

Eiche

Stieleiche und Traubeneiche
Quercus robur und *Quercus petraea*
Buchengewächse (Fagaceae)



Porträt

Besonders alte Eichen ziehen viele Menschen magisch an. Ihr urwüchsiges, knorriges Aussehen, die weit ausladende Krone und der dicke Stamm, an welchen sich auch schon ein mittelalterlicher Ritter oder die Zeitgenossen Luthers oder Goethes angelehnt haben mögen, vermitteln einem das Gefühl von Ewigkeit. Vielleicht war dies auch der Grund, warum die Eiche den Germanen als heiliger Baum galt und rituelle Handlungen im Schutze alter Eichen abgehalten wurden. Etwas von dieser Symbolkraft hat sich bis in unsere Zeit hinübergerettet. So manche gründerzeitliche Stuckdecke oder floral verzierte Jugendstilfassade schmückt sich mit Eichenblättern und Eicheln, und Wappen und Vereinsabzeichen sind oft mit Eichenlaub dekoriert; selbst die DM-Münze war mit Eichenlaub geschmückt.

Die Eichen gehören zu der Familie der Buchengewächse (*Fagaceae*). In Mitteleuropa kommen vor allem zwei Arten weit verbreitet vor: Die **Stieleiche** (*Quercus robur*) und Die **Traubeneiche** (*Quercus petraea*), welche im Folgenden näher vorgestellt werden sollen. Seltener sind die Flaumeiche (*Quercus pubescens*), welche warme, submediterrane Standorte wie am Kaiserstuhl in Südbaden oder in Südtirol bevorzugt sowie die aus Nordamerika eingeführte Roteiche (*Quercus rubra*).

Generell gilt jedoch: **Die Früchte aller Eichenarten sind essbar.** Besonders das Holz der Stieleiche und in etwas abgeschwächter Form auch das der Traubeneiche, ist für seine außerordentliche Dauerhaftigkeit, Härte, Tragfähigkeit und Elastizität im Vergleich zu einheimischen Hölzern unübertroffen. Aufgrund dieser Eigenschaften wird es sowohl als Möbelholz als auch als Bauholz für Erd-, Hoch-, Brücken- und Wasserbau sowie als Fassholz geschätzt.

Wuchs und Aussehen

Eichen sind die mächtigsten Bäume Mitteleuropas. Sie können über 1000 Jahre alt und über 40 Meter hoch werden. Der knorrige Wuchs, die raue Borke, die typisch gelappten Blätter sowie die in verholzten Fruchtblöschern heranreifenden Eichelfrüchte machen sie unverwechselbar.

Die Früchte der Stieleiche wachsen an langen Stielen, während die Blätter fast ungestielt sind.

Die Blätter der **Traubeneiche** hingegen sind gestielt, jedoch sitzen deren **Früchte ohne Stiel direkt auf den Zweigen** auf (siehe Abbildung rechts).



Vorkommen

Stieleiche und Traubeneiche sind in den tieferen Lagen Mitteleuropas weit verbreitet. Von Natur aus sind diese Eichen dort die dominierende Baumart, wo es den konkurrenzstarken Buchen entweder zu nass oder zu trocken ist. So ist die Stieleiche einer der Charakterbaumarten der grundwassernahen und sogar zeitweise überfluteten Auwälder, während die Traubeneiche die trockenen Standorte besiedelt. Traubeneichen lieben warmes, eher trockenes Klima und gut durchlüftete Böden.

Charakteristische Inhaltsstoffe & Heilwirkungen

Rinde, Blätter und Früchte der Eichen haben einen **hohen Gehalt an Gerbstoffen**. Gerber verwendeten früher die getrocknete Rinde junger Eichenzweige, um aus Tierhäuten haltbares Leder herzustellen. In der Volksmedizin werden die Gerbstoffe der Eichenrinde aus einem Absud zur Behandlung von juckenden und entzündlichen Hauterkrankungen genutzt. Dazu werden Behandlungen wie Waschungen oder Bäder empfohlen. *antibakteriell*
Für die Zubereitung von Speisen sind jedoch nur die Früchte der Eichen, die **Eicheln**, interessant: Wird deren hoher Gerbstoffgehalt durch das Wässern der geschälten Eicheln reduziert, so sind die wertvollen Nährstoffe für den Menschen sehr gut nutzbar. Die Eicheln enthalten zudem viel Stärke (36 %), etwas Eiweiß (3,3 %) und wenig Fett (3,1 %).

