

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 25.10.2024)

Edition: Freitag, 25.10.2024

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

Howdy.

Der Herbstwind pustet dir heute ein paar besondere Waldschätze vor die Füße! Ich habe wieder spannende Themen für dich im Rucksack:

- **Bucheckern** sammeln und genießen - was unsere pelzigen Freunde längst wissen
- **Räuchern** mit heimischen Kräutern - wie du dir ein Stück Waldmagie nach Hause holst
- Die perfekte **Wanderkleidung** - damit du nicht wie ein nasser Pudel durch den Wald läufst
- **Pilze** entdecken - warum meine Kinder "komische Regenschirme" im Wald finden

Also, los geht's nach dem Plan:

Fertigkeit ? – Interessant ? – Ausrüstung ? – Bild ??

Fertigkeit:

Da war es wieder.

Hastige Bewegungen im Laub. Ein buschiger Schwanz. Und dann dieses geschäftige Hin und Her.

Ich beobachtete das Eichhörnchen schon seit zehn Minuten. Unermüdlich sammelte es die kleinen braunen Dreiecke vom Waldboden auf.

Eine Buchecker nach der anderen verschwand in seinem Maul.

"*Schau dir die Tiere an*", hatte mir mal ein alter Waldläufer gesagt. "*Sie wissen, was gut ist. Sie kennen die Schätze des Waldes.*"

Und er hatte Recht.

Diese kleinen braunen Nüsse, die das Eichhörnchen so eifrig hortete? Sie sind nicht nur Wintervorrat für unsere pelzigen Freunde.

Sie sind eine verkannte Delikatesse.

Klein, dreieckig und mit einem Geschmack, der Erdnüsse vor Neid erblassen lässt.



Früher haben die Menschen ganze Wälder nach ihnen durchkämmt. Heute gehen die meisten an ihnen vorbei.

Dabei verbergen diese unscheinbaren Nüsschen ein Geheimnis:

Sie können besser schmecken als teure Import-Nüsse. Vorausgesetzt, man weiß, wie man sie richtig zubereitet.

Ein paar davon kannst du roh snacken, mehr davon solltest du rösten oder abkochen.

Bucheckern enthalten leider Alkaloide, Oxalsäure, Blausäure und Fagin und sind daher in ihrem Rohzustand leicht giftig.

(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.

Was für Eichhörnchen perfekt ist, braucht für uns Menschen noch einen kleinen Extra-Schritt.

? Wärme verwandelt diese Waldfrüchte für uns Menschen in wahre Gaumenschmeichler.

Heute mache ich daraus eine Streichcreme, die so cremig und nussig schmeckt, dass selbst eingefleischte Erdnussbutter-Fans schwach werden. ?

Wie das geht?

In meinem neuen Ratgeber

["Bucheckern: knackiger Snack aus dem heimischen Wald"](#)

zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du diese Waldschätze sammelst, verarbeitest und in köstliche Leckereien verwandelst.

PS: Neugierig, wie man aus Bucheckern eine Streichcreme zaubert? Schau dir mein kurzes Video an - deine Geschmacksknospen werden es dir danken!

[\[Link zum Video\]](#)

Interessant:

Spürst du auch das Kitzeln der Neugier, wenn dir der Duft von frisch geräuchertem Salbei in die Nase steigt?

Räuchern mit Kräutern ist eine Brise aus der Vergangenheit, die heute noch unsere Seelen berührt.

Aber wo fängt man an?

Wie oft stand ich schon im Wald, ehrfürchtig zwischen den Bäumen, und fragte mich:

"Wie kann ich etwas von dieser magischen Ruhe mit nach Hause nehmen?"



