

Foraging

Von der Hand in den Mund

Chris McCandless' Geschichte, niedergeschrieben und verfilmt unter dem Titel »Into the Wild«, inspirierte Tausende Menschen. Sein früher Tod war vermeidbar. Die genaue Ursache wird bis heute diskutiert: »verhungert« oder »vergiftet«? Wäre McCandless ein Foraging-Experte wie Dominik Knausenberger gewesen, würde er heute vielleicht auch Survival-Kurse geben. »Bei Wildpflanzen oder auch Pilzen ist die Verwechslungsgefahr relativ groß, weil die Unterschiede zwischen den einzelnen Unterarten mitunter sehr gering sind«, sagt der Survival-Coach. Er schult Wildnis-Willige darin, »mit nichts loszuziehen, dann aber in der Lage zu sein, alles in der Natur zu finden, was man zum Überleben braucht«. Der Begriff Foraging stammt vom englischen Verb »to forage« – auf Deutsch: nach Futter suchen. Wer also buchstäblich back to the roots gehen möchte, für den könnte eine Woche Foraging eine lohnende Erfahrung sein.

»Der ganze Tag ist quasi auf die Suche nach Nahrung und Trinkwasser ausgelegt«, erklärt Knausenberger. Mathematisch betrachtet: Rund 2000 Kilokalorien verbrät ein Erwachsener pro Tag, bei viel Bewegung und Kälte auch doppelt so viel. Der Fokus liegt also auf energiereichen Pflanzen und Fauna. Wurzeln und Samen sind besonders nährstoffreich, aber auch in den Blättern stecken wichtige Mineralien und Vitamine. Beispiel: die Brennnessel. »Ihre Samen enthalten viel Öl, das gibt richtig Energie«, sagt Knausenberger, »in heißem Wasser zubereitet wie Spinat schmecken sie außerdem sehr gut.« Weitere Zutaten-Tipps: geröstete Bucheckern, Edelkastanien, die sehr stärkehaltigen Wurzeln von Rohrkolben – »geschält und gekocht wie Kartoffeln« – oder auch Wildmöhren, die zusätzlich viel Zucker enthalten. Überwindung? »Nein. Selbst wenn ich Heuschrecken oder Käferlarven essen würde, müsste ich diese ohnehin vorher rösten – und dann schmecken die auch lecker.« Für die Trinkwasser-suche gilt: schnell fließend, kalt, klar und möglichst weit entfernt von der Zivilisation oder Viehweiden. Wer auf Nummer sicher gehen will: kurz abkochen. Ein viertägiger Survival-Basic-Kurs von Dominik Knausenberger mit Einweisung in die Kunst der Wildnisküche kostet 169 Euro. Infos unter lebe-die-wildnis.de. Wer selbst losziehen möchte, sollte wenigstens ein Buch, z. B. »Essbare Wildpflanzen« (Heel Verlag), dabeihaben oder die gleichnamige App (AT Verlag)



Bericht aus