Tip:
3-jährig
Bäume

Sammeltipps & Lagerung von Eicheln

Besonders nach einem stärkeren Herbstwind oder gar Sturm findet man ab Ende September bis Mitte Oktober unter Eichen reichlich reife Eichelfrüchte auf dem Waldboden. Zum Aufsammeln eignen sich Span- oder Weidenkörbe besonders, da sie auch eine seitliche Belüftung der doch meist feuchten Eicheln erlauben. Wer einen Vorrat an Eichel-Kohlehydraten für die Wintermonate anlegen möchte kann je nach Situation zwischen folgenden Möglichkeiten wählen:

1. Zunächst nur sammeln, späteres Verarbeiten

Dazu die frisch gesammelten Früchte zu Hause zunächst flach auf Zeitungspapier oder einem Tuch ausbreiten und trocknen lassen. Auf diese Weise beugt man Schimmelbildung und Fäulnis wirksam vor. Die trockenen Eicheln können dann, möglichst luftig verpackt (zum Beispiel in flachen Schachteln ohne Deckel) an einem trockenen und kühlen Ort gelagert werden, um sie später nach Bedarf weiter zu verarbeiten.

2. Späteres Sammeln

In Jahren mit reicher Eichelernte (natürlich werden Wildschweine und Eichhörnchen einiges für sich beanspruchen, doch es bleibt für alle genug übrig) kann man es sich auch erlauben, die Eicheln bis Anfang März nach und nach portionsweise im Wald zu sammeln. In der feuchten Laubstreu des Waldbodens bleiben die Eicheln von Natur aus frisch und keimfähig. Falls einige der Eicheln während eines milden Winters oder gegen März schon zu keimen beginnen sollten, so können Sie diese getrost weiterhin zu Speisen verarbeiten: **Gekeimte Eicheln** sind sogar noch reicher an wichtigen Inhaltsstoffen, da im Zuge der Keimung **wertvolle Enzyme** gebildet wurden. Aus diesem Grund sollten auch die vitamin- und enzymreichen kleinen Keimlinge komplett mitverarbeitet werden.



3. Sammeln und verarbeiten im Herbst:

Im Zuge einer groß angelegten Eichelmehl-Aktion zunächst die Eicheln sammeln, danach zu Eichelmehl verarbeiten und das frisch hergestellte, etwas feuchte Mehl im Backofen oder einem Dörrgerät trocknen. Trockenenes Mehl in Schraubdeckelgläsern oder Mehlsäckchen trocken und kühl lagern.

Verarbeitung zu Eichelmehl

Eicheln im Wasserbad waschen (alle **auf** dem Wasser schwimmenden Eicheln wegwerfen, sie sind wurmstichig), die äußere, harte Schale entfernen. Zum Schälen die Eichel mit einem kleinen, scharfen Küchenmesser anritzen (rohköstliche Methode). Andere Methode: Eicheln auf ein Backblech geben, in der Hitze ca. 150 Grad für wenige Minuten "backen", die Schale von ca. 60-80 % der Eicheln platzt auf und lässt sich danach leicht entfernen.

Wurmstichige Eicheln sowie schadhafte, dunkel verfärbte Eicheln aussortieren. *Eichelkerne entgerben*: Eichelkerne 3-4 Tage in ein Wasserbad legen. Dabei das Wasser morgens und abends austauschen, die Kerne spülen. Die Zugabe von Natron beschleunigt und intensiviert den Vorgang der Entgerbung. Verfärbt sich das Wasser nur noch wenig, ist der Vorgang abgeschlossen.

Nun die feuchten Eichelkerne zu "Mehl" mahlen. Dies kann in einem Fleischwolf mit feinem Siebeinsatz geschehen oder in einer Saftpresse mit Walzentechnik (zum Beispiel „Greenstar“) oder in kleinen Portionen in einem Cutter. Das feuchte Mehl nun auf einem Backblech im Ofen oder in einem Dörrgerät trocknen, so dass es lagerfähig wird.