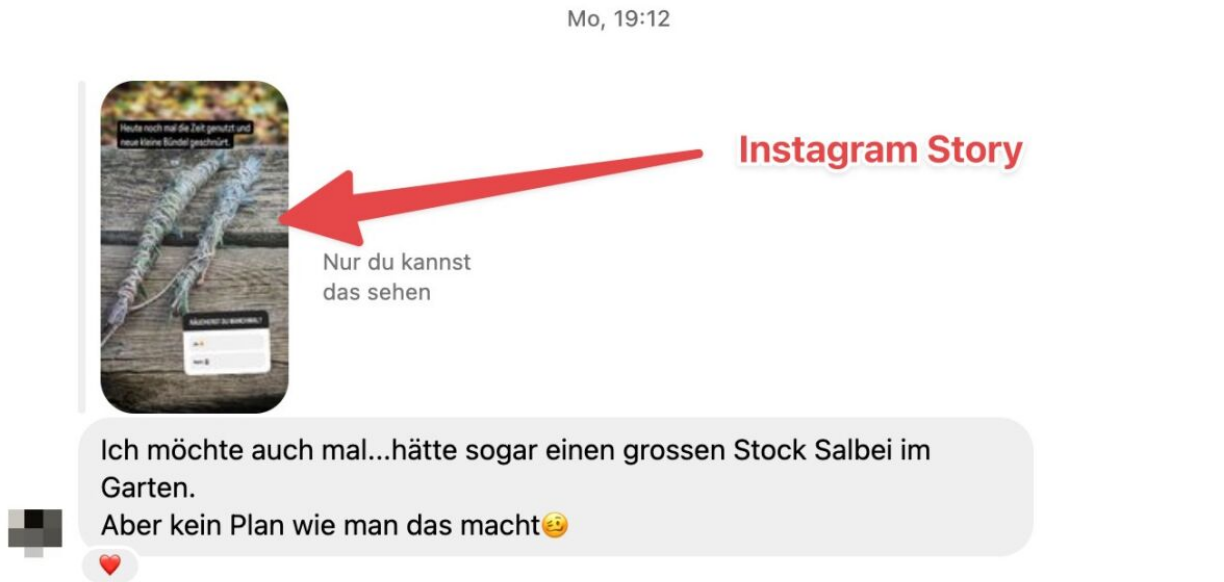
Du kennst das sicher auch. Zwischen Beton und Bildschirmen vergessen wir oft die verwurzelte Gelassenheit, die uns die Natur lehrt.

Es piekst wie der Stachel einer Fichte, nicht wahr?

Dieser Drang, etwas Ursprüngliches zu erschaffen, sich zu erden und das Smartphone gegen sanften Rauch einzutauschen.

Die Sehnsucht, dir und deinem Zuhause einen Ausgleich zum digitalen Alltagsrauschen zu schenken.

So erreichte mich auf Instagram auch eine Nachricht dazu:



Mo, 20:13

Dann warte gerne noch zwei Tage, die Anleitung schreibe ich derzeit. 😊

Ich schicke dir den Link dann

Atme tief durch, hier kommt der Wind der Wende.

Ich habe einige Geheimnisse des Räucherns gelüftet, vom Sammeln heimischer Kräuter bis zum Binden deines ersten eigenen Räucherbündels.

Hier ein paar botanische Brosamen, die ich für dich zusammengetragen habe:

- **Salbei:** der Klassiker, klärt nicht nur die Luft, sondern auch deinen Kopf.
- **Lavendel:** entspannt Hektiker und vertreibt Motten besser als jede Chemie.
- **Rosmarin:** ein Duftkick, der deine Konzentration schärfer stellt als jedes Messer.

Und nun schwinge dich auf.

Es wartet nicht nur ein Bündel voller Düfte, sondern auch ein Rituale-Repertoire, das deiner Wohnung einen Hauch von ewig grünem Wald verleiht.

Hier entlang:

? [Räuchern mit Kräutern Schritt für Schritt](#)

Ausrüstung:

Ah, du bist also beim Wandern im Regen stecken geblieben und hast dich gefragt, warum deine Baumwolljacke mehr Wasser aufsaugt als ein Schwamm?

Ich kenne das von früher!

