

Gewusst wie:  
Caelestin (8) beim  
Feuer machen.

.....  
**TRAUMPAAR**  
Bier und Grill auf  
dem nächsten Level

Seite 30

.....  
**TRAUMHAFT**  
Im Zug durch die  
Schweiz

Seite 60



# Füürle, brötle, gnüsse

**Ab in den Wald! Tipps, Tricks und Rezepte  
für kleine Geniesser und grosser Abenteurer**

# Ab in den Wald!

Selber Zutaten suchen, mitkochen und den Wald zum eigenen Spielplatz machen: So wird Langeweile am Lagerfeuer für Kinder zum Fremdwort.

TEXT FABIA BERNET FOTOS GABI VOGT

Gemma kneift die Augen zusammen, die Grübchen in den Wangen werden sichtbar. Blinzend blickt das Mädchen zu Markus Lusser (30) und schüttelt sich. «Das ist aber sauer», sagt die 6-Jährige. Der Survival-Experte lacht und pflückt erneut Sauerklee, gibt ihn ihr. Sie kaut weiter konzentriert, lächelt bald.

Lusser kennt sich im Wald aus. Kennt die Kräuter, die man pflücken und essen kann. Und kennt die Tücken des Feuermachens und auch des Kochens über der Glut. Er ist naturnah aufgewachsen. Auf einer Weltreise besuchte er Neuseeland und den Amazonas. Da erwachte sein Interesse dafür, wie ursprünglich manche Leute noch leben. Seit rund zehn Jahren bietet er mit der «How to Survive Outdoor School» Survival-Kurse an. Am Anfang für Freunde, mittlerweile auch für Andere. Immer wieder geht er mit einer Gruppe Menschen in den Wald und bringt ihnen bei, wie man mit oder ohne Hilfsmittel in der Natur überleben kann.

Überlebenswichtig ist dabei immer auch der Aspekt der Nahrung. Kombiniert man das, was der Wald zu bieten

hat, mit dem, was die Ladenregale hergeben, entstehen über dem Feuer Gerichte, die man ganz einfach mit Kindern zubereiten kann. Gerichte, die über das klassische Schlangenbrot und auch über den obligaten Cervelat hinausgehen und trotzdem schmecken.

## Bekannte Pflanzen

Vereinzelt bahnen sich Sonnenstrahlen ihren Weg durchs Dickicht. Sie hinterlassen helle Flecken auf dem mit Tannennadeln bedeckten Waldboden. Markus Lusser kniet vor einem Baumstrunk. Darauf reiht er mit Wasser befüllte Gläser auf, in denen verschiedene Kräuter stecken. Grüne Sträusse, gesammelt am Waldrand und zwischen den Bäumen. Rund um Lusser scharen sich fünf Kinder unterschiedlichen Alters. Gemma hält Catalina (11) den Sauerklee hin. Caelestin (8) begutachtet mit Gabriel (13) und Julian (14) den Spitzwegerich, der zwischen Weissklee und Löwenzahn steht.

Diese drei Gewächse kommen ihnen bekannt vor, auf einer satten Wiese könnten sie die ausfindig machen. Unauffälliger und schwieriger zu identifizieren ist die wilde Pfefferminze, ebenso der Gundermann, der würzig schmeckt und auch als Gundelrebe oder wilde Petersilie bekannt ist. All diese Kräuter werden später im Essen verarbeitet, geben ihm fein geschnitten die nötige Würze. Natürlich ist wichtig, sich beim Pflücken sicher zu sein, die richtige Pflanze erwischt zu haben. Zudem sollte man keine rauen Mengen davon verzehren, das kann zu Durchfall oder Bauchschmerzen führen. Zum

Verfeinern ein es Gerichts ist das aber kein Problem. Heute wird allerdings ausserhalb der Norm gekocht, was die Fünf kein bisschen stört. Sie wollen helfen und selbst mitanpacken, damit das mit dem Essen was wird.

«Markus, dürfen wir Tee machen? Und auch die Zutaten selber sammeln? Und dann auch selber rühren?», fragt Gemma und blickt zwischen den Sätzen immer wieder auf der Suche nach Bestätigung zu Catalina. Natürlich dürfen sie. Stolz rennen sie zum Waldrand. Hier wachsen Brennnesseln. Lusser zeigt, wie man sie pflückt, ohne dass die Haut im Anschluss juckt. Man greift mit den Fingern an den Stängel und erntet die Blätter von unten nach oben streichend.

