Baumrinde essen, um zu überleben? Wie schmeckt Baumrinde?

Bäume findest du fast überall.

Und jeder Baum besitzt eine Rinde.

Da Rinde also reichlich vorhanden ist, wollte ich wissen, ob sie als Nahrung taugt.

Lies jetzt den Artikel und erfahre, ob du dich in einer Survival-Situation von Baumrinde ernähren kannst.

Kann man Baumrinde essen?

Die meiste Baumrinde ist sicher und nahrhaft und du kannst sie fast überall in der Wildnis finden. Baumrinde enthält zwischen 80 und 100 kcal pro 100 g und kann in einer Überlebenssituation als Nahrung dienen. Du musst nur aufpassen, dass du keine Rinde von giftigen Bäumen, wie von Kirsch-, Eiben- oder Eukalyptusbäumen, isst.

Ok, du weißt nun, dass Baumrinde grundsätzlich in einer Überlebenssituation essbar ist.

Und das ist nichts Neues. Schon unsere Vorfahren wussten, wie sich Baumrinde nutzen lässt.

In Finnland, Norwegen, Schweden, Nordsibirien, den USA und Kanada wurde Baumrinde genutzt.

Die Funde belegen, dass Rindenmehl zum Strecken von Mehl genutzt wurde. Die Sami mischten sogar Rindenmehl in Suppen und Eintöpfe.

Im Frühjahr wurden große Rindenblätter von Bäumen entnommen, aufbereitet und als Grundnahrungsmittel gelagert. Die innere Rinde wurde frisch, getrocknet oder geröstet gegessen.

Original: *"Large sheets of bark were taken from trees in the spring, prepared and stored as a staple food resource. Inner bark was eaten fresh, dried or roasted." aus der wissenschaftlichen Ausarbeitung von O. Zackrisson, L. Östlund, O. Korhonen & I. Bergman*

Schauen wir uns nun an, welche Arten von Baumrinde sich als Nahrung eignet, wie du sie erntest und zubereitest.

Welchen Teil von der Baumrinde kannst du essen?

Schau mal, so ist ein Baumstamm von Außen nach Innen aufgebaut:

