Bucheckern sammeln, verarbeiten und essen – so geht's

Im September, wenn sich die Temperaturen wieder auf Grad-Zahlen einpendeln, die man aushalten kann, machen ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft oder Wanderungen im Wald, endlich auch wieder Spaß.

Das Gute daran ist, dass die Erntezeit begonnen hat, und das gilt selbstverständlich nicht nur für die Felder und Gärten, sondern natürlich auch für all die Schätze, die Mutter Natur uns zu bieten hat.

Zu keiner Jahreszeit ist der Tisch an kleinen Köstlichkeiten so reich gedeckt, wie in den Monaten September und Oktober.

Hagebutten, Äpfel, Birnen, Nüsse, späte Brombeeren und Pilze gibt es jetzt in Hülle und Fülle. Du musst im Prinzip nur noch zugreifen.

Doch um all die guten Sachen, soll es ein anderes Mal gehen, denn heute möchte ich dir eine andere, leider etwas in Vergessenheit geratene Frucht vorstellen.

Der Fokus liegt dabei auf der Buche oder, um genauer zu sein, bei der Buchecker.

Ich möchte dir zeigen, wo du Bucheckern findest, wie du sie verarbeitest und was du daraus alles machen kannst.

Sicher kann ich dich überraschen und du erfährst Dinge, die du vorher nicht wusstest.

Sammelzeit von Bucheckern

Ab Mitte September beginnt, je nach Region und Lage, die Reifezeit der Bucheckern.

Gemeint ist hiermit, die Frucht der Rotbuche. Auch andere Buchen haben nämlich Nüsschen, die bei näherer Betrachtung jedoch denkbar ungeeignet sind, wie sich das zum Beispiel bei der Hainbuche zeigt – mit ihren winzigen Flügelnüsschen.

Die Rinde der Rotbuche ist silbrig und glatt. Die Blätter färben sich im Herbst zuerst von grün zu gelb und schließlich, in ein schönes Rostrot.

Zwei Buchen nebeneinander

Und schließlich sind da noch die Früchte, welche mit einer stacheligen Außenhaut versehen ist, welche die Nüsse im Inneren schützt.

Ähnlich wie bei der Kastanie verfügt dieses Innere über Kammern. Darin befinden sich immer ein paar Nüsse, die durch eine dünne Membran getrennt sind.

Solange die Schale außen noch grün ist, sind die Bucheckern nicht reif. Die Pflanze hilft dir jedoch dabei, den richtigen Zeitpunkt zu bestimmen.

Wenn es dann so weit ist, öffnet sich die Spitze der Frucht. Mit etwas Übung erkennst du ganz einfach, in

wie vielen Tagen du ernten kannst.

Jetzt musst du nur noch schauen, ob die Rinde am Baum schön glatt ist. In der Regel bildet die Rotbuche nämlich keine Risse in der Rinde.

Ist diese jedoch mit vielen klaffenden Rissen übersät, hat die Rotbuche ein Problem namens **Buchenschildlausbefall** oder **Buchenschuppenkrankheit**.

In beiden Fällen produziert die Buche zwar Fruchtkapseln, jedoch sind die Früchte darin eingefallen, verkümmert oder gar nicht erst enthalten.

Auch Insekten sind keine Kostverächter.

Als Nächstes solltest du also schauen, ob die dreikantigen Nüsse unversehrt sind.

Befinden sich Löcher in der Nuss, waren die Käfer schneller als du.

Wenn du genügend Bucheckern finden konntest und diese sicher nach Hause gebracht hast, geht es an die Verarbeitung.

Dafür hast du unterschiedliche Möglichkeiten, auf die ich gleich noch genauer eingehen werde.

Auch über die Herstellung von haltbarem Mehl aus Bucheckern und die Lagerung desselben, wirst du im späteren Verlauf, noch etwas erfahren.

So verarbeitest du Bucheckern

Zunächst einmal solltest du die Bucheckern noch einmal kontrollieren.

