

Pemmikan das Superfood: selbst machen, Rezepte und Tipps

Pemmikan ernährte die nordamerikanischen Indianer seit Jahrhunderten und ist eine erstaunliche Quelle für hochwertiges Protein, Fett und Kohlenhydrate.

Es kann dein perfektes Frühstück, Mittag- oder Abendessen sein, das sofort einsatzbereit ist und tagelang hält, ohne zu verderben.

Aber es kann schwierig sein, Pemmikan zuzubereiten und diese Notnahrung muss ordentlich gelagert werden.

In diesem Ratgeber wirst du nun erfahren, wie du Pemmikan korrekt zubereitest und lagerst. Lass uns loslegen.

Pemmikan ist ideal für Outdoor-Enthusiasten

Indigene Völker beeindruckten mich schon seit geraumer Zeit. Denn wer weiß besser über das Leben in der Wildnis Bescheid als die Menschen, die dort Jahrhunderte gelebt und überlebt haben?

Zuletzt habe ich mich mit den Indigenen Nordamerikas beschäftigt, genauer mit den Cree.

Die Cree haben das sogenannte Pemmikan für sich entwickelt.

Ich spreche hier der Einfachheit halber nur von den Cree, obwohl sie aus verschiedenen Stammesgruppen bestehen, die sich untereinander sogar bekämpften. Die Geschichte ist zwar sehr interessant, würde hier jedoch den Rahmen sprengen.

Was ist Pemmikan?

Pemmikan ist ein Nahrungsmittel bestehend aus Eiweiß, Fett und oft auch Beeren. Ursprünglich wurde gedörrtes Bisonfleisch genutzt, das mit Fett und getrockneten Früchten vermengt und zerstoßen wurde.



Pemmikan besteht aus getrocknetem Fleisch und Fett und manchmal auch Beeren. Das Fleisch ist normalerweise Bison- oder Rindfleisch, kann aber auch Elch oder Hirsch sein. Die Beeren können Brombeeren, Heidelbeeren, Aroniabeeren oder Walderdbeeren sein.

In Zeiten ohne Kühlschrank mussten proteinreiche Nahrung wie Fleisch optimal konserviert werden.

Dazu eignete sich die Zubereitungsmethode von Pemmikan wunderbar und spiegelt in meinen Augen den „Spirit“ für das heutige Survival wider.

Denn auch wir nehmen keinen Kühlschrank mit in die Wildnis und müssen so auf die ursprünglichsten Methoden der Nahrungskonservierung zurückgreifen.

Die lange Haltbarkeit und hohe Nährstoffdichte machen es zu dem idealen Reiseproviant.

Eiweißreiche Nahrung findet sich auch in der Natur, aber wenn wir die Möglichkeiten zur Vorbereitung nutzen können, ist Pemmikan ein wahrer Gamechanger.

Nun erfährst du alles, was hinter dem spannenden Superfood steckt und wie du es für dich bei deinem nächsten Outdoor-Abenteuer nutzen kannst.

Die Geschichte des Pemmikan

Nahrung heißt nicht nur Überleben, sondern für viele indigene Völker reflektiert die Nahrung auch die kulturelle Identität der Stämme.

So war der amerikanische Bison nicht nur eine bloße Ressource, sondern hatte für viele Stämme auch einen symbolischen Wert.

Daher finde auch ich es wichtig ein Bewusstsein für das zu schaffen, was wir essen und das Tier, das uns ernährt in Ehren zu halten. In diesem Fall:

Die Geschichte des amerikanischen Bisons

30.000.000 bis 60.000.000 Bisons sollen vor den europäischen Siedlern durch die Prärien und Wälder Nordamerikas gezogen sein. Es wird von den häufigsten großen Landsäugetern in der Geschichte gesprochen.

Die Cree lebten lange Zeit im Einklang mit den amerikanischen Bisons und waren auf diese nicht nur im Hinblick auf Nahrung angewiesen.



Bisons sind wichtige Tiere für die Ureinwohner gewesen. Sie dienten der Jagd und als Nahrungsquelle. Die amerikanischen Ureinwohner verwenden Bisons seit der Antike, um traditionelle Kleidung, Werkzeuge und sogar Häuser herzustellen.

