

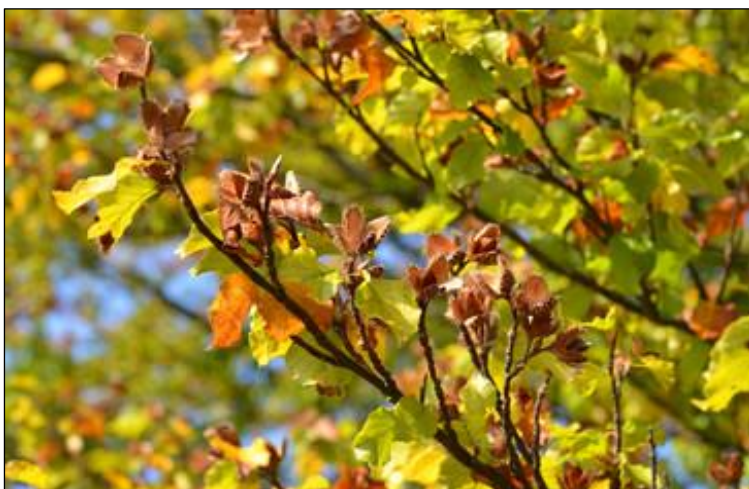
BUECHENÜSSLI – KULINARISCHES AUS UNSEREM WALD

Die Lüscherzer Buchen hängen dieses Jahr voller Buchennüsschen, wie schon lange nicht mehr. Hier gibt's Tipps für Feinschmecker.

Die Eidgenössische Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft WSL hat es offiziell verlauten lassen: 2016 ist ein ausserordentliches Mastjahr bei der Buche, eines der stärksten der letzten 30 Jahre. Das Phänomen kommt nur alle paar Jahre vor; noch ist es wissenschaftlich nicht klar, weshalb und wie oft es bei den Waldbäumen dazu kommt. Jetzt hängen die Buchen landesweit voller Samen, zu Deutsch «Bucheckern», im Volksmund «Buechenüssli» genannt. Auch im Lüscherzer Wald biegen sich manche Äste unter der Last, die bald zu Boden fallen wird. Die Tierwelt wird's freuen, von der kleinen Maus bis zu den Wildschweinen – und im Winter ist mit dem Einfall von Millionen von Bergfinken zu rechnen. Aber auch die Menschen dürfen sich freuen, denn die Nüssli sind schmackhaft und gehaltvoll. In den Kriegsjahren wurden sie Kaffee und Mehl zugesetzt oder zu Speise- und Lampenöl verarbeitet und sogar zu Schnapps destilliert.

Ein paar Nüsschen kann man roh knabbern. Aber Vorsicht: die Samen enthalten kleine Mengen unbekömmlicher Substanzen (u.a. Blausäure), weshalb man sie vor dem Verzehr rösten sollte. Das geht so: Buechenüssli kurz ins kochende Wasser geben. Die äussere harte Schale wird so weicher und kann dann mit einem Küchenmesser entfernt werden. Die bräunliche Haut darunter kann belassen werden. Geröstet werden die Kerne in einer heissen Pfanne (ohne Öl), unter ständigem Rühren, während mindestens fünf Minuten. Die Nüssli können dann „nature“ oder leicht gesalzen gegessen werden. Sie dienen z.B. als Beilage zu Salaten, im Risotto oder Kuchen.

Aus den fetthaltigen Buechenüssli kann aber auch ein besonderes Pflanzenöl gewonnen werden. Bucheckernöl ist etwas vom Besten, was die Natur zu bieten hat. (Ich hab's probiert!) Es überrascht mit einem aromatischen Nussgeschmack, noch stärker als Baumnussöl. Dank seinem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (ca. 40%) ist es sehr gesund. Das Öl ist vielseitig verwendbar, zum Beispiel an Salatsaucen, für Wild- und Pilzgerichte oder auch zum Würzen von Gebäcken. Bucheckernöl ist eine absolute Rarität und im Handel nur ausnahmsweise erhältlich. Wer in grösserem Stil Buechenüssli sammeln mag, 10 Kilogramm und mehr, kann diese in einer spezialisierten Ölmühle kalt pressen lassen. Wie wär's mit einem «Buechenüssliöl us Lüscherz»/Jahrgang 2016? Der Schreibende würde mitmachen.



Vollbehängene Äste...



... und die dreikantigen Nüsschen

Die Rubrik «LÜSCHERZ NATÜRLICH» berichtet über Natürliches, Geografisches und Anekdotisches rund ums Dorf. Etwas gesehen oder gehört? Hinweise an: wehrli.urs@bluewin.ch.