

Wildes Essen

Text von Marion Wick
Bilder von Axenia Schäfer



Die Fülle an wilden Kräutern und Früchten, die es im Sommer so gibt kann man ganz einfach in außergewöhnliche Snacks verwandeln, die nicht nur im kommenden Winter ein leckerer Proviant fürs Arbeiten in der Kälte sind, sondern auch zwischendurch eine kleine Mahlzeit ersetzen. Soll erstmal heißen: Für Kalorienzähler ist das definitiv nichts, für schwer körperlich arbeitende Leute aber schon.

Die wenigen Zutaten machen es ganz einfach, sie herzustellen. Man braucht wilde Früchte, Kräuter und Gewürze, wenn man möchte, gemahlene Nüsse, Mandeln oder Ölsaaten, ein vollwertiges Süßungsmittel wie Honig oder Ahornsirup und Backoblaten.

Eigentlich kann man alle Wildfrüchte benutzen, die roh genießbar sind. Das wären beispielsweise Brombeeren, Himbeeren, Mehlbeeren, Hagebutten, Wildäpfel, Wild-

birnen, Heidelbeeren, Preiselbeeren, Apfelbeeren, Walderdbeeren und so weiter. Natürlich geht es vom Prinzip her auch mit Kulturobst, nur geschmacklich ist das dann nicht ganz so doll, weil Kulturobst nun mal viel wässriger und weniger intensiv im Geschmack ist als Wildfrüchte.

Die Wildfrüchte werden bei Bedarf entsteint oder entkernt und anschließend roh zu feinem Mus verarbeitet.

Das Mus wird nach Belieben mit Ahornsirup, Honig oder Zuckerrübensirup gesüßt und anschließend mit so viel Nussmehl oder fein gemahlene Ölsaaten vermengt, bis ein recht fester Teig entsteht. Je nach Art der Früchte ist das natürlich ganz verschieden, wie viel wovon benötigt wird.

Wer mag kann nun noch feingehackte Kräuter (Waldmeister, Minze, Kalmus oder was auch immer) oder Gewürze (Zimt, Vanille, Kardamom und ähnliches) begeben. Wer



Antreten zum Trocknen

gerne Marzipangeschmack mag, verwendet einen Anteil nordische Mehlbeeren oder reibt ein paar bittere Aprikosenkerne in die Masse. Bittere Mandeln gehen auch, das Marzipanaroma wird damit aber schnell widerlich.

Die Masse wird nun 1 bis 1,5 cm dick auf Backblättern gestrichen und eine weitere Oblate zart oben draufgedrückt. Wir haben gute Erfahrung damit gemacht, diese Rädchen durch Sesam zu rollen und den so präparierten Rand mit dem Stiel eines Teelöffels in Form zu bringen.

Ist das Werk vollbracht, werden die Stückchen getrocknet – entweder in der Sonne, auf dem Dörrgerät oder im Ofen. Sie sollten nicht über 40°C erhitzt werden, um die Inhaltsstoffe zu schonen. So präpariert, lassen sie sich recht lange aufbewahren. Um sie besonders haltbar zu machen, kann man sie in erhitzte Twist-off-Gläser füllen

und diese noch einmal maximal fünf Minuten in den heißen Ofen (200°C) stellen, damit die Deckel sich beim Abkühlen zuziehen. Schon sind die Snacks dauerhaft vor Luftfeuchtigkeit geschützt, ohne selbst wesentlich erhitzt worden zu sein.

Man kann alle möglichen Mischungen herstellen, wobei hellere, mildere Früchte eher mit Mandel- oder Sonnenblumenkernmehl harmonieren und dunkle kräftig schmeckende gut zu Hasel- oder Walnussmehl passen. Die Masse kann auch noch weiter mit besonderen Zugaben wie z.B. Braunhirse- oder Chiasamenmehl nährwertmäßig aufgewertet werden. Nicht verwenden sollte man Ölsaaten die viele hochungesättigte Fettsäuren enthalten (Leinsamen, Hanfsamen) die nach längerer Lagerung an der Luft ranzig werden können.



Lieblingszutat Himbeere