

Kochen unter freiem Himmel

Am Anfang war das Feuer

Ein Feuer vermittelt nicht nur Wärme und Geborgenheit. In einer über den Flammen gekochten oder in der Glut gebackenen Mahlzeit steckt eine Fülle an Lern- und Erlebnismöglichkeiten: vom Holz- und Wildpflanzensammeln über Mithilfe beim Rüsten bis zum Umgang mit dem Feuer. ■ Andrea Kippe

Zu welchem Zeitpunkt in der Erdgeschichte der Mensch begann, das Feuer zu beherrschen, ist unbekannt. Archäologische Funde deuten darauf hin, dass Feuer bereits vor fast zwei Millionen Jahren genutzt wurde, während es nochmals etwa 1,3 Millionen Jahre dauerte, bis die Menschen Feuer selbst entzünden konnten. Die Kontrolle über das Feuer eröffnete neue Möglichkeiten und eine rasante (Gehirn-)Entwicklung. Die Kräuter- und Wildnisfachfrau Susanne Fischer Rizzi sagt über die Beziehung zwischen Menschen und Feuer: «Dort, wo man kocht und isst, ist man zumindest zeitweise zu Hause. Die Natur, die Wildnis ist dann kein fremder Ort mehr. Dies führt zu einem bereichernden Erleben der Natur, zu einer tiefen, beglückenden und behaglichen Verbundenheit.»

Feuer machen

Es gibt unzählige Arten, ein Feuer zu machen, und ebenso gibt es unterschiedlichste Garmethoden – vom Topf über den Flammen, dem Fladenbrot direkt auf der Glut bis hin zur Erdgrube. Ein praktisches Kochfeuer ist zum Beispiel das «Upside-Down-Feuer». Es wird – das mag im ersten Moment überraschen – oben angezündet. Zuunterst liegen zwei bis drei grobe dickere Scheite. Nach oben hin werden immer kleinere Äste zu einem Kreuzstapel aufgeschichtet, zuoberst legen wir

dann etwas Nadelholz und feinere Späne, darauf kommt etwas Zunder aus fluffigem Pflanzenmaterial wie Heu, Rohrkolbensamen, Waldrebensamen, trockenem Moos usw. Birkenrinde ist ein hervorragender Feuerstarter; deshalb lohnt es sich, immer etwas davon bei sich zu haben. Auf künstliche Anzündhilfen können wir so verzichten. Das Feuer frisst sich gemächlich von oben durch den Stapel nach unten und bis es die passende Grösse fürs Kochen erreicht hat oder eine gute Glut entstanden ist, kann man sich um die Vorbereitung des Essens kümmern.

Sicherheit und Hygiene

Zu einer guten «Camphygiene» gehört eine Waschgelegenheit für Hände und gesammelte Wildpflanzen, zum Beispiel ein kleiner Wasserkanister mit Hahn. Dazu ein kleines Handtuch und ein Stück (biologisch abbaubare) Naturseife. Seife gehört weder in den Bach, den Brunnen oder die Quelle, sondern sollte über festem Grund abgespült werden. Der Boden filtert und baut die Lauge schneller ab.

Zum Rüsten saubere Messer und eine saubere Unterlage verwenden. Für das Hantieren mit Kochkessel, Kaffeekanne oder Waffeleisen können Gartenhandschuhe aus Leder nützlich sein, zudem empfehlen sich geschlossene Schuhe für den Fall, dass doch einmal heisses Wasser verschüttet wird.

Auf der nächsten Seite hat unsere Autorin für Sie Aktionen und leckere Rezepte zum Ausprobieren zusammengestellt.



LITERATURTIPPS UND INFOS

- **Wilde Küche.** Das grosse Buch vom Kochen am offenen Feuer; Susanne Fischer-Rizzi
- **Wildes Brot.** Archaisch backen im Freien – am Feuer, über der Glut, auf dem Grill und im Ofen, Katharina Bodenstein
- **Wild Wald wunderbar.** Ein kulinarischer Streifzug durch den Wald, Evelyn Schöcher-Mündle, Waltraud Wohlwend
- **Feuerwerk & Funkentanz.** Zündende Ideen: Spiele, Lieder und Tänze, Experimente, Geschichten und Bräuche rund ums Feuer, Sybille Günther
- **Feuer fangen.** Wie uns das Kochen zum Menschen machte – eine neue Theorie der menschlichen Evolution, Richard Wrangham

WAFFELN VOM FEUER

Mit einem Waffeleisen vom Flohmarkt oder aus dem Grillzubehörladen lassen sich über dem Feuer leckere Waffeln zaubern.

