

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 9

Artikel: Snacks vom Waldboden
Autor: Schönsleben, Glorija
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-847177>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Snacks vom Waldboden

Der Herbst ist nicht nur ideal für erholsame Waldspaziergänge. Wer die Augen offen hält und es den Eichhörnchen gleichtut, kann gesunde Leckereien auflesen.

Text: Glorija Schönsleben

Bestimmte Schätze aus Wald und Flur waren in Notzeiten ein wichtiges Nahrungsmittel. Fein schmeckt das, was die herbstliche Natur uns quasi im Vorübergehen schenkt, auch heute noch.

Haselnüsse

Schon bevor man den Wald erreicht, grüsst die erste Fundstelle: der Haselstrauch (*Corylus avellana*), der zur Familie der Birkengewächse gehört. Er wächst

in unseren Gegenden wild, wohingegen er in der Schwarzmeerküstenregion der Türkei kultiviert wird. Seine Früchte finden sich in Likören, Aufstrichen, getrocknet in Nussmischungen oder pur, als Pflanzenmilch, in zahlreichen Backwaren und Desserts.

Die kleinen, runden Energiekugeln enthalten im Vergleich zu anderen Nüssen reichlich Vitamin E, das die Zellen als ein Antioxidans vor freien Radikalen schützt sowie eine entzündungshemmende Wirkung hat.



Weiterer gesundheitlicher Vorteil ist ein positiver Effekt bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Nur zwei Hände voll (ca. 100 g) enthalten allerdings schon 650 kcal, was mit sieben Bananen oder zehn Äpfeln vergleichbar ist. Haselnüsse sind folglich keine Schlankmacher. Die Kalorienzahl sollte aber nicht abschrecken, da es sich um gesunde ungesättigte Fettsäuren handelt, die den Fettstoffwechsel auf positive Weise unterstützen. Sie können zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen. Weiter können Haselnüsse leistungs- bzw. konzentrationsfördernd wirken. Sie enthalten auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Flavonoide, welchen Unterstützung beim Zellschutz zugeschrieben wird. Auch Vitamin B ist enthalten.

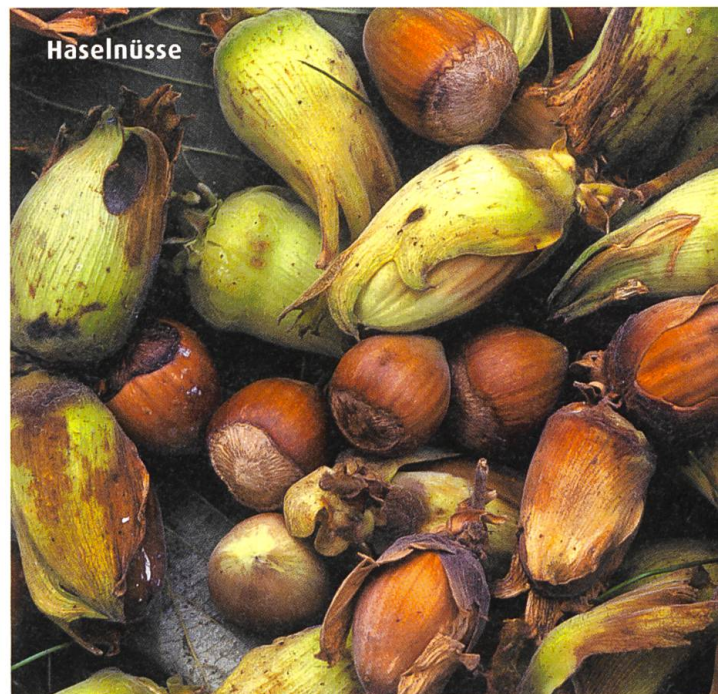
Sammeltipps: Im September bekommen Haselnüsse eine bräunliche Farbe, die ihre Reife anzeigt. Der Haselstrauch ist im europäischen Raum vom Flachland bis zu einer Höhe von 1500 Metern zu finden. Die Schweizer sind grosse Haselnusskonsumenten. Dennoch kann man heimische Haselnüsse nur schwer auf dem Markt finden; die lokale Produktion wird gerade erst angestossen. In Österreich und Deutschland ist die Produktion mit Plantagen schon weiter gediehen.

Walnüsse (Baumnüsse)

Die Baumnuss (*Juglans regia*) wächst heutzutage in den wärmeren Gegenden Mitteleuropas, mit Ausnahme von Gebieten mit Frösten von unter -20°C . Der Baum verströmt einen einzigartigen herb-würzigen Duft, besonders aus den Blättern, und vertreibt z.B. Mücken. Der Nussbaum wurde in der Vergangenheit deshalb auf Bauernhöfen oft neben dem Misthaufen gepflanzt.