Hier schnappt sich die Natur ihren Spaß auf deine Kosten. Aber lass dich nicht unterkriegen.

Du bist mit dem Thema Kleidung nicht allein, denn Klamotten stehen bei der Ausrüstungsanschaffung auf Platz 1 laut meiner [Umfrage](#).



Immer wieder bekomme ich E-Mail-Anfragen zur Kleidung.

Dann mal los.

? Hier ein paar zackige Wander-Fakten zum Anziehen wie ein Outdoor-Profi:

- **Baumwolle** ist oft nicht optimal. Wähle besser atmungsaktive Funktionskleidung, damit du trocken und munter bleibst.
- Das **Zwiebelprinzip** ist nicht nur beim Kochen sinnvoll. Mehrere Kleidungsschichten halten dich warm und sind flexibel.
- Schlabbrige **Jacken** sind out! Wasserabweisend muss es sein. Und pass bei den Hosen auf, die sollen auch dem Regen trotzen.
- Bei den **Schuhen** zählt nicht nur der Style. Rutsch nicht weg, nimm passgenaue Schuhe mit Profil.
- **Sonnenbrille** und **Mütze** sind nicht nur für Fashionistas. Und ein **Erste-Hilfe-Set** kann dein Lebensretter sein.

? Bonus-Tipp: Schmeiß dein Geld nicht für Ramsch raus. Marken mit Nachhaltigkeitsstempel sind schon seit Jahren der echte Deal.

Klingt das alles zu kompliziert? Keine Panik.

Ich hab da was für dich, das dir das alles Punkt für Punkt erklärt.

Klick rein und rüste dich für dein nächstes Abenteuer! ?

[\[Alles, was du über Wanderbekleidung wissen musst – hier klicken!\]](#)

So, jetzt ab in die Wildnis. Und dieses Mal im richtigen Outfit. ??

Bild:

"Was ist das denn für ein komischer Regenschirm?", rief mein jüngster Sohn und zeigte aufgeregt zwischen die Kiefern.

Sein großer Bruder war schon vorausgelaufen und hatte den ersten Parasol des Tages entdeckt.

Ich musste schmunzeln. Denn genau diese Begeisterung hatte ich früher auch, als Oma und Opa mich damals zum ersten Mal mit in den Herbstwald nahmen.

Was ich für braunes Gestrüpp hielt, verwandelte sich durch ihre kundigen Augen in einen Korb voller Delikatessen.



Jetzt ist wieder diese magische Zeit im Jahr. Die Morgennebel ziehen durch die Wälder, es riecht würzig nach feuchtem Laub, und überall sprießen sie aus dem Boden:

Steinpilze, Maronen, Pfifferlinge und ihre geheimnisvollen Verwandten.

Das Pilzesuchen ist längst kein Geheimtipp mehr.

Kein Wunder – es verbindet vieles, wonach wir uns sehnen: Naturerlebnis, Achtsamkeit, Schatzsuche und am Ende eine köstliche Belohnung auf dem Teller.

Aber Vorsicht: Ohne Grundwissen kann die Pilzsuche gefährlich werden. Deshalb gehe ich nur die Wege, die mir schon Oma und Opa beigebracht haben.

Jetzt interessiert mich: Hat dich auch das Pilz-Fieber gepackt? Stimme gerne ab!

Nächste Woche zeige ich dir die Auswertung!

In diesem Sinne: Genieße die Wunder der Natur und wir hören uns nächsten Freitag wieder.

Wilde Grüße, Martin

PS:

Die 5,0 Sterne bei den Google Bewertungen leuchten mittlerweile heller als mein Lagerfeuer! Magst du auch ein Holzscheit... äh, eine Bewertung ins Feuer werfen? ?

Wenn es dich also packt, schreibe mir dort kurz, wie dir der wöchentliche Newsletter gefällt, wie dir das E-Book mit meinen Hacks gefallen hat oder was du von meiner Website hältst.

[Hier kannst du eine Bewertung abgeben!](#) Vielen Dank.

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>