Ein Bison zum Beispiel lieferte Material für Kleidung, den Bau von Unterschlüpfen und vielem mehr. Die Herdentiere wurden von den Indigenen respektiert und in Ehren gehalten.

Die Tiere waren zwar intensiver Bejagung ausgesetzt, was jedoch in keinem Verhältnis zu dem Verhalten der europäischen Siedler steht.

Diese schafften es in nur 60 Jahren (1820-1880) den oben genannten Bestand der Bisons auf unter 1000 Tiere zu dezimieren.

Eisenbahn, Gewehre und der internationale Fellhandel führten zu diesem Schlachtfest, welches die Bisons an den Rand des Aussterbens gebracht hatte.

Dadurch wurde nicht nur die Art der Bisons bedroht, sondern den Indigenen auch eine wichtige Nahrungs- und Lebensgrundlage genommen.

Glücklicherweise setzten sich einige Menschen für den Schutz der Tiere ein, sodass der Bestand sich wieder erholen konnte. Heute ist der Bison von den Schutzmaßnahmen abhängig und wird in der Wildnis auf 30.000 Tiere geschätzt.

Geschichte des Pemmikans

Pemmikan kommt von dem Cree-Wort Pimîhkân, was sich wiederum von Pimî ableitet und „Fett“ bedeutet.



Pemmikan ist eine Mischung aus Hackfleisch und Fett, die getrocknet und zu einem Pulver zerstoßen wurde. Es wurde traditionell von den amerikanischen Ureinwohnern als energiereiches Lebensmittel gegessen.

Aber nicht nur die Indigenen empfanden die Methodik der Fleischkonservierung interessant, sondern auch die eingewanderten Europäer nutzen es als Logistikgut im Militär oder als Proviant für Expeditionen.

Es brach sogar ein Krieg zwischen zwei Handelsunternehmen, um den Handel mit dieser Form von Nahrung aus, der auch als Pemmikan-Krieg bekannt wurde.

Die Auseinandersetzung dauerte sieben Jahre an. Hier stieß ich auch das erste Mal auf die Nennung der Métis (indigener Völkerstamm) als Erfinder des Pemmikans.

Bei weiterer Recherche gibt es Meinungsverschiedenheiten über die Herkunft, aber da es sich um einen Begriff in der Sprache der Cree handelt, gehe ich weiterhin von ihnen als Ursprung aus.

Weiter wurde Pemmikan besonders für Expeditionen in die Arktis genutzt. Es wurde von dem Arktisforscher Robert Edwin Peary als unentbehrlicher Proviant beschrieben, da es in seinen Augen ungemein wichtig ist, das Transportgewicht so weit wie möglich zu [komprimieren](#).



Pemmikan wurde für Expeditionen in die Arktis genutzt

Aber wie erreicht Pemmikan eine so hohe Nährstoffdichte bei geringem Gewicht?

Die Antwort liegt in der Zubereitung:

Zubereitung von Pemmikan in der Vergangenheit

Zur traditionellen Zubereitung wurde nur mageres Muskelfleisch und Fett aus verschiedensten Ursprüngen genutzt. Das Fleisch wurde durch die Sonne oder am Feuer getrocknet.

Anschließend wurde das trockene Fleisch zwischen zwei Steinen zerrieben und in einer Tasche aufgefangen. Die Tasche bestand typischerweise aus Bisonhaut.



Das zerriebene trockene Fleisch wird bei Pemmikan mit Fett vermischt

Das Fett wird zu Talg geschmolzen und mit dem zerriebenen Fleisch vermengt.

Abschließend wird die Tasche zugenäht und die Nähte mit Talg wasserdicht verschlossen.

Nur zu besonderen Anlässen oder für den verwöhnten Geschmack der Europäer wurden getrocknete Saskatoon-Beeren, Preiselbeeren und sogar Kirschen, Johannisbeeren, Aroniabeeren oder Blaubeeren verwendet.

Eigenschaften von Pemmikan

Pemmikan hat eine Reihe von Attributen, die es sowohl zur idealen Reisenahrung als auch zur geeigneten Notnahrung in [Survival-Situationen](#) macht.