Da niemand sich die Arbeit macht und die Bucheckern schon an der Sammelstelle von ihren Hülsen befreit, wird das jetzt dein wichtigster Schritt.

Wenn meine Bucheckern dreckig sind, wasche ich sie als Erstes.

Dann beginne ich, die Hülsen zu knacken. Die Hülsen musst du nicht wegwerfen, sondern kannst sie den Kindern zum Basteln überlassen. Erfahrungsgemäß, wissen die kreativen Köpfe von Kindern ganz genau, was daraus alles entstehen kann.

Es ist immerhin Herbst und es stehen einige verregnete oder neblige Tage an, an denen das Wetter dazu einlädt, sich mit einem heißen Kakao zu einem Bastel-Nachmittag zu versammeln.

Wenn du einen Ofen, dafür aber keine Kinder hast, eignen sich die getrockneten Schalen der Bucheckern auch dafür, als Zunder herzuhalten, um das Feuer in Gang zu bringen.

(Nachhaltigkeit kann man schließlich auch ganz individuell zu Hause praktizieren. Kommen wir nun jedoch, zurück zu den Nüsschen.)

Bucheckern sind ja bekanntlich nicht sehr groß, was dich vor eine kleine Herausforderung stellt.

Denn um effektiv damit arbeiten zu können, musst du schon ordentlich viele gesammelt haben.

Da aber das Befreien der Nüsse von den Schalen, etwa genauso leicht ist, wie das Knacken von Kürbis- oder Sonnenblumenkernen, kannst du bei einer größeren Menge deine Kinder um ihre Unterstützung bitten. Ich versichere dir, sie werden ihren Spaß daran haben, dir die freigelegten Bucheckern wegzufuttern.

Und so kommst du an die Bucheckern:

- Mit den Fingernägeln oder einem Holzhammer knackst du unkompliziert die dünne braune Kapsel um die Samen.
- Entferne die dünne, braune Kapsel, sodass du an die Samen kommst.
- Röste dann die Bucheckern in einer Pfanne ohne Öl oder trockne sie im Ofen.
- Entferne dann das feine, braune Häutchen.

Bucheckern ohne das feine braune Häutchen

Bucheckern mit dem feinen Häutchen

Falls du im Besitz einer Ölpresse bist, bekommst du bei ausreichender Menge Bucheckern, ein Öl gepresst, was sich wiederum für einige gesunde Gerichte in der Küche eignet.

Geröstet sind die Bucheckern einige Zeit haltbar und eignen sich für alles, wo sonst Nüsse zum Einsatz kommen. Du kannst damit Müsli, Kuchen, Brote oder kleine Snacks wie selbstgemachtes Studentenfutter zaubern.

Getrocknet kannst du sie entweder mit einem Mörser zerkleinern, oder sie einfach in einer herkömmlichen Kaffeemühle, zu einem reichhaltigen Mehl verarbeiten.

Das nimmt zugegeben, einige Zeit in Anspruch, aber es lohnt sich wirklich. Bucheckern verfügen über so viele wertvolle Inhaltsstoffe, dass du darauf garantiert nicht verzichten möchtest.

Kann man Bucheckern roh essen?

Bucheckern enthalten Alkaloide, Oxalsäure, Blausäure und Fagin und sind daher in ihrem Rohzustand leicht giftig. Du kannst von rohen Bucheckern Bauch- und Kopfschmerzen bekommen bis zu Erbrechen oder Krämpfe. Besonders Schwangere und Kinder sollten rohe Bucheckern mit Vorsicht genießen.

Jedoch gibt es keine konkreten Angaben, wie viele Bucheckern zu Symptomen führen und unbedenklich gegessen werden können. Ich habe selbst schon einige roh gegessen und konnte keine Veränderungen feststellen. Gesunde Erwachsene vertragen wohl eine Hand von den Nüssen roh. **Durch Erhitzen lassen sich alle Giftstoffe abbauen.**

Was macht die Buchecker so besonders?