## Mit Gefühl statt nach Mass

Zusammen mit Tannennadeln und Brombeerblättern übergiesst Lusser die Brennnesseln mit Wasser, das er auf dem Feuer erhitzt hat. Gemma und Catalina rühren ihren Tee abwechslungsweise mit einem kleinen Ast. Den Rest des Wassers leert der Survival-Experte über den Couscous, den er danach quellen lässt. Diesen will er später mithilfe der Kinder mit unterschiedlichem Gemüse anreichern. Für jedes Kind gibts ein Exemplar zum Rüsten. Nach und nach landen mal mehr, mal weniger akkurat gewürfelte Peperoni, Rüebl, Zucchetti, Äpfel und weiteres Gemüse in einer weiteren Pfanne. Lusser träufelt Öl über die bunte Mischung und lässt auch klein gehackten Löwenzahn und Spitzwegerich gemischt mit

→ Seite 20

## KURZ UND BÜNDIG

- **Kindern macht es Spass, draussen ihr Essen zuzubereiten.**
- **Beim Feuerentfachen die Empfehlungen (Waldbrandgefahr) beachten.**
- **Im Wald gibt es jede Menge essbare Kräuter, man soll aber nur essen, was man zweifelsfrei kennt.**



Catalina (links) und Gemma haben  
Brotstücken aufgespiesst und  
toasten das nun über dem Feuer.



Bild oben: Julian, Gemma, Caelestin und Catalina (v. l. n. r.) stellen ihre Spiessli nach Lust und Laune zusammen. Ganz nach dem Credo von Markus Lusser: Was nicht passt, wird angepasst. Gemma mit einem besonders schönen Sauerklee (rechts oben). Markus Lusser weicht Gabriel in die Geheimnisse der Wildkräuter ein (rechts unten).

→ Minze und Gundermann darüber rieseln. Das Ganze landet im Topf auf einem mit-gebrachten Grillrost und wird von unterschiedlichen Kinderhänden mit einem Holzsechsel regelmässig gerührt. Der Waldexperte arbeitet nicht nach Mass, sondern nach Gefühl.

Viel Gemüse, viel Grünzeug. Und die Kinder? Die freuen sich aufs Festmahl und beschweren sich keinen Moment über die vegetarische Kost. Da Töpfe und Pfannen durchs Feuer schnell schwarz werden, nimmt man Exemplare mit, die speziell für den Aussengebrauch gedacht sind, oder halt ausrangierte Pfannen, bei denen nichts schmelzen kann.

Während das Gemüse auf dem Feuer brutzelt und es nach feinen Röstaromen duftet, belegen die Kinder Toastbrot mit Schmelzkäse und legen das auf den Grillrost. Auch darauf kommen ein paar der frischen, gesammelten Kräuter: Ein

idealer Snack für die Wartezeit, bis der Couscous bereit ist. «Wäh Käse!», ruft Catalina und rümpft die Näschen. «Wäh Käse», sagt auch Gemma. Weiter schlimm ist das nicht. Mit dem Essen, das Lusser geplant hat, hat er einen grossen Spielraum. Was nicht passt, wird angepasst. Begeisterter reagieren die beiden, als neben den Toasts noch Fleischspiesse über dem Feuer landen.

Zu Hause hat Lusser Hackfleisch zu Kugeln geformt und die so in den Wald mitgebracht. Auch hier ist wieder Individualität angesagt. Fleisch, Rübli, Fleisch, Pilz, Fleisch. Oder auch Fleisch, Fleisch, Fleisch. Jeder, wie er möchte: So lautet das Credo von Survival-Experte Lusser. Mit selbst gesammelten Kräutern und individuellem Anpassen des eigenen Essens wird das Grillieren und Kochen im Wald für Kinder zum unvergesslichen Erlebnis. ●

## KLEINE KRÄUTERKUNDE

### Gewöhnlicher Gundermann:

Herber, würziger Geschmack. Im Frühjahr sind die Blätter noch zart und frisch, im Verlauf des Sommers lagern sich mehr Bitterstoffe ein. Eignet sich besonders zum Würzen von Speisen.

