Naturentdecker

Walddessert

Herbstkompott mit Bucheckern

SÄMTLICHE BILDER: RITA GANZ / WWF SCHWEIZ

Ideen für draussen
Bucheckern sammeln und über dem Feuer ein Walddessert kochen

Ziel
Die Schülerinnen und Schüler lernen die Bucheckern kennen und können diese zu einer Mahlzeit verarbeiten.

Zyklus 1–3

Zeit
Ab 2 h

Sozialform
In der Klasse

Kompetenzen
NMG.1.3. Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erklären.

Material

Um die Bucheckern zu rösten:

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

Zusätzlich für das Kompott (für 12 Personen):

- Tiefe, feuertaugliche Pfanne
- 15 Stück Saisonobst, z. B. Birnen, Äpfel, Quitten
- 6 EL Zucker
- 9 dl Wasser
- 6 Handvoll geröstete Bucheckern
- Essgeschirr

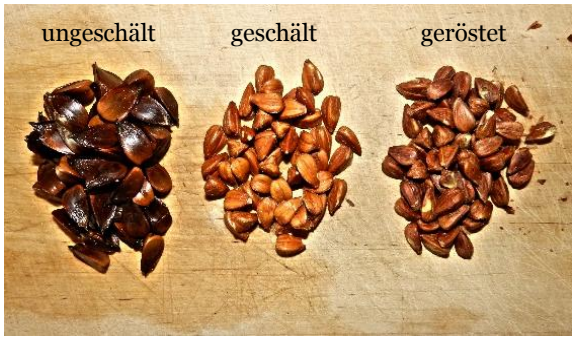
Bucheckern rösten

Bucheckern 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 Bucheckern. Mastjahre mit vielen Bucheckern wechseln sich mit Jahren ab, in denen man weniger findet. Allerdings folgt dies keinem regelmässigen Zyklus.

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

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

Die gerösteten Bucheckern sind köstlich zum Knabbern oder um ein Herbstkompott zu verfeinern.



Herbstkompott mit Bucheckern

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

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 grossen 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
E-Mail: service@wwf.ch
www.wwf.ch
Spenden: PC 80-470-3

© 1986 Panda Symbol WWF ® «WWF» ist eine vom WWF eingetragene Marke