

# BEAR GRYLLS

PLASSEN  
VERLAG

*Wie weit musst  
Du gehen,  
um draußen  
zu überleben?*

# ESSEN EXTREM

AUTOR DES **SPIEGEL** BESTSELLERS *Schlamm, Schweiß und Tränen*

# BEAR GRYLLS

PLASSEN  
VERLAG

*Wie weit musst  
Du gehen,  
um draußen  
zu überleben?*

ESSEN  
EXTREM

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
Extreme Food  
What to eat when your life depends on it  
ISBN 9780593074367

Copyright der Originalausgabe 2014:  
Copyright © Bear Grylls Ventures 2014.  
Translation copyright © 2016, by Börsenmedien AG, Kulmbach

Copyright der deutschen Ausgabe 2016:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Marion Reuter  
Gestaltung Cover: Franziska Iglér  
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler  
Lektorat: Claus Rosenkranz  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-86470-339-3

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,  
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken  
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN  
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach  
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444  
E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.plassen.de](http://www.plassen.de)  
[www.facebook.com/plassenverlag](http://www.facebook.com/plassenverlag)

*Die in diesem Buch beschriebenen Überlebentechniken sollen in echten Extremsituationen zur Anwendung kommen, in denen die persönliche Sicherheit gefährdet ist. Bitte nehmen Sie die in diesem Buch ausgesprochenen Warnungen zur Kenntnis und lassen Sie sich von professionellen Experten beraten, bevor Sie potenziell gefährliche Techniken ausprobieren. Es wird ausdrücklich empfohlen, geltendes Recht und Vorschriften zu beachten, darunter auch Bestimmungen im Hinblick auf die Jagd und den Gebrauch von Schusswaffen sowie Tier- und Pflanzenschutzverordnungen. Gemäß dem Wissensstand des Autors sind die Informationen in diesem Buch zum Zeitpunkt der Veröffentlichung korrekt und aktuell. Autor und Verlag schließen, soweit gesetzlich zulässig, jegliche Haftung für Schäden aus, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung oder dem Missbrauch der in diesem Buch enthaltenen Informationen ergeben.*

*Dem unvergleichlichen Danny Cane  
gewidmet – der Legende des  
Fallschirmspringer-Regiments.  
Der Mann, der mir als Erster  
beibrachte, Würmer zu essen!  
Wer hätte das gedacht ...*

# INHALT

VORWORT 6

## TEIL I – GRUNDLAGEN

- 1 EINEN FESTSCHMAUS AM LAGERFEUER MACHEN 10
- 2 WILDPFLANZEN 32
- 3 PILZE 58
- 4 FISCHFANG 76
- 5 NAHRUNG AUS DEM MEER 102

## TEIL II – RAN AN DIE BEUTE

- 6 SICH AN WILDTIERE ANPIRSCHEN UND IHRE FÄHRTEN LESEN 122
- 7 SCHLINGEN UND FALLEN 137
- 8 ANDERE TÖTUNGSINSTRUMENTE 152
- 9 DIE BEUTE VORBEREITEN UND ZUBEREITEN 166
- 10 DIE JAGDBEUTE KONSERVIEREN 188

## TEIL III – AUFS GANZE GEHEN

- 11 INSEKTEN UND ANDERES KRABBELGETIER 196
- 12 AMPHIBIEN UND REPTILIEN 222

NACHWORT 244

ANHANG A: SEILE 248

ANHANG B: KNOTEN 252

# VORWORT

**I**ch habe in meinem Leben schon ziemlich krasses Zeug gegessen: Augäpfel, Hoden, rohes Fleisch, warmes Blut und den Mageninhalt eines frisch getöteten Tieres. Einiges hat mich zum Würgen gebracht, einiges hat mich überrascht und bei einigem würde ich ehrlich gesagt bis ans andere Ende der Welt gehen, um es nicht noch mal schmecken zu müssen.

Und doch bereue ich keinen einzigen Bissen.

Wenn es nämlich um die harte Realität des Überlebens geht, müssen Sie gegenüber dem Essen eine andere Haltung einnehmen. Es geht dann nicht mehr um den Geschmack. Es geht vielmehr um Energie, Nahrung und letztendlich das Leben.

Auf meinen Reisen habe ich viele Leute getroffen, die sich in wirklich erschreckenden Überlebenssituationen befanden. Männer und Frauen, die gestorben wären, wenn sie nicht ihre Reserven an Mut und Erfindungsreichtum mobilisiert hätten, deren Existenz ihnen bis dahin gar nicht bewusst war.

Alle diese Menschen haben eine Gemeinsamkeit: Sie hätten nie damit gerechnet, dass es ihnen passieren würde. Sie hätten sich nie vorstellen können, dass gerade *sie* diejenigen wären, die ums Überleben kämpfen mussten, als die Natur sich entschloss, ihnen übel mitzuspielen.