### Löwenzahn:

Vielseitige Verwendung in der Küche, etwa als Salat.

### Brennnessel:

Kann man als wilden Spinat, für Tee oder Suppen verwenden.

### Spitzwegerich:

Geschnittene Blätter eignen sich besonders als Zugabe zu Salaten und gekochtem Gemüse sowie für Omeletten oder Rührei.

**Was man beim Lagerfeuer beachten muss, lesen Sie ab Seite 22 →**



## 5 Spielideen für den Wald

Was können Kinder tun, während das Feuer bereit gemacht wird oder das Essen über der Glut gart? Sibylle Disler (51) und Myriam Pfammatter (55) geben Tipps und Spielideen. Beide sind Angebotsleiterinnen bei «Naturspielwald» in Baden AG und haben weit über 20 Jahre Erfahrung im Bereich Waldpädagogik. Je nach Alter der Kinder ist es notwendig, dass auch eine erwachsene Person aufmerksam dabei ist. Wenn ältere Kinder dabei sind, können diese allenfalls die Rolle der Spielleitung übernehmen.

### 1. Walddomino

Die Kinder sammeln unterschiedliche Gegenstände, die sie im Wald finden. Ein Kind beginnt, indem es zwei Gegenstände in die Mitte legt (zum Beispiel einen Tannzapfen und ein Blatt). Das nächste Kind hat nun die Möglichkeit, beim Tannzapfen oder beim Blatt anzuschliessen, wobei es immer zuerst denselben Gegenstand legen muss, der bereits vorgegeben ist, und danach etwas Eigenes legen darf.

### 2. Waldkinder

Ein Kind legt sich auf den Boden (eventuell muss der Waldboden vorher von Blättern befreit oder glatt gestrichen werden), die anderen Kinder ziehen den Umriss nach oder legen ihn mit kleinen Ästen. Nun suchen die Kinder im Wald Material, um den Umriss zu gestalten.

### 3. Zwergenhäuser

Mit kleinen Ästen, Moos, Steinen und Rinden können Kinder gemeinsam ein Zwergenhaus oder gleich eine kleine Stadt bauen. Schön ist, wenn kleine Waldwichte (eben kleine Äste, Blätter, Zweige) diese dann besuchen. Dies ist ein ideales Spiel für unterschiedliche Altersklassen.

### 4. Barfuss-Parcours

Mit Ästen einen Rahmen auf den Boden legen und diesen wie eine Leiter unterteilen. Die einzelnen Abteile werden mit Waldmaterial gefüllt: zum Beispiel ein Abteil mit Moos, eines mit kleineren Ästen, ein Abteil mit Tannzapfen, eines mit abgekühlten Kohlestücken oder mit feuchter Erde. Anschliessend können die Kinder den Parcours barfuss begehen.

### 5. Schminken mit Kohle

Bevor das Feuer entfacht wird, dürfen die Kinder Kohlestücke aus der Feuerstelle sammeln. Mit diesen Kohlestücken können sie Steine, Stöcke oder sich selber bemalen.





## Rezept fürs Feuer: Gemüse-Couscous

### FÜR 6 PERSONEN

- 4,5 dl Salzwasser
- 450 g Couscous
- Wenig Olivenöl
- 1 Peperoni, gewürfelt
- 1 Aubergine, gewürfelt
- 1 Apfel, gewürfelt
- 2 Rüebli, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- ½ Brokkoli, gewürfelt
- Wenig Spitzwegerich, Löwenzahn, gewöhnlicher Gundermann oder wilde Minze
- Olivenöl, Zitronensaft, Salz nach Bedarf
- 200 g Feta, gewürfelt
- 100 g Granatapfelkerne

### UND SO WIRDS GEMACHT

Gesalzenes Wasser auf dem Feuer

zum Kochen bringen, vom Feuer nehmen, unter leichtem Umrühren Couscous hineingeben und aufquellen lassen. Danach in einer weiteren Pfanne wenig Öl erhitzen. Gemüse dazugeben, rührbraten. Kräuter in feine Streifen schneiden, gegen Schluss, wenn das Gemüse weicher ist, dazugeben. Vom Feuer nehmen, Couscous mit einer Gabel auflockern, Gemüse hinzufügen, Öl, Zitronensaft und Salz nach Bedarf dazugeben, gut mischen. Wenn gewünscht, am Schluss Feta und Granatapfelkerne zum Gemüse-Couscous geben. Gut eignen sich auch ein paar fein geschnittene Kräuter zur Dekoration.