Die Rinde der Eiche ist generell sehr reich an Gerbstoffen (8-15 % Gerbstoffgehalt), ganz besonders zur Saftzeit im Frühjahr. Wer sich für **hautpflegende Bäder** einen Vorrat an Eichenrinde anlegen möchte, sollte diese im Frühjahr an jungen Zweigen abschälen und anschließend im Dörrgerät oder an einem schattigen, luftigen Ort trocknen.

Verwendbare Pflanzenteile und Erntezeit

Rinde: Ganzes Jahr, besonders aber März bis Mai
 Eicheln: Ende September bis Mitte Oktober



Rezepte

Die hier vorgestellten Verarbeitungstechniken und Rezepte (mit Ausnahme der Varianten des Brotaufstrichs, des Eichelkaffees und des Badezusatzes) stammen von **Erika Lüders**, welche ihre positiven Erfahrungen mit der Verarbeitung von Eicheln während des Hungerwinters 1945/46 im darauf folgenden Sommer in ihrem Eichelkochbuch „10 Pfund Eicheln sind 7 Pfund Eichelmehl“ veröffentlichte. Die Rezepte wurden alle nachgekocht und werden hier weitestgehend **originalgetreu** wiedergegeben. Lediglich an einigen Stellen waren kleine Veränderungen notwendig, um diese an die Gegebenheiten in heutigen Küchen anzupassen.

Grundrezept: Herstellung von Eichelmehl

Die Eicheln werden zunächst in einer Pfanne (oder im Backofen auf einem Blech) 8 bis 10 Minuten lang ohne Zugabe von Fett oder Öl leicht geröstet. Die Eicheln dabei ab und an mit einem Kochlöffel bewegen. Der Wassergehalt der Eicheln verdampft dabei, der innere Kern dehnt sich aus und sprengt die Schale der Eichel – dies ist der Zweck des Röstens. Da manche Eicheln mit einem Knall (ähnlich wie Popkorn) aus der Pfanne springen würden, sollte diese mit einem Deckel abgedeckt werden. Nach dem Rösten kann man die aufgeplatzten Schalen der Eicheln leicht entfernen. Schadhafte Eichelkerne aussortieren. Die Eichelkerne werden nun 1 bis 2 Tage in kaltem Wasser gewässert, um ihnen die Gerbstoffe (Gerbsäure) zu entziehen. Dem kalten Wasser kann auf 2 Liter noch ein Teelöffel Schlemmkreide oder Natron zugesetzt werden, um den Vorgang zu unterstützen. Ebenso ist es hilfreich, das Wasser ein- oder zweimal durch frisches zu ersetzen. Die Eicheln im Wasserbad ab und an umrühren. Das Wasser färbt sich braun, die Eichelkerne werden heller. Nach dem Wässern lässt man die Eichelkerne auf einem Sieb abtropfen und dreht sie durch einen Fleischwolf. Grobe Rückstände kann man ein zweites Mal durchdrehen. Das grobkörnige helle Eichelmehl kann nun nach Belieben durchgeseibt werden. Praktisch ist es, den jeweiligen Wochenbedarf an Eichelmehl in einem Arbeitsgang herzustellen.

Eigenschaften des Eichelmehls

Geschmack: Die im Wasserbad ausgelaugten Eicheln haben nur noch einen geringen Eigengeschmack, der leicht an Mandeln erinnert. Eichelmehl macht nicht sämig, quillt kaum auf, bindet also nicht. Daher muss es, um zu Speisen gebunden zu werden, in Kombination mit Getreidemehl verarbeitet werden. Die 50/50-Mischung hat sich bewährt.

Erika Lüders schreibt im Original: „Das Eichelmehl kann sowohl süß wie gesalzen verwendet werden. Ich möchte dem Süßen einen kleinen Vorzug zuerkennen.“ Und weiter: „Auf jeden Fall ist Eichelmehl sehr sättigend. Die Ration an Mehl und Nährmitteln kann mit Eichelmehl glatt verdoppelt werden. Jeder Suppe, jedem Eintopfgericht kann unbeschadet des Geschmacks eine Handvoll Eichelmehl zur Anreicherung hinzugefügt werden. Bei den Rezepten wurde bewusst auf alles verzichtet, was viel Feuerung verlangt, viel Arbeit macht und besondere Küchengeräte erfordert. Die Mengen in den Rezepten wurden nur angegeben, um das Verhältnis zueinander festzulegen. Die Zuckermenge muss heute jedem selbst überlassen werden. Die Rezepte sind überhaupt nur als Anregungen gedacht, jede Hausfrau mag sie nach ihren eigenen Ideen umkomponieren.“