Und als dieser Moment kam, bestand eine der schwierigsten Herausforderungen für sie darin, das Essen zu finden, das sie brauchten, um ihre körperliche Energie und ihre Disziplin aufrechtzuerhalten.

Es ist wenig überraschend. Die meisten Menschen führen ein Leben, das von der Natur sehr weit entfernt ist. Und dies trifft insbesondere auf unser Essen zu. Es kommt oft als Fertiggericht auf unseren Teller. Selten pflücken wir unsere eigenen Pflanzen, fangen unseren eigenen Fisch oder schlachten zum Zweck der Fleischgewinnung selbst. Insekten, Amphibien und Reptilien betrachten wir entweder als furchterregend oder ekelhaft. Damit ignorieren

wir die Hälfte der Nahrung, mit der die Welt uns versorgen kann, zugunsten von Mahlzeiten, die sicher, bequem und einfach sind.

Es ist also kein Wunder, dass die Beschaffung von Essen eine der größten Herausforderungen sein kann, denen wir gegenüberstehen, wenn unsere Chancen im Überlebenskampf schlecht stehen.

In diesem Buch geht es nicht um die sichere, bequeme oder einfache Option. Es will Ihnen vielmehr beibringen, für sich selbst zu sorgen, wenn es darum geht, sich ein Abendessen in der Wildnis zu beschaffen, egal wo in der Welt Sie sich befinden.

Nach der Lektüre werden Sie wissen, wie man die einfachsten Dinge tut. Dazu gehören zum Beispiel das Kochen eines Festessens, während Sie mit Ihren Kameraden um ein Lagerfeuer sitzen, unter Verwendung von Zutaten, die Sie von Zuhause mitgebracht haben, bis hin zum Extrem, mit Essen aus der Wildnis zu überleben – ich spreche von Blut, wilden Tieren und Insekten (mag jemand gebratene Taranteln?). Sie werden lernen, wie man jagt, Tiere zum Zweck der Nahrungsgewinnung tötet und sie so zubereitet, dass sie sich sicher essen lassen. Sie werden wissen, wie man Insekten und Amphibien, Krokodile und Schlangen fängt und isst. Sie werden erfahren, wie Sie sich über Essen hermachen, das Sie vielleicht überhaupt nie als Essen klassifiziert hätten.

Einiges von dem Essen in diesem Buch könnte Ihnen den Magen umdrehen. Dafür entschuldige ich mich nicht. Ich sage immer, dass das Überleben selten eine nette Angelegenheit ist, und das gilt insbesondere, wenn es um Überlebensnahrung geht. Aber ist der Unterschied letztendlich so groß zwischen dem Verspeisen einer Schnecke und eines Hühnchens? Zwischen dem Verspeisen einer Scheibe Froschfleisch und einer Scheibe Speck? Im Grunde kommt es nur darauf an, was Sie gewöhnt sind.

Schließlich will ich Ihnen zeigen, dass es nur wenige Dinge gibt, die ein so starkes Gefühl der Unabhängigkeit mit sich bringen wie das Wissen darum, was die Natur zu bieten hat. Denn eines Tages könnte dieses Wissen Ihnen oder Ihren Lieben das Leben retten.





**GRU**

TEIL I



NDLAGEN

# EINEN FEST- SCHMAUS AM LAGER- FEUER MACHEN

*KAPITEL 1*



Im weiteren Verlauf des Buches werden Sie lernen, wie man sich Essen aus der Natur beschafft und das nutzt, was die Natur uns zum Überleben gegeben hat, wenn wir kilometerweit vom Komfort einer Küche entfernt sind.

Doch beim Essen in der Wildnis geht es nicht immer um den Überlebenskampf. Manchmal begeben wir uns auch rein zum Vergnügen in die freie Natur. Bei diesen Gelegenheiten können wir uns besser vorbereiten, was die Mitnahme von Proviant angeht. Zum Auftakt wollen wir uns also ein paar großartige Methoden der Nahrungsaufnahme anschauen, die ideal bei Wanderungen oder beim Camping sind.

Bei einigen dieser Ideen geht es um Zutaten, die Sie leicht einpacken und mitnehmen können. Noch fordere ich Sie nicht dazu auf, nach Essen zu suchen, etwas zu fangen oder zu töten! Aber das ist o.k., denn zu wissen, wie man sich auf eine Expedition vorbereitet, ist ebenso wichtig wie zu wissen, wie man in der Wildnis überlebt, nachdem eine Expedition schiefgelaufen ist.

Und denken Sie immer daran: Kochen am Lagerfeuer macht immer Spaß, aber es kann Sie auch wichtige Lektionen lehren. Zu lernen, wie man ein Feuer macht, oder sicherzustellen, dass Wasser sich sicher trinken lässt, oder die Unterschiede zwischen dem Kochen im Freien und in einer gut ausgestatteten Küche zu verstehen – das alles sind wichtige Techniken für jeden, der eine echte Überlebenschance in der Wildnis haben will.

