

# Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 3.11.2023)

*Edition: Freitag, 3.11.2023*

*Der Text hier ist die Aufzeichnung vom wöchentlichen Newsletter – der F.I.A.B. Mail von survival-kompass.de*

---

Howdy.

Dein wöchentlicher Wildnis-Kick startet jetzt. Bereit für frische Fähigkeiten?

Los geht's nach dem Plan:

**F**ertigkeit ? – **I**nteressant ? – **A**usrüstung ? – **B**ild ??

---

## **Fertigkeit:**

Vor Jahren, als die Wildnis mich rief, kannte ich gerade mal drei einsame Wildkräuter beim Namen.

Ich war der Grünschnabel unter den erfahrenen Kräuterhexen und -meistern, mit großen Augen und offenen Ohren.

Mit jedem Spaziergang, jeder Wanderung lernte ich, die Zeichen der Natur zu deuten.

**Aus drei Kräutern wurden sechs, dann zwölf, und bald schon kannte ich für jede Wehwechen ein Kraut**



Jetzt, Jahre später, ist die Welt grüner und wilder geworden.

Von der Brennnessel, die mehr als ein juckender Strauch ist, bis zum Beifuß, der nicht nur die Gänse zum Festessen begleitet.

Diese Kräuter sind alte Freunde geworden, die nicht nur meinen Teller, sondern auch meine Seele nähren.

Hier ist deine Checkliste für den herbstlichen Kräuterzug:

- **Brennnessel** – Alleskönner!
  - Tee, Risotto, Pesto, sogar Chips aus den Blättern
  - Nussige Samen als Snack oder pulverisiert
  - Reich an Vitamin C, Eiweiß, und Eisen
- **Sauerampfer** – Die säuerliche Vitaminbombe!
  - Frische Blätter auf Butterbrot für den puren Waldgeschmack
  - Ideal für Suppen, Soßen und als Gemüsebeilage
  - Vorsicht bei hohem Konsum wegen Oxalsäure
- **Löwenzahn** – Der Gelbkopf mit dem Vitamin-K-Kick!
  - Blätter für Salate, Wurzeln als Kaffee-Ersatz
  - Blutreinigend, unterstützt Leber und Nieren
  - Vollgepackt mit Vitaminen und Mineralien
- **Spitz-Wegerich** – Der Lungenfreund am Wegesrand!
  - Sirup für die kalten Tage, Tee für den schnellen Genuss
  - Wirkt bei Atemwegserkrankungen und Hautproblemen
  - Fast alles essbar: Blätter, Blüten, Samen
- **Vogelmiere** – Die nährstoffreiche Bodendeckerin!
  - Roh in Salaten oder gekocht als Gemüse
  - Heilsalbe aus dem Pflanzensaft
  - Mehr Eisen als Kopfsalat und reich an Vitaminen
- **Beifuß** – Das Kraut der Magie und Verdauung!

- Traditionell zu fettem Fleisch, auch als Tee oder Tinktur
- Krampflösend und verdauungsfördernd
- Nicht für Schwangere geeignet

? [Entdecke hier sechs Wildkräuter, die deinen Herbst verändern werden](#)

---

## **Interessant:**

Früher stolperte ich durch den Wald, die Taschen voller modernen Schnickschnacks, als mich ein Gedanke traf wie ein fallender Tannenzapfen:

### **Wie würden unsere Vorfahren hier überleben?**

Ohne Kunststoff, ohne Zelt, ohne Taschenlampe, ohne all die Bequemlichkeiten, die ich in meinem Rucksack hatte.

? Diese Frage lässt mich nicht mehr los, sie wurzelt in mir wie die mächtigen Bäume um mich herum.

Stell dir vor, du könntest die Uhr zurückdrehen, weit vor die Zeit, als das erste Rad rollte.

Du bist umgeben von der majestätischen Wildnis Nordwestamerikas, in der eine Frau namens Lynx seit 20 Jahren lebt – und das mit den Mitteln der Steinzeit.

Ja, du hast richtig gehört. Sie hat das moderne Leben hinter sich gelassen und ist in die Fußstapfen unserer Ahnen getreten.

Und dazu gibt es nun eine Dokumentation.

Unbedingt anschauen! ?

Dieses Video ist mehr als ein Überlebenstrip.

Es ist eine Reise in die Tiefen der menschlichen Seele, eine Herausforderung unserer Werte und eine Frage, die wir uns alle stellen sollten:

Wohin führt uns diese konsumorientierte Welt? Was sind unsere wahren, essenziellen Werte?

