

# Walddessert

## Herbstkompott mit Bucheckern



ALLE FOTOS: RITA GANZ / WWF SCHWEIZ

Manche Tiere legen im Herbst einen Vorrat für den Winter an. Sie sammeln und verstecken Nüsse und Eicheln. Vieles, was die Tiere im Wald finden, schmeckt auch uns Menschen. Machen Sie einen Familienausflug in den Wald und kochen Sie ein leckeres Walddessert über dem Feuer. Mit etwas Glück sehen Sie vielleicht ein fleissiges Eichhörnchen herumhuschen.



### Material

Um die Bucheckern zu rösten:

- Feuer
- Flache, feuertaugliche Pfanne
- Holzkelle oder Ast zum Umrühren
- Messer und eventuell ein Schneidebrett
- Bucheckern

Für das Kompott (4 Personen):

- Tiefe, feuertaugliche Pfanne
- 5 Stück Herbstobst, z.B. Birnen, Äpfel, Quitten
- 2 EL Zucker
- 3 dl Wasser
- 2 Handvoll geröstete Bucheckern
- Essgeschirr

## Buheckern rösten

Sammeln Sie Buheckern. Buheckern findet man ab September überall, wo Buchen wachsen. Manchmal muss man das braune Buchenlaub etwas zur Seite schieben, um die ebenfalls braunen, dreieckigen Nüsschen zu finden. Nicht jedes Jahr findet man gleich viele Buheckern. Mastjahre mit vielen Bucheckern wechseln sich mit Jahren ab, in denen man weniger findet. Allerdings folgt dies keinem regelmäßigen Zyklus.

**Tipp:** Führen Sie ein Naturtagebuch, in dem Sie jedes Jahr eintragen, wie viele Buheckern Sie finden.

Nun geht es ans Schälen. Sie können die Buheckern mit den Fingernägeln öffnen, aber bei grösseren Mengen lohnt sich ein Messer.



Rösten Sie die Buheckern circa zwei Minuten in der Pfanne über dem Feuer.



Die gerösteten Buheckern sind köstlich zum Knabbern. Man kann sie auch über den Salat streuen, selbstgemachtes Brot oder einen Herbstkompott verfeinern.

## Herbstkompott mit Bucheckern

Schneiden Sie die Früchte in Stücke, und geben Sie diese in die Pfanne zusammen mit dem Wasser und dem Zucker. Als Deckel können Sie die flache Pfanne benutzen, in der Sie die Bucheckern geröstet haben. Kochen Sie die Früchte, bis sie weich sind.

Tipp: Je nach Süsse der Früchte mehr oder weniger Zucker verwenden.

Lassen Sie den Kompott leicht abkühlen. Verteilen Sie ihn auf die Teller, und streuen Sie die gerösteten Bucheckern darüber.

Dazu passt ein Waldtee, zum Beispiel ein Brombeerblätter-Hagebutten-Tee.



### Wichtig:

- Bucheckern enthalten Stoffe, die für uns in grösseren Mengen ungesund sind. Deshalb sollte man sie nicht regelmässig in grösseren Mengen roh essen. Durch Erhitzen werden diese Stoffe abgebaut. Geröstete Bucheckern sind folglich unbedenklich.
- Nur sammeln, was man wirklich kennt. Nicht in Naturschutzgebieten und anderen schützenswerten Lebensräumen sammeln. Nur so viel wie man braucht, dem Bestand angepasst und sorgfältig sammeln.



#### Unser Ziel

Wir wollen die weltweite Zerstörung der Umwelt stoppen und eine Zukunft gestalten, in der Mensch und Natur in Harmonie miteinander leben.

#### WWF Schweiz

Hohlstrasse 110  
Postfach  
8010 Zürich

Tel.: +41 (0) 44 297 21 21  
Fax: +41 (0) 44 297 21 00  
wwf.ch/kontakt  
www.wwf.ch  
Spenden: PC 80-470-3