Bucheckern verfügen neben Spurenelementen wie Kupfer, Mangan, Eisen und Zink außerdem über etliche Vitamine und Mineralstoffe.

Wie alle Nüsse haben sie einen hohen Fettanteil und tragen so zu einer ausgewogenen Ernährung mit gesunden Fetten bei.

Neben verschiedenen Aminosäuren und Fettsäuren verfügen sie über einige Eigenschaften, die sie zum Fitness- und Superfood machen.

Da es sich hierbei wirklich, um sehr viele Inhaltsstoffe handelt, bitte ich dich, mir nachzusehen, dass ich unmöglich alle auflisten kann, weil das sonst den Rahmen sprengen würde.

Überdies kann man nur dann genaue Mengenangaben machen, wenn man weiß, aus welcher Region und unter welchen ökologischen Bedingungen die Bucheckern gesammelt wurden. Denn dies kann variabel sein.

Im Allgemeinen gilt jedoch die Faustregel, dass auf 100 Gramm **Bucheckern**, etwa Folgendes kommt:

- 588 kcal Energie
- 50 g Fett
- 6,2 g Eiweiß
- 33,5 g Kohlenhydrate

Im Vergleich: ein **Apfel** mit seinen Nährwerten:

- 52 kcal Energie
- 0,6 g Fett
- 0,3 g Eiweiß
- 11,4 g Kohlenhydrate

Der Vitamingehalt von **Bucheckern** entspricht in Mengenangaben bei 100 Gramm:

- Vitamin C: 15,5 mg
- Vitamin B1: 0,3 mg
- Vitamin B2 etwa 0,37 mg
- Vitamin B3: 0,88 mg
- Vitamin B5: 0,93 mg
- Vitamin B6: 0,68 mg
- Vitamin B9 (Folsäure): 100 µg

Zum Vergleich: ein **Apfel** besitzt:

- Vitamin C: 12 mg
- Vitamin B1: 0,04 mg
- Vitamin B2: 0,03 mg
- Vitamin B3: 0,0003 mg
- Vitamin B5: 0,93 mg
- Vitamin B6: 0,1 mg
- Vitamin B9 (Folsäure): 7,5 µg

Du kannst das gewonnene Mehl aus den Bucheckern ohne Probleme zu 50 Prozent deinem normalen Weizenmehl oder Roggenmehl beimischen und so den Gehalt an gesunden Inhalten im Brot oder auch Kuchen steigern.

Schon im Mittelalter streckten Bauern ihre Mehlvorräte auf diese Weise und machten sie so gleichzeitig bekömmlicher.

Es gibt bis auf den Zeitaufwand also keinen Grund, weshalb nicht auch du von diesem uralten Wissen profitieren solltest.

Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, darüber Bescheid zu wissen, was in Lebensmitteln drin ist, und pures Weizenmehl hat nicht ganz grundlos seinen guten Ruf eingebüßt.

Bucheckern sind demzufolge eine hervorragende, alternative Methode, um gesünder zu essen. Auch ihnen wird ein gewisser Ruf zuteil, denn sie enthalten geringe Mengen an Oxalsäure.

Zwar sind kleine Mengen für gesunde Menschen unbedenklich, aber wer auf Nummer sicher gehen will, der entschärft diese Eigenschaft durch Rösten.

Die Samen der Buche finden auch in allerlei Rezepten eine Anwendungsmöglichkeit, und ein paar davon möchte ich dir im nachfolgenden Abschnitt ans Herz legen.

Pesto einmal anders

Beim herkömmlichen Pesto mit Basilikum kommen bekannterweise Pinienkerne zum Einsatz.

Doch Pesto ist nicht gleich Pesto. Auch ohne Import ist es möglich, ein Pesto aus heimischen Wildkräutern wie Bärlauch, Knoblauchsrauke oder Kresse und Bucheckern herzustellen.

Dazu benötigst du etwa 150 Gramm geröstete Bucheckern, die du gerne auch mit Walnüssen kombinieren kannst, und die entsprechende Menge an Wildkräutern.