➔ **Mengenangaben in allen folgenden Rezepten immer für 4 Personen!**



Dicke Eichelsuppe (als Hauptgericht)

Vorbereitung: 6 EL Getreidemehl in kaltem Wasser glatt rühren und eine Stunde kalt vorquellen lassen, um Energie zu sparen. 5 g Fett erwärmen, darin 1 EL Getreidemehl braun schwitzen. Mit 1,5 Liter Wasser aufkochen und 6 EL Getreidemehl (vorgequollen) einrühren, außerdem 7 EL Eichelmehl trocken einrieseln, gut durchrühren und aufkochen. 10 Minuten gar quellen lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Kräutern aller Art. Der Suppe können nach Belieben zerkleinerte und gedünstete Gemüse wie Möhren oder Zwiebeln hinzugefügt werden.

Süße Eichelsuppe (als Frühstück)

Vorbereitung: 7 EL Getreidemehl in kaltem Wasser glatt rühren und eine Stunde vorquellen lassen, um Energie zu sparen. 2 Liter Wasser kochen, 7 EL Eichelmehl trocken einrieseln, gut umrühren! Außerdem 7 EL vorgequollenes Getreidemehl einrühren, aufkochen, 10 Minuten gar quellen. Abschmecken mit Zimt und Zucker. Mögliche Beilagen sind Obst, Beeren, Apfelmus, Sirup oder Marmelade.

Brei (als Abendbrot)

6 Tassen Wasser aufkochen, 1 Tasse Eichelmehl, 1 Tasse Nahrungsmittel wie Gries, Grütze oder Haferflocken einrühren, aufkochen, 15 Minuten gar quellen. Abschmecken mit Salz, braun gerösteten Zwiebeln (oder süß mit Zucker und rohem Obst). Geriebene Mohrrüben auf den Tisch stellen und Portionsweise beim Essen in den Brei einrühren. Passende Beigaben: Salat jeder Art, auch aus Wildgemüse.

Eichelbratlinge – auch vegetarisch

150 g Hackfleisch (oder „Sojageschnetzeltes“ oder Pilze), 200 g fein zerdrückte Pellkartoffeln mit 200 g Eichelmehl, Salz, Pfeffer, gewiegten Zwiebeln und Knoblauch sowie Kräutern vermengen, zur gleichmäßigen Masse durchkneten, mit nassen Händen Bratlinge formen. In vorgewärmter, gefetteter Pfanne mit darüber gelegtem Deckel etwa 20 Minuten von beiden Seiten braten.

Eichel-Plätzchen

Aus 150 g Getreidemehl, 150 g Kartoffeln, 200 g Eichelmehl, 125 g Zucker, 25 g Fett, etwas natürlichem Mandelaroma und Wasser glatten Teig kneten; Teigrolle formen, mit bemehltem Messer dünne Scheiben abschneiden. Auf leicht gefettetem Blech, eng nebeneinander gelegt, lichtbraun abbacken.

Eichel-Schnitten

100 g Kartoffeln (gekocht und gerieben), 250 g Getreidemehl, 250 g Eichelmehl vermengen. In wenig Wasser 20 g Hefe auflösen und unterrühren. 20 g Fett, 100 g Zucker oder 1 EL Salz zugeben, mit wenig lauwarmem Wasser gut durcharbeiten und zu festem Teig kneten! Auf leicht gefettetem Blech ausrollen, bei mäßiger Wärme Teig 2 Stunden aufgehen lassen. Danach bei guter Hitze etwa 30 Min. abbacken. Auf dem Blech noch warm in Streifen schneiden. Streifen zu Schnitten unterteilen. Auf einem Drahtgestell ausdampfen und erkalten lassen.