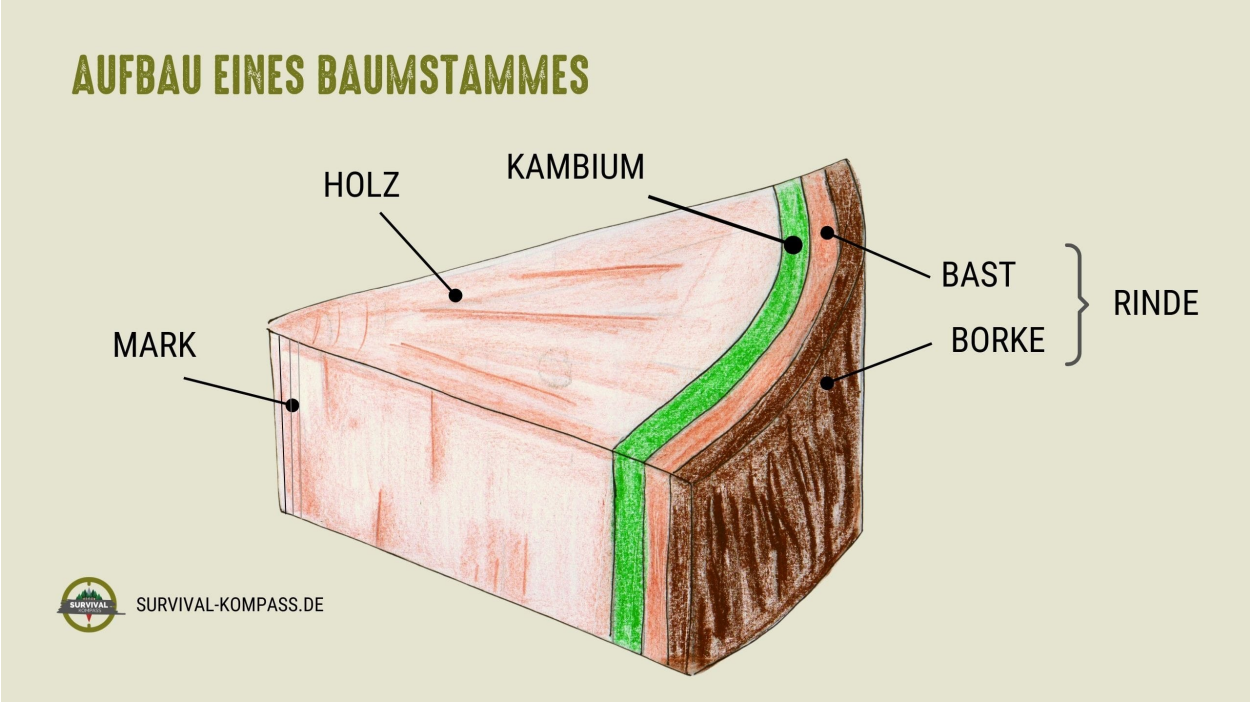
- Borke
- Bast
- Kambium
- Holz

Die Außenrinde heißt Borke. Die ist hart und schützt den Baum vor äußeren Einflüssen. Sie entsteht aus dem Kork und abgestorbenen Teilen des Bastes.

Unter der Borke findest du den Bast. Der Bast ist das lebende Gewebe unter der Borke von Bäumen.

Nach dem Bast kommt das Kambium. Das Kambium ist die Gewebeschicht, die bei Pflanzen für das Dickenwachstum verantwortlich ist. Das Kambium scheidet nach innen Holz ab und nach außen Bast.

Und genau an diese Schicht wollen wir: an das Kambium. Die feine und weiche Gewebeschicht.



Neues Gewebe bildet sich ausschließlich im Kambium. Die dünne Schicht zwischen Bast und Holz ist zuständig für das Dickenwachstum in einem Gehölz.

Hier siehst du das Kambium an einem jungen Ahornbaum.

Warum du Baumrinde essen solltest?

Baumrinde liefert dir ungefähr 80 bis 100 kcal pro 100 g. Als Beispiel: Kiefernrindenmehl enthält 82 kcal / 100 g.

Das ist doch was, oder? Mit diesem Wissen, weißt du nun, dass Bäume eine reichlich vorhandene und eine schnelle Kalorienquelle neben Wildkräutern und Pflanzen sind.

Da du nur das Kambium isst, kommst du an die beste Quelle von Stärke, Zucker, Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen.

Die Innenrinde (das Kambium) enthält Stärke, Zucker, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe

Welche Baumrinde kann man essen

Kiefern: Diese immergrünen Nadelbäume werden am häufigsten genannt beim Verzehr von Innenrinde. Schon die amerikanischen Ureinwohner nahmen die innere Rinde von Kiefern und anderen Bäumen als wichtigen Bestandteil ihrer Ernährung auf. Kiefern erkennst du leicht an ihren Nadeln und Zapfen.

Birken: Diese dünn blättrigen Laubbäume, die in gemäßigten Klimazonen wachsen, sind besonders lecker. Ihre Außenrinde ist hell, dünn und papierartig. Birkenrinde ist meistens süßer als andere Innenrinde.

Linden: Die innere Schicht der Rinde kannst du essen und schmeckt süß. Kratze sie mit deinem Messer ab. Markant finde ich die Blätter: Sie sind groß, herzförmig und haben einen grob gezahnten Rand.

Ulmen: Dieser Baum besitzt eine innere Rinde, die üblicherweise in der Medizin zur Behandlung von Krankheiten verwendet wird. Essbar ist sie allemal.

Weiden: Die Innenrinde der Weide ist auch essbar und enthält sogar noch ein Schmerzmittel. Weidenrinde enthält den Stoff Salicin, der schmerzlindernd wirkt, wie bei einem Aspirin. Jedoch ist Weidenrinde etwas bitter.

Wie du die Birken, Linden und Weiden erkennst, erfährst du in meinem Artikel über Bäume, die jeder Survivalist kennen sollte.

Bäume mit ungenießbarer oder giftiger Baumrinde

Wilde Kirschbäume: Allen Teile des Baumes sind giftig. Außer den Früchten, aber auch nur dann, wenn sie reif sind. Die Baumrinde, Samen und Blätter enthalten alle Cyanogene Glykoside. Du erkennst die Kirsche an ihren weißen Blüten und an ihren roten Früchten.