Lernen Sie jetzt die wesentlichen Informationen kennen und Sie werden in einer viel besseren Position sein, wenn die Situation etwas kniffliger wird ...

## EIN PAAR WORTE ZUM THEMA NAHRUNG

Essen ist sozusagen unser Treibstoff. Je mehr wir unseren Körper in Anspruch nehmen und je mehr wir von ihm erwarten, umso mehr Treibstoff brauchen wir. Wenn er in der Wildnis richtig funktionieren soll, sollten Sie besser sicherstellen, dass der Tank nicht leer wird. Und normalerweise bekommen Sie das heraus, was Sie reinstecken.

Allerdings ist es nicht ganz so einfach. Nehmen Sie zum Beispiel Bananen. Es handelt sich dabei um ein großartiges hochenergetisches Lebensmittel. Aber wenn Sie sich ausschließlich von Bananen ernähren, wird es ziemlich schnell mit Ihnen bergab gehen. Der Körper braucht eine ausgewogene

Ernährung, um zu funktionieren. Daher müssen Sie sicherstellen, dass Sie alle wichtigen Nährstoffe zu sich nehmen: Fette, Kohlenhydrate, Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Lassen Sie uns also zunächst diese Nährstoffe erläutern und schauen, wo sie zu finden sind.

## **FETTE**

Fette genießen im Allgemeinen einen ziemlich negativen Ruf, aber tatsächlich sind sie lebensnotwendig, da bestimmte Vitamine Fette brauchen, um vom Körper aufgenommen zu werden. Ohne Fett in Ihrer Nahrung sterben Sie. Allerdings sollten Sie sicherstellen, dass Ihre Nahrung mehr „gute“ und weniger „schlechte“ Fette enthält. Gute Fette (einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren) sind in Fisch, Nüssen und Pflanzenöl enthalten. Schlechte Fette (gesättigte Fettsäuren), die Ihr Cholesterin erhöhen und zu Herzerkrankungen führen können, sind in Fleisch und Milchprodukten enthalten.

Wenn Sie sich in der freien Natur anstrengen, sollten Sie immer daran denken, dass Sie aus Fetten doppelt so viel Energie gewinnen wie aus Kohlenhydraten oder Proteinen. Und wenn Sie diese Energie tatsächlich verbrennen, können Sie auch problemlos den Tank damit befüllen.

## **KOHLLENHYDRATE**

Diese werden in „einfache“ Kohlenhydrate (im Grunde Zucker) und „komplexe“ Kohlenhydrate (Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Wurzelgemüse) unterteilt. Die komplexen Kohlenhydrate sind diejenigen, die Sie zu sich nehmen sollen. Zucker verbrennt schnell, während komplexe Kohlenhydrate ihre Energie über einen längeren Zeitraum hinweg abgeben. Es ist der Unterschied zwischen dem Brennen von zusammengeknülltem Zeitungspapier und eines Holzscheits. Was wird Sie wohl länger warm halten?

## **PROTEINE**

Aus Proteinen gewinnen Sie dieselbe Menge an Energie wie aus Kohlenhydraten und Ihr Körper braucht sie, damit Ihre Zellen und Muskeln gesund bleiben. Zu Hause sollten Sie am besten versuchen, möglichst viele Proteine aus naturbelassener Vollwertkost, wie Avocados, Hülsenfrüchten und Nüssen, zu gewinnen, aber in der Wildnis sind Ihre Hauptprotein-

quellen alle Tiere, die Sie töten, oder Insekten, die Sie fangen können. Der einfache Regenwurm hat beispielsweise einen extrem hohen Proteinanteil. Aber dazu später mehr!

## VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Diese sind zwar nur in winzigen Mengen im Körper zu finden, sind jedoch notwendig, damit er richtig funktioniert, und die meisten kommen aus der Nahrung, die Sie zu sich nehmen. Ihr Körper speichert Vitamine etwa einen Monat lang, aber danach nehmen diese Reserven ab. Vitamin C geht als Erstes zu Ende: Dies führt zu Skorbut, der Geißel der Matrosen auf langen Reisen, bevor die Bedeutung der Vitamine bekannt war – es kann Zahnfleischbluten, Zahnlockerung, Gelbsucht und schließlich den Tod zur Folge haben. Wenn Sie sich ausgewogen mit Pflanzenstoffen und etwas hochwertigem Fleisch von grasfressenden Weidetieren ernähren, werden die meisten Vitamine und Mineralstoffe wieder aufgefüllt. Man sollte beachten, dass sie aus den seltsamsten Quellen stammen können. Die Inuit beziehen einen Großteil ihres Vitamin C aus der Karibuleber und aus Robbenhirn.