Neben stabilem Holz liefert der Nussbaum durch seine Früchte einen wichtigen Beitrag zum täglichen Leben. Wie viele Nussarten haben auch Walnüsse eine fördernde Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit, enthalten unter anderem die Vitamine B und E, Ballaststoffe, zudem über 60 Prozent wertvolles Öl. Die kleinen, gehirnartig aussehenden Kerne sind fettreich, wobei es sich zum grossen Teil um Alpha-Linolensäure handelt. Als eine Omega-3-Fettsäure hat sie eine positive Wirkung auf das Herz und die

Durchblutung. Obwohl auch die grünen jungen, unreifen Baumnüsse, genannt Johanni-Nüsse, kulinarisch verwendet werden (zum Einlegen oder für Likör), fängt die Hauptsammelzeit im September an. Die reifen Nüsse fallen von selbst zu Boden, wobei sie ihre fleischige Fruchtschale immer noch umhüllt. **Sammeltipps:** Der in der Fruchtschale enthaltene Farbstoff Juglon (chemisch ähnlich Henna) färbt stark, daher sind Gartenhandschuhe beim Sammeln von Vorteil. Da nicht alle Nüsse zu gleichen Zeit reif werden, lohnt es sich, mehrmals danach zu suchen. Nussbäume wachsen vor allem im Süden und Westen



Deutschlands; ein grosses Anbaugebiet befindet sich im Kaiserstuhl bei Freiburg. In der Schweiz und in Österreich ist der Nussbaum oft in Tallagen zu finden. Er gedeiht auch gut im milden Klima des Genfer- und Bodensees sowie im Schweizer Mittelland in der Gegend um Bern, Fribourg und Solothurn.

Esskastanien (Edelkastanien, Mar[r]oni, Keschde)

Früher waren Esskastanien als «Brot/Kartoffel der Armen» bekannt. Besonders im Tessin, wo die Bäume wegen des milden Klimas gut gedeihen, war ein Maronibaum im Garten eine Überlebensgarantie für die kältesten Wintermonate. Eine Person konnte von der Früchteeernte eines einzigen Baumes mehrmals täglich eine sehr einfache Mahlzeit zubereiten und verzehren. Die Bezeichnung Brot oder Kartoffel ist keinesfalls fehl am Platz, da die rohen Früchte reichlich Stärke enthalten. Diese wandelt sich erst nach Erhitzen bzw. Kochen in Zucker und der wiederum sorgt für den typisch süsslich-nussigen Geschmack.

100 g Maroni liefern ca. 40 g Kohlenhydrate sowie knapp 9 g Ballaststoffe. Dazu weisen sie im Vergleich zu vielen Nüssen einen geringen Fettanteil von nur 2 g pro 100 g Esskastanien auf. Sie sättigen hervorragend, lassen den Blutzucker nur langsam ansteigen und sind dazu auch für glutenfreie Speisen von Nutzen. Überdies sind die Früchte auch zum Rösten, Backen, Dämpfen, Dörren, Dünsten, Kochen bis hin zum Einlegen geeignet. Auch heilkundlich sind Maroni von Nutzen. Sie werden aufgrund ihrer leichten Verdau-

lichkeit und basischen Eigenschaften bei Verdauungsproblemen sowie als Unterstützung des Magen-Darm-Trakts empfohlen.

Sammeltipps: Esskastanienbäume lieben ein mildes Klima fern von Staunässe. In Deutschland wachsen sie bevorzugt in den Mischwäldern Badens, in der Pfalz, im Saarland, im Rhein-Main-Neckar-Gebiet sowie in der warmen Vier-Länder-Region am Bodensee. Der grösste Kastanienwald Deutschlands befindet sich bei Edenkoben. Die österreichischen Vorkommen liegen hauptsächlich in der Steiermark und im Burgenland. In der Schweiz lockt der grösste Maroniwald Europas im Bündner Bergell, südwestlich von St. Moritz.

Ausdrücklich eingeladen zum Kastanien sammeln wird man am Kastanienweg in Murg SG am Walensee. Maroni gedeihen auch am Vierwaldstättersee, dazu in Teilen des Wallis, vor allem im Chablais südlich des Genfersees.

Bucheckern

Eine verwandte Baumart, die wie der Maronibaum zur Familie der Buchengewächse (Fagaceae) gehört, ist die Rotbuche mit ihren in der Schweiz auch als «Buechenüssli» bekannten Samen. Die Buche ist eigentlich nicht weit von unserem Speiseplan entfernt, wenn man an Buchenholz oder Holzkohle denkt, beliebt zum Grillen und Räuchern, oder an Buchenasche zur Veredelung von Käse. Nicht mehr geläufig ist, dass Bucheckern auch als Nahrung dienen können.



