

Leckeres aus Eicheln

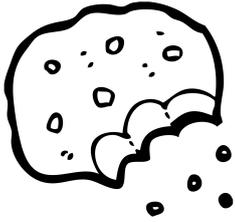
eine Abenteueraufgabe aus dem Wilde Kinder Programm

1. Sammel dir ein paar Eicheln. Für 150g Mehl musst Du etwa 300g Eicheln sammeln. Ob Flaum-, Stiel-, Trauben- oder Zerreiche ist egal. Je größer die Eicheln sind, desto weniger musst du sammeln. Sammel nur welche die hart sind und kein Wurmloch haben. So musst du später weniger aussortieren.
2. Schäle die Eicheln und halbiere sie, sodass sie aussehen wie große Erdnüsse.
3. Jetzt wollen wir die ganzen Bitterstoffe aus den Eicheln rausschwämmen. Dafür gibst du die geschälten Eicheln entweder alle in ein Baumwollbeutel und hängst diesen für etwa 5-7 Tage in ein fließendes, sauberes Gewässer (Bach oder Fluss). Oder du kochst die Bitterstoffe heraus. Das dauert mehrere Stunden und du musst das Wasser immer wechseln bis es sich nicht mehr gelblich/braun färbt. Bleibt das Wasser beim Kochen klar, sind die bitteren Gerbstoffe alle draussen.
4. Nach dem Wässern schneidest du die Eicheln in lauter kleine Stücke. Sie sollten so klein sein, dass sie rascher trocknen und später in einer Mühle gut gemahlen werden können.
5. Lass die Eicheln nach dem Wässern nun an einem warmen Ort trocknen (etwa 24 bis 48 Stunden).
6. Jetzt werden die Eicheln geröstet. Dadurch bekommen sie ein sehr leckeres Aroma. :P Gib sie dafür in eine Pfanne und lasse sie bei mittlerer Hitze rösten bis sie schön braun werden. Du wirst den leckeren Duft dann schon riechen können. Wenn sie etwas schwarz werden ist das nicht schlimm.
7. Nach dem Abkühlen werden sie fein gemahlen. Nimm dafür am besten eine Kaffeemühle (bei einer Kornmühle könnten die Mahlsteine zu stark verkleben!). Du kannst sie freilich auch mit einem Mörser zu Mehl klopfen.
8. Jetzt ist das Mehl fertig und Du kannst etwas daraus backen. Wie wäre es mit Keksen? Du kannst das Mehl pur verwenden oder es mit einem anderen Mehl vermischen. Probier aus was dir besser schmeckt.

Schau dir das Video zu dieser Abenteueraufgabe an. Du findest es unter: wildekinder.com/lecker-aus-eicheln



WILDE KINDER



Und was bäckst du daraus?

Du kannst das Eichelmehl pur nehmen oder mit deinem Lieblingsmehl vermischen. Hier verrate ich dir mein Rezept für leckere Eichel-Kakao-Kekse. Die sind super lecker und richtig nahrhaft. Also perfekt dafür wenn man auf größere Abenteuer geht.

Für die Wilden Kinder Abenteurer-Kekse brauchst du:

Mehl, Zucker, Butter, Ei
z.B. in der Menge (kleine Portion):

150g Mehl (Einkorn, Dinkel, Weizen, ..)
150g Eichelmehl
200g Butter oder Margarine
100g Zucker
1 EL Kakao
ggf. 1 Eigelb oder ein ganzes Ei

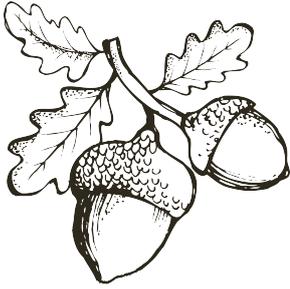
Mische Mehl und Zucker und gib dann das Ei und das Fett dazu und verknete es zu einer geschmeidigen Masse. Forme daraus eine schöne längliche Wurst. Ist der Teig ganz weich gib ihn für 30-60 Minuten in den Kühlschrank bis der Teig fest ist. Wenn er fest ist kannst du aus der Wurst lauter Kekse runter schneiden, sie auf ein Backblech geben, in den Ofen schieben und gleich mal sind sie fertig. :)

Backen bei 175°C für 7 Minuten



WILDE KINDER

www.wildekinder.com



Allgemeine Infos zur Eichel

Das Eicheln ein super (und durchaus leckere) Nahrungs- bzw. Mehlquellequelle sind, haben wir in unserem Luxus vergessen. Ebenso wie andere nutzbare Wildfrüchte die wir nicht mehr selber sammeln wie die Mehlbeere, Bucheckern, Edelkastanie, Rohrkolben, Haselnüsse ...

Eicheln sind sehr nahrhaft und eine sehr gute Energiequelle. Geröstet schmecken sie sehr aromatisch und pur recht neutral. 100g Eichelmehl hat etwa 509 kcal und 31,4g Fett und ausserdem Vitamin B6 sowie Kalzium. [1]

Nur wenige haben vielleicht noch Großeltern aus der Kriegszeit in denen Eicheln (wieder) genutzt wurden und die davon zu erzählen wissen. Heute werden sie nur noch an (Wild)Schweine verfüttert.

Die Früchte der Eiche sind nicht giftig. Sie sind lediglich aufgrund der hohen Anzahl von Bitterstoffen (Gerbstoffe) roh nicht genießbar und müssen vor dem Verzehr zubereitet werden (Bitterstoffe ausschwämmen). Die Giftstoffe Tannine und Aldehyde, die mit der Eiche verbunden werden, sind im Holz und der Rinde enthalten. Nicht in der Frucht.

[1] <https://www.yazio.com/de/kalorientabelle/eicheln-getrocknet.html>

Lust auf mehr Abenteueraufgaben für Dich und Dein Kind? Mehr findest Du auf unserer Webseite www.wildekinder.com
Folge ausserdem unserem Instagram-Kanal wo wir regelmäßig inspirierende Inhalte posten: <https://instagram.com/wildekinder>