Abhängig von Ihrer Größe und Ihrem Geschlecht verbrennen Sie etwa 2.000 Kalorien pro Tag, wenn Sie nur herumsitzen und nichts tun. Wenn Sie sich bewegen und sich in der Wildnis anstrengen, brauchen Sie eine Extraportion. Wenn Sie nichts in den Tank tun, wird Ihr Körper nämlich seine eigenen Reserven verbrauchen. Danach hängt Ihre Energie völlig davon ab, wie viel Sie essen. Ein Gramm Fett hat neun Kalorien. Ein Gramm Kohlenhydrate oder Protein hat vier Kalorien.

## WASSER

Sicher wissen Sie längst, dass Wasser lebensnotwendig ist, viel wichtiger als Essen. Wenn Sie also zum Wandern gehen, sollten Sie als Erstes Ihre Wasserflaschen einpacken. Und wenn Sie Wasser *haben*, sollten Sie es sorgfältig rationieren. Trinken Sie nur so viel, wie nötig ist, damit Sie hydriert bleiben, aber nicht so viel, dass Sie den Überschuss als Schweiß oder Urin ausscheiden. Behandeln Sie Wasser als Ihre wertvollste Ressource, denn genau das ist es.

Das Problem bei Wasser ist, dass es sehr viel wiegt. Die Menge, die Sie tragen können, ist begrenzt und wenn Sie es zum Kochen verwenden wollen, müssen Sie sehr wahrscheinlich eine zusätzliche Wasserquelle finden.

Die besten und ergiebigsten Quellen für sauberes Wasser sind Flüsse und Seen. Manchmal sind solche Flüsse und Seen jedoch nicht erreichbar. In diesem Fall müssen Sie erfinderisch sein. Selbst eine Schlammfütze kann Sie mit Wasser versorgen. Wenn Sie am Rand von ausgetrockneten Flussbetten oder in Wüsten unter dem Sand um Vegetation herum graben, kann dies Sie zu feuchtem Erdreich führen. Aber bevor Sie Wasser aus irgendeiner Quelle in der Wildnis trinken, müssen Sie es unter allen Umständen zuerst klären und reinigen.

Sie sollten unbedingt einen Schwamm und einen Plastikbeutel in Ihrem Gepäck dabei haben. Wenn kein Wasser in der Nähe ist, können Sie den Schwamm verwenden, um Regenwasser aufzusaugen, und diesen dann in den Plastikbeutel ausdrücken. Diese Methode verwendete der US-Luftwaffenpilot Scott O'Grady, als er 1995 in Bosnien hinter den feindlichen Linien abgeschossen worden war. Er überlebte fast eine Woche lang, indem er Gras, Blätter und Insekten aß – dazu später mehr! Wasser im Gelände zu transportieren kann eine Herausforderung sein, wenn Sie keine Wasserflasche dabei haben. Dabei sollten Sie zumindest ein paar Kondome in Ihrem Gepäck haben. Sie werden sich wundern, wie stark sie sind und wie viel Wasser sie fassen können, wenn sie voll gedehnt und zur Unterstützung in einen Strumpf gesteckt werden. (Sie müssen nur darauf achten, sie nicht zu überfüllen – ein geplatzt Kondom ist nie gut!) Sie sind auch hervorragend dafür geeignet, Zunder zu verstauen und trocken zu halten (siehe Seite 19).

## WASSER FILTERN

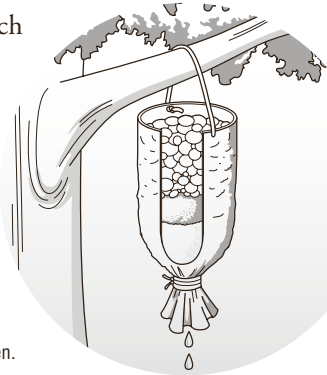
In der Wildnis wird das Wasser, auf das Sie stoßen, nicht immer kristallklar sein. Wenn es trüb oder sogar richtig schlammig ist, müssen Sie den ganzen Schmutz rausfiltern, bevor Sie es klären.

Sie können spezielle Wasserfilter kaufen, die für die Verwendung im Freien geeignet sind. Dabei handelt es sich um einfache Flaschen mit einem

Einwegfilter im Inneren, die in verschiedenen Größen erhältlich sind. Wenn Sie wissen, dass Sie Wasser filtern müssen, sollten Sie nicht vergessen, solche Flaschen mitzunehmen.

Oder Sie stellen Ihre eigenen her. Dazu brauchen Sie nur ein Stofftuch (es reicht auch der untere Teil eines Hosenbeins, das auf einer Seite zusammengebunden wird) sowie ein Stück Schnur. Sie müssen den Beutel mit Filtermaterial befüllen, das Sie im Gelände sammeln. Das kann feiner und grober Sand sein, kleine Steine und größere Kiesel oder sogar Gras. Legen Sie dieses Material schichtweise in den Beutel, wobei Sie das feine Material unten platzieren und nach oben hin immer gröberes Material nehmen.

Verwenden Sie die Schnur, um den Beutel an einen Ast zu hängen. Gießen Sie das trübe Wasser oben hinein und sammeln Sie das klare Wasser, das unten herauströpft.



