

HAST DU GEWUSST?

Bucheckern essen – gewusst wie!

Man kann Bucheckern also sogar essen? Ja, aber Achtung... die Nüsschen sind im rohen Zustand leicht giftig. Das Rösten oder Aufbrühen der Bucheckern sorgt aber dafür, dass die Giftstoffe abgebaut werden. Zudem führt leichtes Rösten zu einem besseren Aroma der Nüsse. Für die Verwendung muss die äussere, stachelige Schale der Nuss zunächst geöffnet und das Innere aus einer weiteren, papierartigen Hülle befreit werden. Im Zmorga-Müsli und auf Salaten oder Suppen bieten die gerösteten Bucheckern eine knackige Abwechslung zu gerösteten Brotwürfeln, Sonnenblumen-, Kürbis- oder Pinienkernen.

FrechDachs



Hallo Kinder

Bucheckern oder «Buchennüsschen» sind die Früchte unserer einheimischen Rotbuche und gehören ebenso zum Herbst wie Kastanien, Eicheln und Co. – sie bestehen aus stacheligen Fruchthüllen und dreikantigen Nüssen.

In jedem Herbst lassen sich Bucheckern einfach finden. Alle paar Jahre – in den sogenannten Mastjahren – lassen Buchen aber besonders viele Bucheckern wachsen. Dann liegen die stacheligen Hüllen mit den eckigen Früchten im Herbst kiloweise unter den Bäumen. Zur Freude der tierischen Waldbewohner, denn für die Tiere sind solche Jahre wie ein Aufenthalt im Schlaraffenland und sie können sich so richtig satt fressen an den fetthaltigen, nahrhaften Waldfrüchten.

Auch wir können diese Geschenke des Herbstes nutzen. Die offenen Fruchthüllen können zum Beispiel für Bastelarbeiten jeglicher Art verwendet werden. Und sogar die Waldmaus in der Illustration von Doris Lecher hat gute Verwendung für das vielfältige Nüsschen: die Waldmaus liebt Bucheckern – als Wetterschutz auf dem Kopf oder als gesunder Snack!

Auch in der menschlichen Ernährung spielten die Bucheckern früher eine wichtige Rolle: Aus den fetthaltigen Bucheckern wurde Speise- und Lampen-Öl gewonnen, und auch zur Herstellung von Kaffeeersatz wurden Bucheckern ähnlich wie Eicheln verwendet. Man kann Bucheckern also sogar essen? Ja, aber Achtung...

**Euer
Frechdachs**



www.dorislecher.ch



Wald-Wichtel

Ihr braucht dazu:

- Zapfen, egal ob Föhre, Lärche oder etwas exotischeres aus dem Garten
- offene Bucheckern, wenn möglich noch am Zweig – aber natürlich auch einzeln verwertbar
- 20 mm Holzperlen
- Heissleimpistole
- schwarzer Filzstift
- schmales Stoffband oder dicke Schnur

Malt zuerst Augen, Nase und Mund auf den Kugeln auf, bevor ihr die «Köpfe» mit dem Heissleim auf den Zapfen befestigt. Dann setzt ihr die offenen Bucheckern wie Hüte auf die Holzperlen und fixiert diese mit dem Heissleim. Damit der «Hals» aus Heissleim nicht so auffällt, könnt ihr eurem Zapfen- oder Waldwichtel ein Halstuch aus schmalen Stoffband oder einer dicken Schnur umbinden. Und schon sind sie fertig, die süssen Wald-Wichtel!

Impressum «Schweizer Jäger», Redaktion Frechdachs, Nina Gansner-Hemmi, Parschientenschstrasse 12, 7212 Seewis Dorf
Telefon 081 325 22 71, gansner.hemmi@gmail.com Illustrationen: Doris Lecher, Layout: Heidi Kälin, www.frechdachs.li