- **Lange Haltbarkeit:** Das Fett, genauer gesagt der Talg, schützt das magere Fleisch vor Feuchtigkeit und damit auch vor Verwesung; es wird von einer Haltbarkeit von über 20 Jahren gesprochen (ohne Kühlschrank)
- **Besserer Nährwert:** Durch den Trockenprozess bleiben mehr Nährstoffe im Fleisch als durch das Kochen oder Salzpökeln von Fleisch
- **Direkt genießbar:** Es ist kein Geschirr oder Kochprozess nötig
- **Vielseitig:** Mit Geschirr lässt sich aus der Mischung mit heißem Wasser eine Suppe kochen oder Grundlage für andere Gerichte bilden
- **Leicht herzustellen:** Es wird keine besondere Ausrüstung benötigt
- **Kalorienbombe:** Bei einem Fleisch-Fett-Verhältnis von 40:60 sind es etwa 3000 Kalorien pro Gewichtseinheit (450g)



Pemmican ist ein traditionelles nordamerikanisches Lebensmittel aus gemahlenem getrocknetem Fleisch gemischt mit Fett. Es ist die perfekte Not- und Überlebensnahrung.

Ist Pemmikan noch zeitgemäß?

Jetzt hört sich das erst mal nach einem nahrhaften Survivalfood an, aber viele schreckt der hohe Fettgehalt ab.

Damit musst du auch vorsichtig sein! Tierischer Talg besteht aus gesättigten Fettsäuren und hat somit auch einen hohen Cholesteringehalt. Genauer: LDL-Cholesterin.

Cholesterin ist zunächst lebenswichtig, führt in hohen Mengen aber zu Ablagerungen in den Wänden der Blutgefäße.

Bei zu großen Fettablagerungen, besonders nahe dem Herzen oder Gehirn, kann das gesundheitliche Folgen haben.

Hier gilt ein bewusster Umgang und dann ist auch tierisches Fett in Maßen unbedenklich ([lies hier](#), wofür tierisches Fett noch alles nützlich ist).



Fett ist lebensnotwendig, führt aber in hohen Mengen zu Ablagerungen in den Wänden der Blutgefäße

Besonders in einer ketogenen Diät kann traditionelles Pemmikan besonders interessant sein. Bei der [Ketose](#) in der ketogenen Diät wird weitestgehend auf Kohlenhydrate verzichtet und auf Fette als Energielieferant zurückgegriffen.

Wenn du mal in der Natur (abhängig davon, wo du bist) schaust, finden sich auch hier wenig Kohlenhydrate. Saaten, Fleisch, Fisch und Kräuter sind reich an Fetten und Proteinen.

Eine ketogene Ernährungsweise ist natürlich und für Situationen in der Wildnis gut geeignet. Pemmikan ist also eine ideale Ergänzung.

Ein weiterer Kritikpunkt ist der fade Geschmack des traditionellen Pemmikans, weshalb ich auch gerne schon vorab Salz und Pfeffer und die alternative Herstellungsform empfehle.

Die traditionelle Version erfüllt trotzdem ihren Zweck und ist so einfach wie kaum ein anderer Snack mit so viel Protein zuzubereiten.

Die Frage, ob Pemmikan noch zeitgemäß ist, beantworte ich daher mit Ja!

Wie oben bereits erwähnt, macht die Menge das Gift. Da schon wenig Pemmikan eine hohe Kaloriendichte hat, werden keine Massen an Fett konsumiert.

In Bezug auf den Geschmack findest du im Folgenden die alternativen Rezepte, die dein Reiseproviant zum Gaumenschmaus machen.

Pemmikan-Rezepte – so stellst du selbst Pemmikan her

Heutzutage ist Pemmikan nicht mehr nur von Bisons abhängig, sondern kann in verschiedensten Variationen zubereitet werden. Wie du unten gleich sehen wirst, ist sogar vegetarischer Pemmikan möglich.

Im ersten Rezept habe ich mich für eine Basis aus Rindfleisch entschieden. Das ist leicht zugänglich und auch ohne Dörrgerät zu Hause möglich.