Da beide Nussarten fetthaltig sind, kannst du sogar auf zusätzliche Öle verzichten.

Durch die würzige Schärfe von Bärlauch, Knoblauchsrauke, Kresse und Co. benötigst du höchstens noch etwas Salz, um dir aus den genannten Zutaten ein kräftiges und aromatisches Pesto zu mixen.

Das Pesto passt nicht nur gut zu Nudeln, sondern auch mit Kartoffeln oder Reis bietet es ein schmackhaftes Erlebnis.

Bucheckern im Brot, Kuchen oder Müsli

Die Buchecker verfügt über einen **ausgeprägten, nussigen Eigengeschmack**. Dieser gibt vorwiegend Broten oder Kuchen das gewisse Extra.

Leider fehlt ihnen jedoch das Gluten, welches zum Beispiel im Weizenmehl vorhanden ist. Deshalb sollte Bucheckernmehl ein Bindemittel hinzugefügt werden, damit der Teig auch verklebt. Ein anderes glutenhaltiges Mehl im Gemisch oder ein Ei können da Abhilfe schaffen.

Wenn die Zutaten gemischt sind, steht dem Backen nichts mehr im Weg.

Bucheckern ergänzen auch dein morgendliches Müsli auf gesunde Art und Weise. Neben Sonnenblumen- oder Kürbiskernen kannst du also auch Bucheckern-Samen unter deine Haferflocken mischen. Geröstet schmecken sie natürlich noch besser.

In einem Vollkornbrot kannst du die Buchecker auch als komplette Samen verwenden.

Süßes Bucheckern-Brot backen

Zutaten:

- 500 g Bucheckern
- 500 g Mehl
- 250 g Zucker
- 1½ TL Backpulver
- ½ Liter Milch
- 8 EL Paniermehl
- 1 EL Butter

Zubereitung:

1. Bucheckern schälen und in einer Pfanne ohne Öl rösten, dann zu Mehl verarbeiten.
2. Mehle, Zucker und Backpulver vermischen.
3. Form einfetten und mit dem Paniermehl ausstreuen.
4. Milch zu den trockenen Zutaten geben und vermischen.
5. Bei 190 °C 45-55 Minuten backen.

Tipps:

- Wenn sich der Teig zu fest anfühlt, gebt nachträglich noch etwas Milch hinzu. Der Teig muss sich wie ein fester Hefeteig anfühlen.
- Am Ende der Backzeit kannst du das Brot mit flüssiger Butter bestreichen und noch Zucker darüberstreuen.

Bucheckern als Kaffee-Ersatz

Krisenzeiten machen erfinderisch, und jeder hat vermutlich schon mal von Kaffee aus Eicheln gehört. Mit der Buchecker funktioniert das Kaffeekochen genauso.

Man kann sie schön dunkel rösten und zu Pulver mahlen, welches dann als Kaffee-Ersatz dient.

Die Buchecker hat den Vorteil, dass man sie vor dem Rösten nicht ewig spülen muss, wie das bei Eicheln der Fall ist. Im Gegensatz zu Eicheln verfügen Bucheckern, nämlich nicht über Gerbstoffe.

Trotzdem ist der Geschmack nicht jedermanns Sache. Eine Prise Kakao, Zimt oder geröstete Zichorienwurzel kann da aber Abhilfe schaffen.

Rezept für Bucheckern-Butter

Als ich mir die Zutatenliste auf einem Erdnussbutter-Glas anschaute, das ich mir manchmal gönne, stand: „Erdnüsse (97 %), Palmöl (3 %), Salz“.

Ich fragte mich, wie schwer es wirklich ist, meine eigene Bucheckern-Butter zu besitzen.