**Beachten Sie:**  
Sie müssen das gefilterte Wasser  
immer noch klären.

In der Dschungeltrainingsphase des Auswahlverfahrens der UK Special Forces gehört zur am Gürtel getragenen Ausrüstung ein Millibank Bag – ein Stoffbeutel, mit dem sich im Gelände Wasser filtern lässt. Wenn Sie einen davon haben, müssen Sie ihn nicht mit Filtermaterial füllen, aber ich gebe Ihnen einen Rat: Stellen Sie sicher, dass er richtig nass ist, bevor Sie das zu filternde Wasser einfüllen, und lassen Sie es erst einiges durchlaufen, bevor Sie anfangen, das Wasser aufzufangen. Und achten Sie darauf, das Wasser immer zu klären, nachdem es gefiltert ist.

## WASSER KLÄREN

Das Wasser, das Sie aus einem schnell fließenden Fluss entnommen haben, sieht vielleicht fantastisch klar und sauber aus, kann aber ein paar sehr üble



Dinge enthalten. Ich habe schon sehr durch kontaminiertes Wasser gelitten, also können Sie mir glauben: Ruhr, Magenkrämpfe und blutiger Stuhlgang sind ganz sicher nicht das, was Sie in der Wildnis brauchen.

Es gibt zwei Methoden, Wasser zu klären. Die eine ist, wasserreinigende Tabletten mitzunehmen, die aus Chlor oder Jod bestehen. Sie lassen das Wasser vielleicht etwas komisch schmecken, aber Sie können eine neutralisierende Tablette hinzufügen, um dem entgegenzuwirken – auch wenn ein komischer Geschmack zweifellos viel besser ist als die Alternative.

Oder Sie können das Wasser kochen. Auf Höhe des Meeresspiegels muss Wasser eine Minute lang gekocht werden, damit es sich sicher trinken lässt. Kochen Sie das Wasser eine Minute länger für jeden 300-Meter-Schritt, den Sie sich über dem Meeresspiegel befinden.

## **EINIGE GROSSARTIGE METHODEN, WASSER IM GELÄNDE ZU KOCHEN**

Die Fähigkeit, Wasser zu kochen, ist ein wesentlicher Bestandteil des Kochens in Überlebenssituationen. Auf diese Weise klären Sie nicht nur Ihr Trinkwasser, bestimmte Speisen werden durch das Kochen erst essbar, indem Bakterien und Parasiten vernichtet werden. Manchmal lässt sich dies im Gelände jedoch nicht so einfach bewerkstelligen. Auf Seite 99 wird eine clevere Methode beschrieben, wie Sie Kohlen und heiße Steine verwenden können, aber es gibt noch ein paar weitere Möglichkeiten, um an dieses äußerst wichtige kochende Wasser zu kommen.

### ***Ein Sturmkessel***

Sturmkessel sind fantastisch. Die bekanntesten heißen Kelly Kettles. Der Kessel selbst ist ein hohler Metallzylinder, der als Kamin fungiert. Das Außengehäuse des Zylinders enthält Ihr Wasser. Sie zünden – unter Verwendung von kleinen Zweigen oder was immer Sie finden – im unteren Teil des Kessels ein kleines Feuer an. Dieses brennt wegen des Kamins wirklich gut und erhitzt das Wasser im Zylinder in nur



wenigen Minuten. Sturmkessel gibt es in allen möglichen Größen, aber die kleineren sind auf Wanderungen leicht und einfach zu tragen.

### **Eine Plastikflasche**

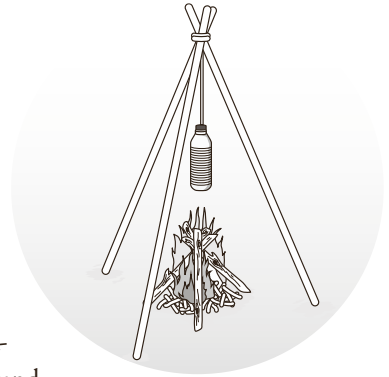
Es sieht so aus, als hätten Sie überall, wohin Sie gehen, gute Aussichten, eine leere Plastikflasche zu finden, die als Müll auf dem Boden oder am Ufer liegt. Doch wenn diese sauber ist, kann sie auf überraschende Weise einer sinnvollen Nutzung zugeführt werden.

Füllen Sie zu diesem Zweck Ihre Plastikflasche zuerst bis oben mit klarem Wasser und schrauben Sie sie dann wieder zu. Wenn Ihre Flasche wirklich voll ist, funktioniert sie wie ein Dampfdrucktopf und bringt das Wasser schneller zum Kochen. Zünden Sie ein Feuer an und errichten Sie darüber ein Dreibein wie in der Abbildung. Nehmen Sie ein Stück Schnur, um die Flasche über das Feuer zu hängen – aber nicht so niedrig, dass sie in die Flammen hängt. Wenn die Höhe richtig ist (es hängt ein bisschen davon ab, wie heiß Ihr Feuer ist, und Sie sollten die Flasche etwas schwingen lassen, damit sie nicht an einer Stelle zu heiß wird), werden Sie feststellen, dass das Wasser, wenn es zu kochen anfängt, das Schmelzen der Flasche verhindert.