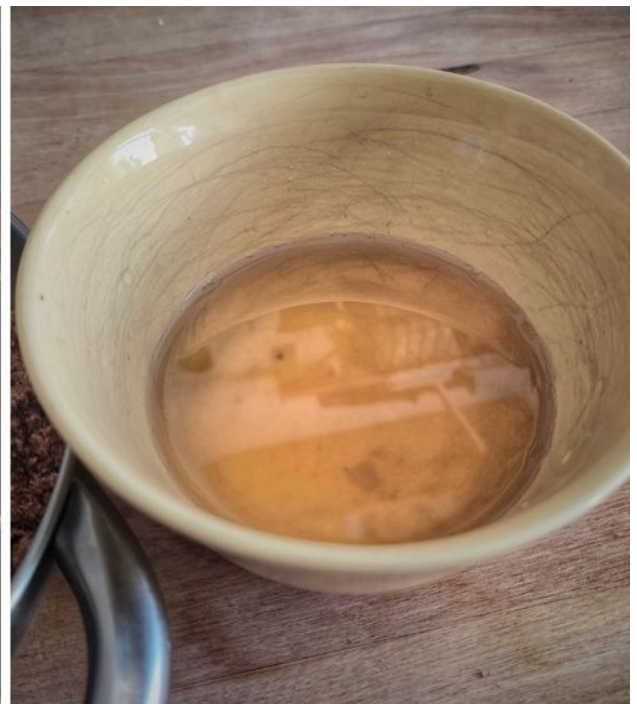


Für mein Pemmikan habe ich Rinderrouladen an der Fleischtheke gekauft

Wichtig ist mageres Fleisch, da viel Fett den Klopf-Prozess erschwert.

Rindertalg war bei meiner Recherche nicht immer verfügbar. Es eignen sich auch andere Talgsorten oder du kannst dein eigenes Fett abkochen.

Fett könntest du in der Metzgerei deines Vertrauens oder an der Fleischtheke im Supermarkt bekommen.



Für das Fett habe ich Schweinefett genutzt und in der Pfanne ausgelassen

Das traditionelle Pemmikan-Rezept (auch draußen machbar)

Einfaches Rezept, aber langwieriger Prozess.

Portionen:

- ca. 5 Riegel

Zutaten:

- 1 kg mageres Rindfleisch (ergibt ca. 250 g getrocknetes Fleisch)
- 250 g Rindertalg oder Schweinefett
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Rindertalg ggf. klein schneiden
- Falls nötig Rindfleisch von restlichem Fett befreien
- Rindertalg in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen
- Fleisch gegen die Faser schneiden und anschließend hauchdünn klopfen (Fleischklopfer oder Nudelholz)
- Die Fleischstücke auf einem Grillrost oder Trockengitter verteilen; verschiedene Methoden möglich:
 - In der Sonne trocknen: dauert sehr lange und starke Sonneneinstrahlung vorausgesetzt (mit Mückennetz vor Insekten schützen)
 - Am Feuer: nicht direkt über dem Feuer, sondern an der Seite auf einem Stein platzieren; zwischendurch das Rost drehen; bekommt ein rauchiges Aroma
 - Ofen: bei 75 °C für 12 Stunden trocknen und anschließend abkühlen lassen
 - Dörrgerät ([hier kaufen](#))
- Das getrocknete Fleisch mit dem Mörser oder zwei Steinen fein zerreiben; alles in eine Schüssel geben
- Fett, Salz und Pfeffer zu dem Fleisch geben und vermengen
- Menge in Riegel formen und 30 Minuten ruhen lassen (vorheriges Einfrieren erleichtert es die Riegel zu formen)
- In Wachspapier verpacken und in einer luftdichten Tupperbox o. Ä. aufbewahren

Hinweis: Es ist besonders wichtig, das Fleisch komplett zu trocknen und von jeglicher Flüssigkeit zu befreien. Falls sich das Fleisch nach dem angegebenen Prozess immer noch verformen lässt und nicht brüchig ist, muss es noch weiter getrocknet werden. Dies ist für die Haltbarkeit essenziell.