**Hinweis:** Nur Kräuter verwenden, die man kennt.

### FEUERN IM WALD

So macht man es richtig

Beim Entfachen von Feuer in der Natur immer die nötige Vorsicht walten lassen. Folgende Regeln des Bundesamt für Umwelt (BAFU) helfen Waldbrände zu vermeiden.

- Sich über die lokale Gefahrensituation informieren, wenn man im Freien ein Feuer machen will.
- Feuerverbote unbedingt einhalten.
- Informationen aus Internet, Radio und Fernsehen sowie in Zeitungen beachten.
- Brennende Zigaretten und Zündhölzer nie wegwerfen.
- Feuer laufend überwachen und allfälligen Funkenwurf sofort löschen.
- Grill- oder Feuerstellen und deren Umgebung nur im absolut gelöschten Zustand verlassen.
- Bei starken und böigen Winden auf Feuer im Freien unbedingt verzichten.

 [www.waldbrandgefahr.ch](http://www.waldbrandgefahr.ch)



Caelestin begutachtet seinen über dem Feuer gerösteten Toast.



Auch beim Feuermachen mitten im Wald können die Kinder mit eingebunden werden.

# So gelingt das perfekte Lagerfeuer

Allzeit bereit! Tobias Jaun (29), der in der Pfadi Appendix genannt wird, trat 2006 der Pfadi Waldmann in Winterthur ZH bei. Hauptamtlich arbeitet er für die Pfadibewegung Schweiz bei der Fachstelle Ausbildung und Betreuung und hat in dieser Rolle das Dossier Pfaditechnik bei sich. Dazu gehört auch das Feuermachen. Ein Pfadi durch und durch. Im Interview gibt er Tipps, wie das mit dem Feuer im Wald klappt.

## Appendix, wie findet man die perfekte Stelle für ein Lagerfeuer?

Am besten wählt man eine existierende Feuerstelle. Steht keine solche zur Verfügung, ist es wichtig, dass man dennoch einen Abstand von mindestens ungefähr fünf Metern zum nächsten Baum oder Strauch einhält. Laub oder Geäst sollte man beiseiteschaffen. Sicher wird die Feuerstelle mit einem Steinkreis ringsherum.

## Welches Holz eignet sich besonders?

Am besten das trockene Totholz, das man in der Nähe findet. Bringt man Holz

mit, brennen beispielsweise Buchen-Scheite lange. Ein Tipp: Fürs Anfeuern beginnt man mit winzigen Ästchen oder Spänen und legt immer dickeres Holz nach.

## Darf man das einfach aus dem Wald nehmen?

Ja – zumindest das herumliegende und herumhängende Totholz. Ist man aber länger an einem Ort, weiss man, dass dort oft Leute Holz suchen. Also bietet es sich an, selber Holz mitzubringen.

## Findet man sonst im Wald alles, was man für ein Feuer braucht?

Mit Zündhölzern oder Feuerzeug und etwas Zeitung ist man bereits gut bedient, doch mit Anzündwürfeln kommt man etwas schneller ans Ziel. Im Pfadilager sind meist auch eine kleine Axt oder eine Handsäge mit dabei. Selbstverständlich darf auch genügend Löschwasser nicht fehlen.

## Und wie löscht man das Feuer dann am besten?



Tobias Jaun (29) nennt man in der Pfadi Appendix. Mit Feuer kennt er sich aus.

Mit Geduld. Sobald das Feuer heruntergebrannt ist, kann man mit gezieltem Einsatz von Wasser die verbleibenden Glutnester ablöschen. Mit PET-Flaschen ist man allerdings auch schon viel besser bedient, als wenn man einen Eimer direkt ins Feuer kippt.

## Was sind die grössten Gefahren beim Feuermachen?

Die grösste Gefahr geht wohl von unsachgemässer Verwendung von Brandflüssigkeit aus. Bei trockenen Bedingungen gilt es unbedingt, die Waldbrandgefahr und behördliche Vorschriften zu beachten. Wichtig ist es ebenfalls, dass das Feuer immer ganz ausgelöscht verlassen wird. ●