Wahrscheinlich sollten Sie das nicht täglich tun, da das Plastik bestimmte Chemikalien ins Wasser freisetzen kann. Wenn jedoch keine andere Möglichkeit zum Wasserkochen besteht, ist es eine großartige Methode, die Sie dann als Ass im Ärmel haben (und natürlich ist es auch ein guter Partytrick am Lagerfeuer!).

### **Ein Behälter aus Birkenrinde**

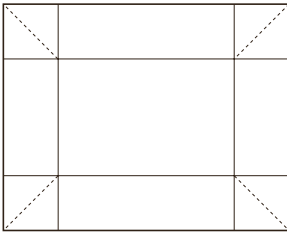
Wie Sie noch an anderen Stellen in diesem Buch sehen werden, ist die Birke in einer Überlebenssituation einer Ihrer besten Freunde. (Sie werden eine Birke wahrscheinlich an ihrer weißen, papierartigen Rinde mit horizontalen schwarzen Mustern erkennen, wenn Sie sie sehen.) Auf Seite 56 finden Sie einige Methoden, mit denen Sie einen nahrhaften Überlebenstrunk herstellen



können, aber Sie können die Birke auch verwenden, um einen Behälter für kochendes Wasser zu machen.

Beschaffen Sie sich ein einigermaßen rechteckiges Stück Birkenrinde. Es muss mindestens die Größe eines DIN-A4-Blattes haben, damit das Ganze keine zu große Fummelarbeit ist und damit der Behälter nachher eine ordentliche Menge Wasser fassen kann. Falten Sie die Birke wie in der Abbildung gezeigt. (Die diagonalen Falze müssen nach innen gefalzt sein.) Stellen Sie Klammern her, indem Sie die Enden kleiner Zweige spalten, und fixieren Sie damit die Falze. Der Behälter sollte das Wasser halten, ohne dass etwas herausrinnt.

Um das Wasser zu kochen, können Sie den vollen Birkenrindenbehälter auf die Glut (keine Flammen!) Ihres Feuers stellen. Ebenso wie bei dem Plastikflasentrick sollte das Wasser verhindern, dass der Birkenbehälter beim Kochen zu brennen anfängt.



## FEUER

Vielleicht haben Sie Ihren eigenen Benzinkocher dabei. Wenn ja, ist das natürlich super. Aber ein echtes Feuer macht viel mehr Spaß und es ist gut zu wissen, wie man eines anzündet.

Im Verlauf dieses Buches werden Sie einige pfiffige Methoden kennen lernen, wie Sie Feuer nutzen können, um Ihr Essen zu kochen. Es gibt viele verschiedene Methoden, wie Sie Öfen im Freien bauen und Ihr Essen kochen und grillen können. Bei allen Methoden ist es jedoch Voraussetzung, zuerst einmal ein vernünftiges Feuer in Gang zu bringen. Hier sind also die Grundlagen.

Ein Feuer braucht drei Dinge, um zu brennen: Brennmaterial, Sauerstoff und Hitze. Wenn eines dieser Elemente fehlt, gibt es kein Feuer. Sorgen Sie

immer dafür, dass Sie genug Brennmaterial haben, bevor Sie Ihr Feuer anzünden. Packen Sie das Brennmaterial nicht so eng zusammen, dass der Sauerstoff nicht zirkulieren kann. Und fangen Sie immer mit kleinen Stücken Brennmaterial an, um genug Hitze aufzubauen, die auch die größeren Stücke zum Brennen bringt. Wenn Sie die Dinge übereilen, wird Ihr Feuer ausgehen. Das war es dann.

## **BRENNMATERIAL UND WIE MAN ES ANZÜNDET**

Brennmaterial lässt sich in drei Gruppen unterteilen: Zunder, Anzündholz und größeres Brennmaterial. Zunder bringt das Feuer in Gang und durch Anzündholz wird die Hitze aufgebaut, sodass Sie das größere Brennmaterial hinzufügen können, um das Feuer in Gang zu halten.

### **Zunder**

Sie können alle möglichen Materialien als Zunder verwenden. Das Material muss nur klein, fein und mit einem Streichholz leicht entzündlich sein. Trockenes Gras, Kiefernzapfen, Holzspäne und alte Vogelnester sind gut als Zunder geeignet.

Natürlich brauchen Sie etwas zum Anzünden. Ein Streichholz ist gut – stellen Sie nur sicher, dass Ihre Streichhölzer trocken sind. Ansonsten ist ein Feuerzeug eine großartige Idee.