Ich habe mein Rindfleisch im Ofen getrocknet, was großartig funktionierte



Das zerbrochene getrocknete Rindfleisch wird danach fein zermahlen



Am Ende erhältst du eine feste Masse, die sich verfestigt, wenn sie abkühlt

Pemmikan-Rezept für mehr Geschmack

Zutaten:

- 1 kg mageres Rindfleisch (ergibt ca. 250g getrocknetes Fleisch)
- 250g Rindertalg
- 40g Nüsse deiner Wahl (Empfehlung: Erdnüsse)
- 40 g Getrocknete Früchte (Empfehlung: Cranberrys, Aroniabeeren)
- 40g Rosinen
- 10g Honig
- Salz & Pfeffer

Hier ebenfalls nach dem traditionellen Rezept verfahren und zu Schritt 7 die Nüsse, Früchte und den Honig hinzufügen. Die Früchte können dabei ganz gelassen oder ebenfalls zerstoßen werden. Bei den Früchten sind keine Grenzen gesetzt! Von Feigen bis zu getrockneten Kirschen ist alles möglich.

Vegetarisches und veganes Pemmikan-Rezept

Zutaten:

- 1 Karotte
- 50 ml grüne Erbsen, aufgetaut
- 4-5 getrocknete Pilze
- 2 EL gelbes Erbsenmehl optional
- 3 EL Haferflocken
- 1 EL Rosinen oder andere Trockenfrüchte
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver optional
- ½ TL Salz
- ~60 ml Kokosöl oder Pflanzenfett

Zubereitung:

- Karotten mit Sparschäler in dünne Streifen schneiden; aufgetaute Erbsen kleinhacken
- Karotten und Erbsen auf einem Backblech auslegen und für 20-25 Minuten auf 150 °C Umluft trocknen (dabei einfach drauf achten, dass das Gemüse trocknet und nicht verbrennt)
- Hafer und getrocknete Pilze in einer Küchenmaschine/Mixer zerkleinern oder mit einem Mörser zerstoßen
- Rosinen fein hacken
- Trockene Zutaten vermengen + Salz und Paprikapulver
- Optional: trockene Zutaten wiegen, um so das optimale Verhältnis zwischen Fett und Gemüse zu ermitteln (50:50)
- Kokosfett (oder Pflanzenfett) in einem kleinen Topf erhitzen und die Trockenmischung einrühren; so lange rühren, bis sich eine Masse bildet
- Zum Abkühlen in eine Kuchenform oder Tupperbox gießen; im Kühlschrank für ca. 3-4 Stunden abkühlen lassen

Mit heißem Wasser sollte sich die Masse nun herausnehmen lassen und kann in geeignete Stücke geschnitten werden; anschließend in Wachspapier oder Alufolie und vakuumversiegelt lagern.

Haltbarkeit von Pemmikan – bis zu 20 Jahre

Nach Literaturangaben soll sich das traditionelle Pemmikan über 20 Jahre ohne Kühlung halten.

Dabei ist es wichtig den Proviant trotzdem luftdicht, kühl und dunkel zu lagern.

Für die 20 Jahre kann ich hier nicht garantieren und empfehle daher, die Riegel, die nicht direkt verwendet werden, einzufrieren oder zumindest im Kühlschrank zu lagern.

Weiter gibt es für die vegetarische Variante leider keine Angaben zur Haltbarkeit. Sollte das Gemüse komplett durchgetrocknet sein, ist es wohl sehr lange haltbar.

Lies auch: [Die besten Nahrungsmittel zum Überleben \(10+ Jahre haltbar\)](#)

Zusammenfassung: Pemmikan

Pemmikan ist weit gekommen und findet heutzutage seinen Weg in die Survival-Community.

Es ist die optimale Notnahrung für schwere Zeiten und perfekt geeignet für längere Aufenthalte in der Wildnis, beim [Bushcrafting](#), zum [Wandern](#), beim Trekking oder auch als Notvorrat zum [Prepping](#).

Wer durch eine ketogene Diät oder durch die Wildnis in der Ketose steckt, ist mit der traditionellen Variante bestens ausgerüstet.

Aber auch in der alternativen oder vegetarischen Version wird den Reiseproviant zu einem leckeren Snack und gibt Energie für all deine anstehenden Aufgaben.

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>