем, в течение 14—20 дней.

Орехи имеют различную форму, гладкую коричневую скорлупу и вкусные семена (ядра).

В семенах орехов много жирного масла, белковых веществ, есть сахара, витамины группы В, каротин, имеется специфический для лещины белок — корелин.

Из орехов получают высокоценное масло, которое используют в пищевой промышленности как заменитель миндального масла.

В народной медицине орехи употребляют при мочекаменной болезни, при ревматизме, малокровии и как общеукрепляющее средство, особенно с медом.

Листья и кора лещины обладают сосудосуживающим действием. Настои из этого сырья пьют при варикозных расширениях вен и флебитах.

Маслом лещины смазывают голову для укрепления волос, а также лечат ожоги (в смеси с белком).