Eiben: Die Eibe wächst in Wäldern und Vorgärten Mittel- und Südeuropas. Sie bevorzugt feuchte, steinige Kalkböden und ist ein Nadelbaum. Alles an der Eibe ist giftig – außer der rote Samenmantel. Der Stoff Taxin ist für den Menschen giftig und kann bis zum Tod führen. Du erkennst die Eibe an ihrer dünnen schuppigen Rinde und den markanten roten Beeren sowie dünnen, grünen und glänzenden Nadeln.

Von Eiben solltest du die Finger lassen, da sie sehr giftig sind

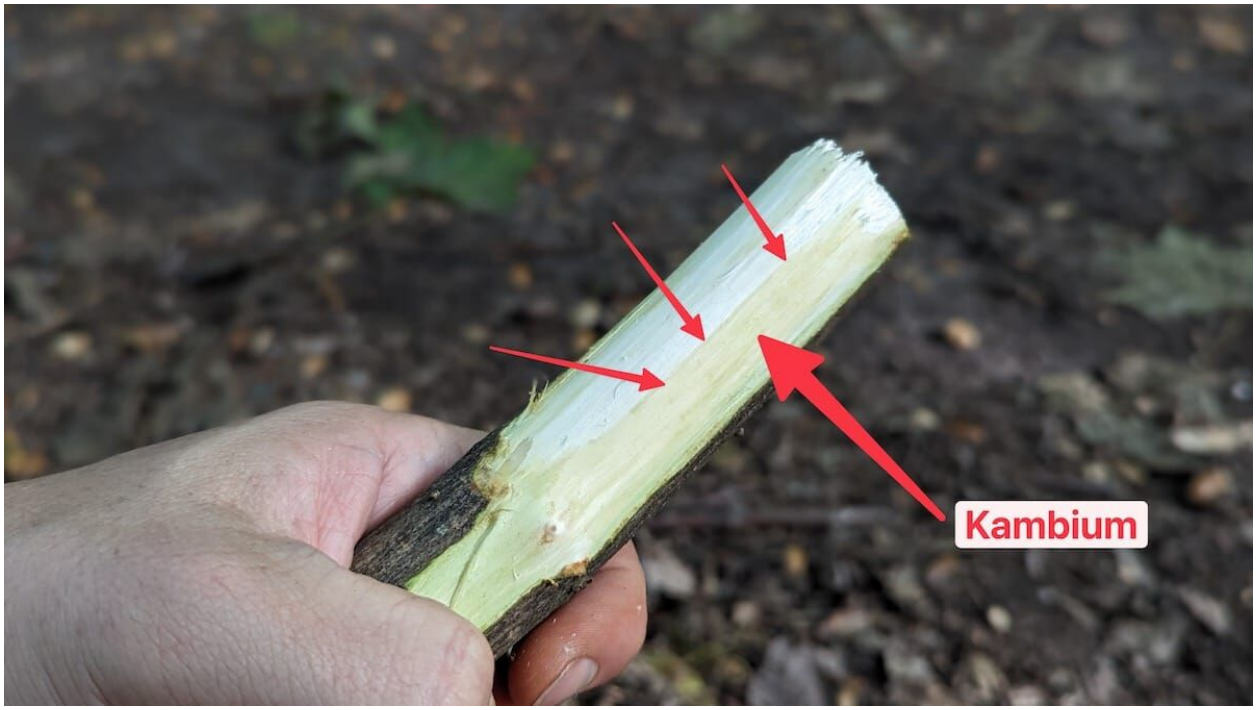
Eukalyptusbäume: OK, diese Bäume sind in Deutschland nicht wirklich bekannt, aber nennenswert. Es gibt über 700 Eukalyptus-Baumarten, die auf der ganzen Welt vorkommen, wo es im Winter nicht zu kalt wird. Eukalyptusbäume haben schälende Rinde und reichen von rot bis regenbogenfarben und sind leicht an ihrem Duft zu erkennen.

Wie erntet man Baumrinde?