Alternativ können Sie eine 9-Volt-Batterie und ein Stück sehr feiner Stahlwolle nehmen. Wenn sie fein genug ist, wird sie sich sehr schnell erhitzen, wenn Sie sie mit den beiden Kontakten der Batterie berühren – das reicht, um Ihren Zunder anzuzünden.

Ich habe oft auch die Folie einer Kaugummi-  
verpackung und eine AA-Batterie zum Feuer-  
machen verwendet. Schneiden Sie aus der  
Folie einen langen, etwa fünf Millimeter  
breiten Streifen und schneiden Sie dann  
etwa in der Mitte eine V-Form hinein.  
Verbinden Sie die Enden der Folie mit den  
Kontakten der Batterie. Die Folie wird sich  
sehr schnell entzünden – und Sie haben  
Feuer!



Auf Seite 74 finden Sie eine clevere Methode, einen Pilz als Zunder zu verwenden.

### **Anzündholz**

Als Anzündholz eignen sich gut tote Zweige, aber versuchen Sie welche zu finden, die noch am Baum hängen, anstatt solche zu nehmen, die auf den Boden gefallen sind. Jene sind nämlich trockener. (Ein guter Test, ob ein Anzündholz oder Holz als Brennmaterial geeignet ist, besteht darin, es zu brechen. Wenn es sich wie das Knistern eines Feuers anhört, wissen Sie, dass es geeignet ist.) Sie sollten darauf achten, dass das Anzündholz bleistiftdünn und etwa 40 Zentimeter lang ist. Fügen Sie das trockene Anzündholz langsam dem brennenden Zunder hinzu und achten Sie darauf, die Flamme nicht zu ersticken.

### **Größeres Brennmaterial**

Wenn Sie eine Axt haben, dann hacken Sie einige größere Zweige – auch diese sollten möglichst trocken sein – in unterschiedlich große Stücke, sodass Sie dem Feuer immer größere Stücke hinzufügen können. Wenn Sie keine Axt haben, versuchen Sie, unterschiedlich große Holzstücke zu sammeln. Wenn Sie ein schnell brennendes Feuer wollen, sollten Sie kleineres Brennmaterial verwenden; wenn es langsamer brennen soll, fügen Sie hingegen größere Holzstücke hinzu, aber nur wenn das Feuer heiß genug dafür ist.

## **EIN ANSTÄNDIGES FEUER ZUM KOCHEN**

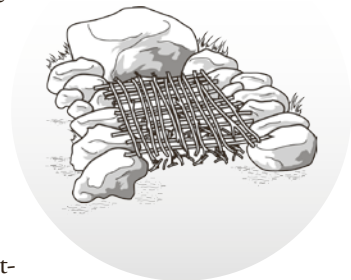
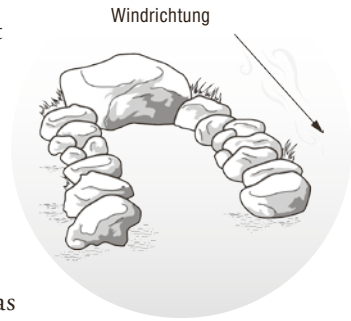
Bereiten Sie zuerst Ihre Feuerstelle vor. Stellen Sie sicher, dass keine Büsche, trockenes Gras oder überhängende Zweige in der Nähe sind. Suchen Sie einige Steine, um eine U-förmige Eingrenzung zu machen, und legen Sie an das eine Ende – dorthin, woher der Wind kommt – einen großen Stein. Das Feuer kommt so leichter in Gang und das Risiko, dass es sich ausbreitet, ist geringer.

**Wenn der Boden nass, schlammig oder schneebedeckt ist, bauen Sie eine Basis aus dicken, grünen Holzstücken, damit das Feuer Abstand zum feuchten Boden hat.**

Bedecken Sie nun den Feuerplatz mit Zunder, bevor Sie Ihr Anzündholz wie ein Gitter darüberlegen. Für ein Feuer zum Kochen eignet sich dies besser als eine Anordnung im Indianerzeltstil, da auf diese Weise das Feuer im gesamten Bereich der Feuerstelle am Brennen gehalten wird.

Zünden Sie Ihren Zunder an. Wenn das Anzündholz schön brennt, fügen Sie Ihr Feuerholz hinzu. Versuchen Sie, etwa gleich große Stücke zu verwenden, und verteilen Sie diese auf der ganzen Feuerstelle. Wenn das Feuer herunterbrennt und nur noch weiße Kohlen übrig sind, sollten Sie sich einen ordentlichen Stock besorgen und die Kohlen so anordnen, dass sich hinten ein großer Haufen befindet, in der Mitte ein mittelgroßer Haufen und vorne ein kleiner Haufen. Damit haben Sie drei unterschiedlich heiße Zonen und können kontrollieren, wie schnell oder langsam Ihr Essen kocht.