Rührteig für 10 Personen: 2 dl Sonnenblumenöl, 200 g Zucker, 2 Prisen Salz, 5 Eier, 400 g Mehl, 2 TL Backpulver, Wasser und etwas Milchpulver.

Alles gut mischen und am besten in eine Flasche gefüllt mitnehmen. Waffeleisen sehr gut mit Sonnenblumenöl einfetten, damit die Waffeln nicht kleben.

ZIMTSCHNECKEN AM STOCK

Schlangenbrot mal anders: Um einen Stecken winden wir Würste aus süssem Hefeteig, den wir mit etwas Butter bestreichen und in einer Zimtzuckermischung wälzen. Dann langsam über der Glut backen. Mitmachen und etwas Geduld sind gefragt: Stecken suchen, mit dem Messer schälen, Schlangenbrot drumwickeln und über die Glut halten.

Zutaten: 100 g Butter, 375 ml Milch, 1 Würfel Hefe, 1 TL Salz, 750 g Mehl, 75 g Zucker, Zimtzuckermischung. Aus den Zutaten ausser dem Zimtzucker einen Teig kneten und aufgehen lassen.

STEIN(ZEIT)SUPPE

Bei diesem «Experiment» bereiten wir eine kalte Suppe vor, zum Beispiel aus etwas Bouillon und Brennesselblättern und/oder anderen Wildkräutern. In die Flüssigkeit geben wir nun saubere, in der Glut erhitzte Steine, bis die Suppe heiss ist, bzw. kurz kocht. Wiederholen, bis das Grünzeug gar ist. Besonders eindrücklich und auch effizient ist diese Zubereitungsmethode in kleinen Schüsseln oder Tassen aus Holz oder Emaille. So kann jedes Kind seine eigene Suppe zusammenstellen und erhitzen – natürlich begleitet.

WILDNISPIZZA

Aus einer kleinen Kugel Pizzateig formen wir einen runden Fladen, den wir sparsam belegen und dann zu einer Teigtasche zusammenklappen. Auf dem Grillrost (geht auch: Blech, Spatenblatt, Muurikka) auf beiden Seiten über der Glut backen.

Zutaten: Pizzateig, nicht zu weich. Pizzabelag.

PFADIKLASSIKER SCHOGGIBANANEN

Zutaten: Pro Kind eine ungeschälte Banane und ein paar Stückchen Milchsokolade. In die Schale Schnitte machen, in die jeweils ein Täfelchen Schokolade gesteckt wird bis es nicht mehr zu sehen ist. Banane samt Schale direkt in die Glut legen. Wenn die Banane aussen braun und weich ist, mit einem Löffel auslöffeln. Es braucht keine Alufolie, die Bananenschale ist eine natürliche Hülle, platziert man die Banane sorgfältig in die Glut, läuft auch keine Schokolade aus.



©FRÜH | adobe.com

JAHRESZEITENINPUTS

- **Frühling:** Wildkräuter sammeln. Zum Beispiel Bärlauch, Giersch, Knoblauchsrauke, Brennnesseln usw. Einen Mörser und Meersalz mitnehmen und Kräutersalz herstellen. Vorsicht: Verwechslungsgefahr mit giftigen Wildpflanzen.
- **Sommer:** Holunderlimonade: 15 Holunderblütendolden, 1,5 Liter Wasser, Saft von 1 bis 2 Zitronen, Honig oder Zucker zum Süssen, 1 Flasche Mineralwasser. Blütendolden ausschütteln, waschen und 24 Stunden im Wasser ziehen lassen. Wasser mit den Blütendolden aufkochen, abkühlen lassen, abseihen. Zitronensaft und Honig/Zucker dazumischen.
- **Herbst:** Nüsse sammeln, knacken, rösten, etwas Honig dazu, fertig ist das Nuss-Crunchy.
- **Winter:** Ein süsser Haferbrei vom Feuer mit Gewürzen wie Zimt, Kardamom, Nelken, Masala usw. wärmt und gibt Energie.

RAUCHFREIES FEUER

- **Kleinere Holzscheite** nehmen und öfter nachlegen.
- **Rundhölzer** ab einem Durchmesser von ca. 4 cm spalten. So kommt man an den trockenen Kern des Holzes. Es braucht übrigens keine Axt dazu. Ein günstiges Handwerksmesser mit feststehender Klinge genügt: Klinge nahe beim Griff auf einem Ende des Holzschaites platzieren, das andere Ende steht auf einer stabilen Unterlage. Mit einem angemessen dicken Stock die Klinge durch das Holz hämmern.
- **Bei kühlem Wetter** Holz zum Nachlegen am Rand der Feuerstelle vorwärmen.

©svetlankahappy | adobe.com