Also Erstes hast du hoffentlich gründlich den Baum identifiziert.

Dann arbeitest du dich durch die Außenrinde, die Borke, durchs Bast und bis zum Kambium.

Das Kambium ist hell oder cremefarben, manchmal sehr feucht und gummiartig. Die Schicht ist nicht sehr dick. Nach dem Kambium stößt du auf das Holz vom Baum.



Wie du Baumrinde isst?

Die häufigsten Arten Baumrinde zu essen, sind:

- Kochen
- Roh
- Braten
- Trocknen und Mehl machen
- knusprig Räuchern

Rinde kochen

Besitzt du in einer Notsituation einen Topf und du kannst ein Feuer entzünden, dann koche die Rinde. Zerkleinere das Kambium in kleine Streifen und gib sie ins kochende Wasser. Am Ende bekommst du eine Art Nudeln – nur nicht so weich. Das Kochen erleichtert dir das Kauen, da starke Fasern im Gewebe abgebaut werden.

Rinde roh essen

Es könnte etwas zäh im Mund werden, da du wahrscheinlich immer wieder auf starken Fasern kaust.

Aber manchmal ist es eben die einzige Option. Spuck dann die Fasern aus und iss weiter. Dein Magen wird es dir danken.

Rinde braten

Schnapp dir eine Pfanne und brate die Rinde in Öl oder Fett aus. Auch hier stellst du wieder kleine Streifen, wie bei Bacon, her. Dann brate die Rinde ein paar Minuten auf jeder Seite. Der Geschmack und die Art der Zubereitung erinnern mich an Kartoffelchips.

Rindenmehl herstellen

Als Erstes musst du die Rinde über dem Feuer trocknen. Danach wird sie zermahlt.

Sicher wirst du keinen Mixer in der Wildnis mit Solarpaneel besitzen. Dann schnapp dir eben ein paar Steine und mach es wie unsere Vorfahren.

Am Ende besitzt du feines Rindenmehl und backst dir damit dein eigenes Brot oder stellst Bratlinge her.

Baumrindenbrot, Kekse und Bratlinge gehören seit Jahrhunderten zum traditionellen Essen in Schweden und zu der Kultur der Indigenen.

Wie schmeckt Baumrinde?

Baumrinde schmeckt je nach Baumart unterschiedlich. So wie auch Gemüse eben unterschiedlich schmeckt.

Birkenrinde schmeckt etwas süßlich. Falls du mal das Kambium probieren willst, nimmt eine Birke für den Anfang.

Viele Rinden schmecken erdig, holzig und manche sogar nussig, wie die von der Ulme. Manche schmecken lecker, wie Zimt. Zimt wird aus einer Rinde hergestellt.

Probiere die Rinde doch und schreib uns dann hier in die Kommentare, wie sie geschmeckt hat.

Behandle die Erde mit dem Respekt, den sie verdient.
Ich sehe immer wieder mal Bilder auf Instagram, die über ihre Experimente mit essbarer Rinde schreiben. Leider zeigen sie oft Bilder von Verletzungen, die sie an lebenden Bäumen gemacht haben, um essbare Rinde zu bekommen. Auf diese Weise verletzte Bäume sind anfällig für Angriffe durch Krankheitserreger

und Insekten. Großartige Naturliebhaber und Überlebenskünstler, die ich kenne, haben großen Respekt vor der Natur. Ich verletze niemals ein Lebewesen, wenn ich nicht muss. Diese Philosophie ist ein gutes Zeichen für echte Naturliebhaber. Solche Menschen verstehen, wie wichtig es ist, vorsichtig mit der Natur umzugehen.

Zusammenfassung

Wenn du in einer Überlebenssituation bist, helfen dir die wenigen Kalorien der Innenrinde um über die Runden zu kommen.

Besitzt du ein Messer und kannst du damit umgehen, brauchst du nicht viel Energie um an den Snack zu gelangen. Du erhältst dadurch genug Energie, um weitere Nahrung und Wasser aufzutreiben.

Hast du schon mal die Innenrinde probiert von einem Baum? Oder hast du es nun vor? Berichte es uns in den Kommentaren!

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner “Über mich”-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de