? [[Klick hier und begleite Lynx und ihre Gruppe in "Living Wild: Surviving with the Means of the Stone Age"](#)]

Sei gewarnt, du könntest dein Smartphone danach mit anderen Augen betrachten.

Bist du bereit für die Wildnis in ihrer reinsten Form?

---

## Ausrüstung:

Ich bin begeisterter Bushcrafter und Wildnisläufer und liebe es, meine Ausrüstung selbst herzustellen, um einen engeren Bezug zur Natur zu bekommen.

Für dieses Projekt habe ich selbst hergestelltes Leder genutzt und es in liebevoller Handarbeit zu einer Reihe von Accessoires und Ausrüstungsgegenständen verarbeitet.

### **Selbstgemachte Dinge zu besitzen, ist ein tolles Gefühl! ?**

Es steckt so viel Zeit, Energie und Hingabe drin - und das macht es so wertvoll.

Ich hoffe, das Video inspiriert dich, ebenfalls kreativ zu werden. Viel Spaß beim Ansehen!

Denk daran, zu liken ?, zu kommentieren ? und zu abonnieren, wenn dir gefällt, was du siehst.

Teile das Video gerne auch mit Freunden, die auch von der Wildnis begeistert sind!

---

## Bild:

### **? Kennst du diese Eichenart?**

Beim Wildimpuls-Programm kam die Frage auf, was das für eine Eiche ist.

Und später habe ich sogar selbst diese Eicheln mit den lustigen Hütchen gefunden.



Und es kam heraus, dass es eine **Zerreiche** ist.

---

Die kannte ich jedenfalls nicht und ich mag die Hütchen mit ihren scheinbaren Härchen ab sofort.

### ? Letztes Wochenende war ich noch Pilze sammeln

Und ich bin so dankbar, dass mir meine Großeltern diese Fertigkeit vermittelt haben.

Es gab nicht nur Pfifferlinge, sondern auch den Hallimasch.

Der wächst - wie du auf dem Bild siehst - gerne in Gruppen. ?



? Hier ein paar spannende Fakten:

- Die Pilze müssen vor dem Verzehr mindestens **8 Minuten lang durchgegart** werden, um Unbekömmlichkeit und Übelkeit zu vermeiden.
- Trotz korrekter Zubereitung können Unverträglichkeitsreaktionen ähnlich wie bei anderen Lebensmitteln auftreten.
- Hallimasche-Pilze besitzen die Fähigkeit zur **Biolumineszenz**: Ihr Myzel in Kombi mit frisch durchwuchertem Holz können in völliger Dunkelheit leuchten.
- Der deutsche Name "Hallimasch" könnte von "**Heil im Arsch**" wegen der vermeintlichen Heilwirkung bei Hämorrhoiden stammen.
- Eine andere Deutung führt den Namen auf "hal im Arsch" (glatt, schlüpfrig) zurück, Bezug nehmend auf die **abführende Wirkung bei rohem** oder ungenügend gekochtem Verzehr.

Hier noch etwas zum Staunen:

? Der Hallimasch ist ein Gigant unter den Pilzen! Ein Exemplar in den USA dehnt sich über 9 Quadratkilometer aus und bringt satte 600 Tonnen auf die Waage.

**Fakt ist:** Ich mag den Hallimasch von ganzem Herzen. Er schmeckt gut, ich vertrage ihn wunderbar und er erinnert mich an die Zeit, als ich mit meinem Opa noch Pilze sammeln war. ?

## ? Wald-Sauerklee - essbar und gesund

Beim Pilze suchen haben wir nicht nur Pilze entdeckt, sondern auch den Sauerklee.

Wald-Sauerklee findest du in Mischwäldern auf leicht sauren Lehmböden. Aber auch in Nadelwäldern kommt er vor.



? Hier die Fakten:

- Geschmack: Erfrischend sauer, ähnlich wie Zitrone.
- Essbare Teile des Wald-Sauerkleees:
  - Blätter: roh genießbar von April bis Juni.
  - Blüten: roh genießbar von April bis Mai.
  - Wurzeln und Stiele: roh genießbar.
  - Früchte: roh genießbar im Mai, solange sie weich sind.

Vorsicht: Täglicher Verzehr über Monate ist nicht empfohlen, ähnlich wie bei Spinat, Mangold und Rhabarber, wegen des Oxalsäuregehalts.

Tipp: Oxalsäure lässt sich durch Kochen entfernen, da sie wasserlöslich ist.

Noch mehr zum Wald-Sauerklee findest du in diesem [Ratgeber](#).

Und hier ein Video:

---

*Huch, dieses Mal ist der Newsletter etwas länger geworden.*

*Aber es gibt einfach soooooooooo viel zu entdecken. ?*

## 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>