Viele der folgenden Ideen empfehlen das Kochen in der glühenden Asche des Feuers, aber wenn Sie einen Bratrost haben, können Sie ihn nun über die Eingrenzungssteine legen. Versuchen Sie sicherzustellen, dass er einen stabilen Halt auf ebenem Grund hat, damit Ihre Töpfe und Pfannen nicht hin und her rutschen.



## ZWEI GOLDENE REGELN

1. Suchen Sie Ihre Feuerstelle immer sorgfältig aus. Gibt es irgendwelche überhängenden Zweige, die sich entzünden könnten, wenn ein Funke sie trifft? Sind Sie in einer exponierten Lage, wo der Wind zu einer Ausbreitung des Feuers führen könnte? Haben Sie den Boden gut vorbereitet, indem Sie alle entflammbaren Materialien entfernt haben? Denken Sie daran, dass Sie nur Ihr Essen auf dem Feuer kochen und nichts anderes in Brand setzen wollen.
2. Haben Sie nach dem Kochen das Feuer sorgfältig und vollständig gelöscht? Verwenden Sie möglichst Wasser, und zwar viel davon – oder pinkeln Sie auf das Feuer! Und stellen Sie sicher, dass kein Wurzelwerk unter der Erde immer noch schwelt. Ansonsten können Sie die Glut mit Sand oder Erde ersticken. Auf jeden Fall dürfen Sie den Platz nicht verlassen, bis Sie *absolut* sicher sind, dass das Feuer gelöscht ist. Denken Sie daran: Ein paar winzige Funken reichen, um einen ganzen Wald abzufackeln ...

## ESSEN KÜHL HALTEN

Im weiteren Verlauf dieses Buches werden Sie einige Methoden kennenlernen, Fleisch von Tieren frisch zu halten, die Sie in der Wildnis gefangen oder gejagt haben (siehe Kapitel 10). Aber wie Sie wahrscheinlich anhand des großen weißen Dings in Ihrer Küche feststellen konnten, besteht die beste Methode, Essen frisch zu halten, im Kühlen. Das kann draußen im Gelände eine gewisse Herausforderung darstellen. Daher werden im Folgenden ein paar Ideen beschrieben, wie verderbliche Speisen kühl gehalten werden können.

### EIN NATÜRLICHER KÜHLSCHRANK

Fließendes Wasser ist immer kühl. Wenn Sie wasserdichte Boxen haben, können Sie diese in einen schnell fließenden Bach stellen, um den Inhalt kühl zu halten. Damit sie von der Strömung nicht weggespült werden, sollten Sie entweder einen schweren Stein auf die Box legen oder Steine U-förmig

so anordnen, dass die Öffnung in Richtung der Strömung zeigt und die zu kühlenden Gegenstände fixiert werden. Alternativ können Sie auch Boxen oder Flaschen an einem festen Punkt, wie zum Beispiel einem Baum am Flussufer, befestigen, bevor Sie diese in das fließende Wasser stellen.

## **HEUBOXEN**

Bewahren Sie Ihr Essen in einer verschlossenen Box auf. Graben Sie ein Loch in den Boden, das größer als die Box ist. Legen Sie die Box in das Loch, stopfen Sie dann die Lücken um die Box herum mit Heu oder getrocknetem Gras und bedecken Sie sie schließlich mit Heu. Das wird die Box und ihre Inhalte isolieren und sie kühl halten.

## **KÜHLUNG UNTER SEGELTUCH**

Wenn die Sonne scheint, kann es unter Segeltuch ziemlich heiß werden. Sie müssen sich dessen bewusst sein und im Lauf des Tages Ihr Essen zur kühleren Seite des Zeltes verlagern. Bevor Sie schlafen gehen, sollten Sie Ihr Essen auf die Westseite des Zeltes tun, damit es nicht von der aufgehenden Sonne erwärmt wird.

## **DIE WICHTIGSTEN LAGERFEUERESPEISEN**

Es gibt alle möglichen Arten von folienverpackter (auch gefriergetrockneter) Trockennahrung, die sich für Expeditionen in die Wildnis eignen. In einer Überlebenssituation können sie über Leben und Tod entscheiden – das weiß jeder, der mal beim Militär war und auf Fertigkost zurückgreifen musste.

Wenn es tagelang nur Trockennahrung gibt, kann dies jedoch sehr langweilig werden und die Moral untergraben. Es lässt sich gar nicht genug betonen, wie wichtig eine warme, frisch über dem Lagerfeuer zubereitete Mahlzeit ist, um Leib und Seele zusammenzuhalten. Und für die meisten Leute ist das ganze Ritual der Nahrungszubereitung draußen im Freien der beeindruckendste Teil eines Campingtrips oder einer Expedition in die Wildnis.

Im Folgenden also ein paar Ideen für gute Basisrezepte und Zubereitungsmethoden, die Sie sich aneignen sollten. Bei dieser Art von Essen wird es sich nie um Haute Cuisine handeln. Es geht vielmehr um herzhaftes, urtümliches Essen für echte Männer!