Im Grunde läuft der Prozess ungefähr so ab:

- Bucheckern schälen
- Kurz anbraten (oder 10 Minuten im heißen Backofen)
- Haut abreiben
- Im Mixer mit einer Stahlklinge einige Minuten pürieren, bis eine pastöse Masse entsteht
- Füge eine kleine Menge Öl hinzu, wenn es zu trocken ist – also nicht streichfähig ist
- Füge Zucker/Honig und Salz nach gewünschtem Geschmack hinzu
- Wer es gerne knusprig mag, fügt am Ende für ein paar ganze Bucheckern hinzu

Fülle danach die Masse in Gläser und bewahre sie im Kühlschrank auf, um Ölabscheidung oder Ranzigkeitsprobleme zu vermeiden.

Hier habe ich für dich ein Video aufgenommen:

Wie du siehst, besitzt die Buchecker einiges an Öl und auch dieses kann extrahiert werden. Das wusste schon der britische Wild-Feinschmecker Marcus Harrison:

"Zu Beginn des 18. Jahrhunderts glaubte ein britischer Gentleman, wir könnten die Staatsschulden abtragen, indem wir das Öl aus der Buchecker extrahieren. Er stellte fest, dass es in einem 50-Quadratmeilen-Gebiet um London genug Buchen mit Bucheckern gab, um unser eigenes Öl herzustellen und den Import aus Frankreich oder Deutschland einzustellen. Damals war Bucheneckernöl eine

Handelsware. Es wurde zur Beleuchtung und auch als Speiseöl verwendet. Es wurde angenommen, dass es eine bessere Haltbarkeit als Olivenöl besitzt."

Bucheckern und Tiere

Dieses Thema ist umstritten, da es keine wirklichen Studien dazu gibt. Zwar ist die Buchecker für Wildtiere bekömmlich, kann sich auf Haustiere aber fatal auswirken.

So vertragen Pferde oder Meerschweinchen die Früchte der Rotbuche überhaupt nicht. Bei Kaninchen sollte man ebenfalls vorsichtig sein. Da es über Hunde oder Katzen keinerlei brauchbare Aussagen gibt, solltest du auch diesbezüglich Vorsicht walten lassen.

Leider hat jede Medaille zwei Seiten, und nur weil etwas gut für uns ist, kann es sich bei unseren Haus- und Nutztieren trotzdem als Damoklesschwert herausstellen.

Vor allem Pferde können schwere Schäden davontragen und bei einer Menge ab 1000 g sogar sterben.

Fragen und Antworten zur Notnahrung

Wie schmecken Bucheckern?

Die Frucht der Buche, bekannt als Buchecker, findet sich in kleinen Samenkapseln, die im Herbst vom Baum fallen. Sie sind klein, etwa dreieckig und essbar, mit einem leicht bitteren bis milden und nussartigen Geschmack.

Wie röste ich Bucheckern?

Die Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen und 1 EL Butter schmelzen. Nachdem die Butter geschmolzen ist, die geschälten Nüsse hinzufügen. Dann 3-5 Minuten goldbraun backen. Möchtest du keine Butter verwenden, lass sie weg.

Können Bucheckern roh gegessen werden?

Ein paar rohe Bucheckern zu essen ist in Ordnung, aber mehr als eine Handvoll müssen vor dem Verzehr gekocht oder geröstet werden. Roh enthalten sie Saponine, welche Magenprobleme verursachen können, wenn du viele rohe Bucheckern isst.

Produzieren Buchen jedes Jahr Bucheckern?

