

Einen Eichel Macciato bitte !

Bunt sind schon die Wälder, gelb die Stoppelfelder, kühler weht der Wind...und während uns dieser Herbst, als Belohnung für den „Naja Sommer“ noch sonnige Tage schenkt, sammeln wir Eicheln in unsere Taschen. Allerdings nicht, um sie wie früher in den Tierpark zu bringen, denn das moderne Wildschwein frisst anscheinend keine Eicheln mehr. Na macht nichts, dann essen – äh trinken wir sie eben selber, denn der moderne Mensch trinkt neben Cappucino & Latte Macciato sehr gerne Eichelkaffee. Eicheln sammeln ist ein echtes Familienereignis. Die Guten ins Täschen, die Schlechten nicht. Ratzfatz hat man den Beutel voller Eicheln, viel zu viele um alle zu verarbeiten, aber es sammelt sich eben so schön. Die Eicheln mit Loch dürfen die Kinder im hohen Bogen zurück ins Gras werfen, sonst wird man später, mit seinem scharfen Messer zum Wurmmörder.

Während wir Eicheln auflesen (das macht übrigens auch ohne Kinder Spaß), denken wir uns zurück in eine Zeit vor Kaffee Latte und Schweinemastanlagen. Da wurden Eicheln ganz selbstverständlich genutzt, in der Küche, gemeinsam mit anderen Wurzeln und Samen als Kaffee Ersatz und im Schweinestall als gehaltvolles Futter. Eicheln enthalten nämlich unter anderem reichlich fettes Öl und Eiweiß.

Das Getränk aus den gerösteten Samen ist nicht nur ein Genußmittel, sondern galt auch als Heilmittel bei leichten Durchfällen und schwächlicher Konstitution.

Das ewig verrotzte Kind, mit dauernd geschwellenen Mandeln sollte regelmäßig davon trinken und richtig zubereitet kommt dieser Kinderkaffee ziemlich gut an.

Es gibt verschieden Eichelsorten, wir können sie alle nutzen. Die Einen schälen sich leichter, die Anderen schmecken etwas besser – das sind Kleinigkeiten. Wer einmal Eicheln sucht, wird sie plötzlich überall finden. Ob imposant auf freier Wildbahn oder brav in Reih und Glied die Behmstraße entlang, überall knackt es unter den Füßen und man bekommt wieder Lust sich sie Taschen voll zustopfen.

Die eigentliche Arbeit beginnt zu Hause. Laden sie sich Freunde ein oder finden sie einen guten Film. Eicheln schälen und hinterher schön kleinschneiden dauert und kann schon mal krumme Finger machen, aber es lohnt sich. Es geht leichter, wenn die Schale schon etwas saftlos ist.

Der Eichelschnitt wird an der Luft getrocknet und dann in einer Pfanne ohne Fett geröstet. Das ist die eigentliche Kunst und der Moment, in dem man sich nur auf sein Tun konzentrieren sollte. Geröstet wird ohne Eile und unter ständigem Rühren, sonst gibt es hässlich angekohlte Eichelstückchen.

Gelingt es, durchströmt ein erstaunlich leckerer Geruch die Wohnung und ein befriedigendes Gefühl die Brust. Die Stückchen werden frisch gemahlen und wie Kaffee mit kochendem Wasser überbrüht. Die Menge variiert je nach Eichelsorte und Eicheljahr. Ein Teelöffel pro Tasse ist der Mittelwert.

Anschließend mit Milch und Honig verfeinern oder ihn schwarz (je nach Pulver auch nur braun) trinken – jeder mag ihn anders. Wie auch immer, lasst es Euch schmecken !

Maria Moch, Heilpraktikerin & Kräuterkundige
Heilpraxis Malmöerstrasse 6,
10 439 Berlin,
030 – 683 21 638
maria.moch@gmx.net, www.kräuterführung.de