Nicht alle Früchte der Rotbuche sind jedoch gefüllt. Um die leeren Hüllen auszusortieren, gibt man alle Eckern in eine grosse Schüssel mit kochendem Wasser und fischt die oben schwimmenden, hohlen Früchte ab. Die vollen Bucheckern sinken auf den Boden und werden über ein Sieb abgegossen. Nass lassen sie sich auch einfacher schälen. Mit einem Messer wird die Spitze der Hülle abgeknipst und eine der drei Seitenschalen abgezogen. Dann fällt die Nuss heraus und muss nur noch von ihrem feinen Flaum befreit werden.

Die mandelähnlich schmeckenden Nüsse enthalten bis zu 40 Prozent Fett in Form von einfach sowie mehrfach ungesättigten Fettsäuren, 40 Prozent Stärke, 25 Prozent Eiweiss, die Vitamine C und B6, Calcium, dazu die Spurenelemente Eisen und Zink.

Ab Ende September werden die Früchte reif und der stachelige Früchtebecher platzt auf. Dabei wirft er ein bis zwei dreikantige Nüsse aus.

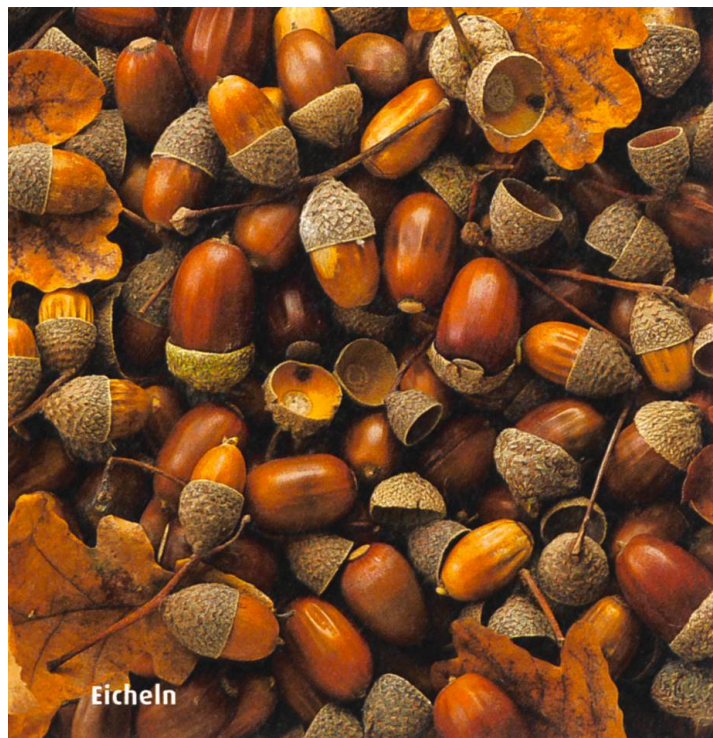
Zum sofortigen Verzehr taugen sie nicht: Rohe Bucheckern enthalten Fagin, ein schwach giftiges Alkaloid, das Bauchschmerzen auslösen kann. Dieser Stoff ist jedoch nicht hitzeresistent, weshalb gekochte oder geröstete Samen unbedenklich sind. Pur geröstet eignen sie sich als Knabberei, Salat- oder Müslitopping; weiterverarbeitet auch zum Backen, als Kaffeeersatz, für Likör, Pesto oder als Brotaufstrich. Zu Öl gepresst werden Bucheckern in der kalten Küche verwendet. Mit der Menge sollte man nicht übertreiben: So wie einige andere Pflanzenarten (z.B. Rhabarber, Spinat), enthalten auch Bucheckern Oxalsäure, welche Kalzium an sich bindet. Das kann zur Bildung von Nierensteinen beitragen. Für Personen mit Gicht, Arthritis und Nierenerkrankungen ist daher Vorsicht angezeigt.

Sammeltipps: Ab September bis in den November hinein ist Erntezeit. Am einfachsten ist es, die Bucheckern nach einem Herbststurm auf dem Waldweg aufzulesen. Buchen kommen bis in Höhen von 1300 Metern vor, wachsen in Laub- wie in Mischwäldern, jedoch nicht auf nassen Böden. Im östlichen Schweizer Jura (vor allem um Liestal und Dornach) sowie im Tessin gibt es stellenweise ausgedehnte reine Buchenwälder.

Darauf ist zu achten:

Beim Sammeln stets zuerst die Schale überprüfen, ob sie kleine Löcher aufweist und damit ein Zeichen für Wurmbefall ist. Früchte mit Madenbefall lieber liegen lassen.