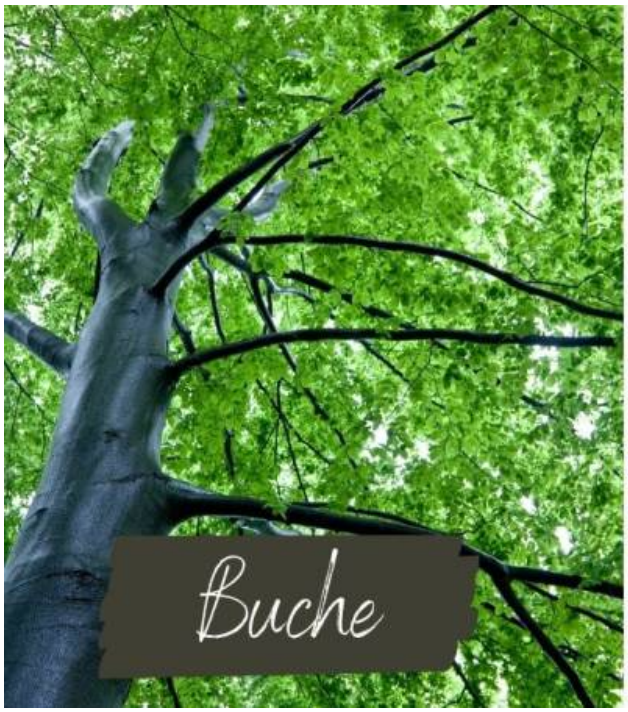
Ähnlich wie bei Eichenarten ist die Verfügbarkeit von Bucheckern sehr unterschiedlich und unterliegt einem natürlichen Zyklus, der als „Masten“ bezeichnet wird. In diesem Zyklus sind im Süden typischerweise alle drei bis sechs Jahre Rekordernten von Bucheckern verfügbar, während im Norden das Intervall nur zwei bis vier Jahre beträgt.

Welche Tiere fressen Bucheckern?

Von Buchen produzierte Nüsse (die Bucheckern) sind eine wichtige Nahrungsquelle für Wildtiere und reich an Fetten und Proteinen. Wilde Truthähne, Wildschweine, Rehwild, Damwild, Rotwild, Eichhörnchen und andere Tiere ernähren sich von Bucheckern.

Wie erkenne ich eine Buche?

Buchenblätter sind glänzend und dunkel eiförmig mit einer spitzen Spitze. Achte auch auf gerade, parallele Venen, die von der Taille zu den gezahnten Kanten der Klinge verlaufen. Buchen haben eine charakteristische glatte silbrig-graue Rinde, wodurch sie im Winter leicht als Buchen identifiziert werden können.



Fazit: Bucheckern eignen sich perfekt, um in Notsituationen als

Nahrung zu dienen

Bucheckern eignen sich wunderbar als Notnahrung im Winter. Die wenigen Sachen, welche es zu beachten gilt, tun der Sache an sich, keinerlei Abbruch.

Im Gegenteil, wir lernen wieder etwas dazu, wenn wir einen achtsamen Umgang mit allem pflegen. Letztlich ist das ganze Leben, ein einziger Prozess des Lernens und des Probierens. Das damit einhergehende Wissen kann uns und unseren Lieben nur nützlich sein.

Dazu kommt, dass die „Lebensmittel“, so wie wir sie kennen, kaum noch Raum für diesen Lernprozess bieten, weil sie uns kaum noch Neues entdecken lassen.

Außerdem sind viele Zusätze, heute mehr als fragwürdig. Des Weiteren befinden wir uns in einer Zeit, in der es nicht mehr selbstverständlich ist, in den nächsten Supermarkt zu gehen.

Die Gas- und damit einhergehende Stromknappheit, möge sie nun künstlich herbeigeführt sein oder nicht, bringt weitere Probleme mit sich, die es zu kennen gilt.

Ohne Strom, funktioniert so gut wie gar nichts mehr. Logistik, Verkehr, Lagerung – all das, steht in Verbindung mit einem intakten Stromnetz. Dessen müssen wir uns bewusst werden.

Und bei einer Bevorratung können wir uns nicht länger zu 100 Prozent auf eine tadellos funktionierende Infrastruktur verlassen.

Das wiederum sollte uns zum Umdenken bewegen. Die Natur hat einen reich gedeckten Tisch. Wir wären Narren, wenn wir dieses nicht zu unserem Nutzen machen würden.

Die Buchecker wurde früher genutzt und sie kann uns auch heute wieder helfen, Notsituationen und Krisen zu überstehen - oder einfach unseren Nahrungsmittelkonsum vielfältig zu halten.

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