Eichelkuchen

Aus 250 g Getreidemehl, 250 g Eichelmehl, 50 g Kakao, entweder 20 g Frischhefe oder 9 g Trockenhefe, 2 EL Zucker, 1 Prise Salz, Pfefferkuchengewürz und 0,25 l lauwarmem Wasser einen Hefeteig herstellen. Teig gehen lassen. Teig in gefettete Springform einfüllen, nochmals gehen lassen. Aus 6 EL Getreidemehl, 150 g Zucker, Butter oder Margarine



Streusel herstellen: Zutaten vermengen, zerpfücken, zwischen den Fingerspitzen zerreiben. Den Kuchen gleichmäßig bestreuen und etwa 1 Stunde backen. *Bemerkung:* In den Kuchenteig wurde absichtlich so wenig Zucker gegeben, um die größere Zuckermenge für den Streuselbelag zu verwenden. Gerade dieser Gegensatz macht den Kuchen reizvoll und apart. Er sieht dadurch gut aus und ist als Geburtstagskuchen besonders dekorativ!

Eichel-Brotaufstrich

In 1 EL Bio-Pflanzenmargarine oder Kokosöl 2 EL Getreidemehl anbräunen, mit 3 EL Eichelmehl, welches in 1 Tasse Wasser glatt gerührt wurde, aufkochen, vom Herd nehmen. In die heiße Masse 25 g Hefe, 1 EL Butter/Margarine unterrühren. Nach Belieben mit geriebener Zwiebel oder geriebenem Meerrettich oder gewiegten Kräutern, Salz, Pfeffer abschmecken und erkalten lassen. *Folgende Geschmacksrichtungen haben sich besonders bewährt:*

„Leberwurst“: Den Aufstrich mit Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

„Champignon“: In einer Pfanne sehr fein gewürfelte Pilze und etwas Knoblauch in Olivenöl dünsten und unter die Aufstrichmasse mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

„Tomate“: Statt der Hefe ca. 100-150 g zweifach konzentriertes Tomatenmark in die heiße Masse rühren. Mit einem halben TL Rohrohrzucker, 3 TL Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und eventuell Chili abschmecken.

„Indisch“: In einer Pfanne eine kleine, sehr fein gewürfelte Zwiebel in Öl glasig dünsten und gegen Ende etwa 150 Gramm sehr kleine Ananas- und/oder Mangostückchen sowie 1 TL fein gehackten frischen Ingwer dazugeben. Des Weiteren 1 EL eingeweichte Korinthen, 1 EL fein gehackte Walnüsse, 1 EL weißen Balsamico, 1 TL Rohrohrzucker, 2 TL Currypulver untermengen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und eventuell Chili abschmecken.

Eichelbrot

500 g Getreidemehl, 2 Prisen Salz vermischen. 25 g Hefe in etwas Zuckerwasser auflösen und unter das Mehl rühren. $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Liter lauwarmes Wasser einrühren. Teig gut rühren und an warmer Stelle 2 Stunden aufgehen lassen. Danach 500 g Eichelmehl einkneten und gut durcharbeiten! Der Teig muss sehr fest ausgeknetet werden, das Brot läuft sonst auseinander! Längliches Brot formen. Auf bemehltem Backblech obenauf vier Mal einkerben. Brotlaib nochmals aufgehen lassen. Brot in den vorgeheizten Backofen einschieben und bei mittlerer Hitze 60 bis 80 Minuten abbacken. Zur Backprobe ein spitzes Hölzchen einpieken. Klebt Teig am Hölzchen, bitte weiterbacken. Ist das Hölzchen trocken, ist das Eichel- Brot fertig!

Eichelkaffee

Dieser Kaffeeersatz schmeckt herb-aromatisch, ist jedoch sehr bekömmlich! Zur Herstellung reife Eicheln schälen, in kleine Würfelchen schneiden, wie oben beschrieben wässern, anschließend trocknen. Nun auf einem Backblech bei schwacher Hitze mittelbraun rösten. 2 TL Eichelkaffee pro Tasse mit kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Sahne und Zucker nach Belieben hinzugeben.

Eichenrinden-Sud (äußerliche Anwendung als Badezusatz)

Zur Behandlung von juckenden und entzündlichen Hautleiden können Bäder in Eichenrinden-Sud helfen. Pro Vollbad ca. 500 g junge, etwa bleistiftdicke Zweige, in Stücke geschnitten, in einem großen Kochtopf 20 Minuten lang auskochen und den Sud in das warme Badewasser geben. Die Badezeit beträgt mindestens 15 Minuten. Eine kurähnliche Anwendung mit mehreren Wiederholungen alle 2 bis 3 Tage ist empfehlenswert.