- * Praktisch: Ein luftdurchlässiger Korb, damit die gesammelten feuchten Früchte gut belüftet werden und keinen Schimmel bilden.
- * Haselnüsse: Geduldige können die kleinen Nüsschen unter dem Strauch suchen. Ansonsten breitet man darunter ein Tuch aus, schüttelt den Strauch und sammelt die Nüsse auf.
- * Bucheckern: Wer grössere Mengen sammeln möchte, nimmt Kehrblech und Handfeger mit in den Wald. Eckern unterm Baum freilegen und mit dem Kehrblech auffegen. Aber bitte den Boden nicht zu sehr aufwühlen. Zu Hause die Eckern von Blättern, Stöckchen und Dreck befreien.
- * Esskastanien: Zum Ernten feste Handschuhe und geschlossene Schuhe anziehen, um sich vor den Stacheln am Früchtebecher zu schützen.
- * Regeln: Gemäss Eidgenössischem Waldgesetz darf jeder Beeren und Früchte in Schweizer Wäldern sammeln. Steht ein einzelner Baum auf einer Wiese, gehören dessen Früchte dem Grundstücksbesitzer; dasselbe gilt bei Bäumen als Teil eines Fruchthains. Für Esskastanien gibt es kantonal unterschiedliche Regeln. Im Tessin dürfen in manchen Maroniwäldern erst nach dem 11. November Kastanien gesammelt werden, davor gehören sie dem Waldeigentümer (siehe kastanien-land.ch). Generell dürfen nur auf dem Boden liegende Früchte gesammelt werden.



Eicheln

Eicheln

Die Früchte fallen im September einfach zu Boden. Die reife Frucht einer Eichel erkennt man daran, dass sie sich ganz leicht aus der Kappe lösen lässt und eine mittelbraune, glänzende Farbe hat.

Viele kennen Eicheln bis heute als Zutat für gesunden Kaffeeersatz. Doch lässt sich auch anderes daraus zubereiten? Und ob! Noch bis ins frühe Mittelalter hinein waren Eicheln in Mitteleuropa ein Grundnahrungsmittel. Unsere Vorfahren wussten sie klug zu nutzen. In den Wintermonaten lieferten die Früchte Kohlenhydrate als wertvolle Energiequelle, dazu auch Eiweiss, ungesättigte Fettsäuren sowie Vitamin B. Das (glutenfreie) Mehl wurde für Brot, Gebäck, Bratlinge und Nudeln verwendet. Sogar Getränke wie Bier, Likör oder Wein wurden daraus hergestellt.

Vor dem Verzehr der Früchte ist eine Entbitterung nötig, d. h. der Gerbstoffgehalt muss vermindert werden. Der enthaltene Gerbstoff Tannin ist wasserlöslich, wodurch er sich auswaschen lässt: Die geschälten, von Samenhaut befreiten Früchte werden ins Wasser gelegt; dieses muss mehrmals gewechselt werden, bis es ganz klar bleibt. Der aufwendige Prozess kann ein bis zwei Tage dauern; danach lassen sich die Eicheln kochen und ähnlich wie Maroni in der Küche einsetzen, z.B. für Suppen oder Aufläufe. Um Eicheln zu Mehl zu verarbeiten, sollten sie kurz abgewaschen und auf einem Backblech geröstet werden. Dadurch platzt ihre Schale auf und kann abgeschält werden.

Sammeltipps: Der Baum ist in Europa vom Flachland bis in Höhen von 1000 Metern zu finden. In der Schweiz sind die Stiel- und Traubeneiche vor allem in den tieferen Lagen des Mittellandes beheimatet. Die Flaumeiche ist im Jura sowie im Tessin, aber auch in wärmeren Gegenden mit submediterrane Klima wie dem Südtirol zu finden.

Richtig aufbewahren

Bucheckern: Geröstete Früchte verwendet man am besten gleich. Trocken gelagert, auf einer Zeitung oder einem Tuch ausgebreitet (nicht im Sammelgefäss belassen!) halten Bucheckern bis zu einem Jahr.

Eicheln: Gesammelte Eicheln müssen sofort weiterverarbeitet oder zuerst getrocknet werden, um Schimmelbildung zu vermeiden.

Esskastanien: Frische Früchte rasch verbrauchen, sonst trocknen sie schnell aus. Im Tiefkühler lassen sie sich zwei bis drei Monate aufbewahren.

Haselnüsse: Für den sofortigen Verzehr die braune Schale mit einem Nussknacker entfernen. Die oft bitter schmeckende Samenhaut lässt sich einfach entfernen, wenn man die Haselnusskerne für 10 Minuten im Backofen auf 200 °C erhitzt und danach abreibt. Als Wintervorrat die Nüsse samt der Schale trocknen, dann kühl und trocken aufbewahren. Geschälte Nusskerne werden schneller ranzig.

Walnüsse: Um Schimmelbildung zu vermeiden, muss die grüne äussere Schale entfernt werden. Die frischen Nüsse daheim zuerst an einem warmen Ort trocknen, danach als Wintervorrat in Papier- oder Stoffsäcken kühl und trocken lagern.