



Reno Sommerhalder

Geschichten und Rezepte
aus der Wildnis

Bären Hunger

Annäherung an ein
außergewöhnliches Tier

atVERLAG



Reno Sommerhalder

Geschichten und Rezepte
aus der Wildnis

Bären Hunger

Annäherung an ein
außergewöhnliches Tier

atVERLAG

Inhalt

Vorwort von Wolf-Dieter Storl 7

Einleitung 11

Ähnlichkeiten 13

Meine ersten Bären 19

BÄREN-NUSS-TORTE 28

Essen wie ein Bär 31

BÄREN-GEMÜSE-KRAPFEN 40

Bedürfnis nach der Wildnis 43

BISON-CARPACCIO 54

Auch Bären haben Gefühle 57

POLENTA-PFANNKUCHEN MIT WEIDERÖSCHENSIRUP,
WILDEN HEIDEL- UND ERDBEEREN 68

Der Lachs und die Heidelbeere im Bären 71

LÖWENZAHNSALAT MIT GEHACKTEM EI
UND GERÖSTETEN PINIENKERNEN 86

Fische räuchern 89

GERÄUCHERTER SILBERLACHS 100

Gefährliche Bären 103

DISTELRAHMSUPPE MIT HUNDSZAHNKNOLLEN, WILDZWIEBELN
UND SONNENBLUMENKERNEN 114

Nüsse, Eier und Löwenzahn 117

OMELETTE AUS ENTENEIERN MIT BRENNESSELSPINAT
UND GEDÄMPFTEN WEIDERÖSCHENSPROSSEN 128

Im Jetzt sein 131

SORBET VON HAGEBUTTEN UND WILDAPFEL
AUF WILDBEERENCOU LIS 140

Doug & Kris Tompkins – Hoffnung am Horizont 143

HEILBUTT MIT KNOLLEN DER SCHATTEN-SCHACHBLUME,
ENTENEI UND WILDEM SCHNITTLAUCH 154

Pazifischer Wildlachs 157

WEISSWEDELHIRSCH MIT LÖWENZAHNSPINAT,
WILDMORCHELN UND ERDBEEREN 168

Epileptischer Anfall 171

MAULTIERHIRSCHBURGER MIT MORCHELN UND
LÖWENZAHN-WEIDERÖSCHENSPROSSEN-SALAT 180

Winterruhe 183

CHORIZO VOM MAULTIERHIRSCH MIT SÄUERLINGSALAT
UND HUNDSZAHNKNOLLEN 192

Bären essen keine Pilze! Oder doch? 195

WILDENTE AUF PREISELBEER-WILDAPFEL-SAUCE
MIT EIERSCHWÄMMEN 202

Wasser und Luft 205

LACHS- UND MUSCHEL-UCHA MIT FARNSPITZEN
UND HERINGSKAVIAR 216

Charlie Russell 219

GERÄUCHERTER SILBERLACHS MIT ENTENSPIEGELEI
UND SEESPARGEL-SALZMIEREN-SALAT 230

WILDSCHWEIN MIT BLAUEM KARTOFFELPÜREE,
MARRONI, ÄPFELN UND STEINPILZEN 232

Dank 236

Autor 238

Rezeptverzeichnis 239



Einleitung

Warum dieses Buch? Dafür gibt es einige Gründe. Zuerst vielleicht diesen: Alles, was ich tue, hängt mit meinem Wunsch zusammen, die Harmonie zwischen uns Menschen und der Natur zu stärken. Der Bär ist dafür ein wunderbarer Vermittler, weil er auf viele Menschen eine große Anziehungskraft ausübt und als Schlüsselart eines funktionierenden Ökosystems schlechthin gilt. Das heißt: Schützt man den Bären, schützt man gleichzeitig etliche andere Tierarten.

Aber auch andere Gründe spielten eine Rolle. Ich wollte ein einzigartiges Buch schreiben, ein Buch, das es so noch nicht gibt. Natürlich wurde zum Thema Bären schon unendlich viel publiziert – soviel ich weiß, jedoch noch kein Kochbuch, das fast ausschließlich Zutaten der natürlichen Nahrung von Bären enthält. Natürlich hätte ich jetzt »einfach« ein – zugegebenermaßen ausgefallenes – Kochbuch schreiben können, doch ich wollte mehr als das. Dieses Buch ist mein Versuch, uns Menschen den Bären unter verschiedenen Gesichtspunkten näherzubringen, nicht nur in Bezug auf die Nahrung, sondern auch in Bezug auf die Verhaltensweisen und die Lebensumstände dieser hochintelligenten Tiere. Wenn wir es schaffen, Bären und anderen Wildtieren denselben Stellenwert wie uns selbst zuzugestehen, werden wir auch bereit sein, unseren Lebensraum mit ihnen zu teilen. Denn wir brauchen diese Tiere als Symbol und Schlüsselart für die so (über-)lebenswichtige uns umgebende Natur – mehr als vielleicht je zuvor.

In diesem Sinne,
Reno Sommerhalder

MEINE ERSTEN BÄREN



BÄREN-GEMÜSE-KRAPFEN

FÜR 4 PERSONEN

Für das Wildgemüse:

8 Löwenzahnstängel mit Blüte
(*Taraxacum officinale*)
8 Weideröschenblüten
(*Epilobium angustifolium*)
8 Veilchen mit Stiel
(*Viola canadensis*)
8 Winterschachtelhalme
(*Equisetum hyemale*)
1 l Sonnenblumenöl zum
Ausbacken

Für den Bierteig:

150 g Mehl
150 ml **Bier**
2 Prisen Meersalz
2 Eier

Für den Bierteig das Mehl mit dem Bier und dem Salz verrühren. Die Eier trennen. Das Eigelb unter die Masse rühren. Das Eiweiß steif schlagen und dann vorsichtig unter den Teig heben.

Das Öl erhitzen. Die Wildgemüse durch den Bierteig ziehen und im heißen Öl ausbacken. Vor dem Servieren auf Küchenpapier etwas entfetten.



Orange = keine Bärennahrung
Schwarz = Bärennahrung



Varianten

Statt Wildpflanzen könnte man blanchierten Brokkoli, klein geschnittene Zucchini, gedämpfte grüne Spargelstangen oder Randenkraut (Rote-Bete-Kraut) verwenden.

Bärennahrung

Der Schachtelalm ist eine wichtige Frühlingspflanze für den Bären, er enthält reichlich Siliziumdioxid, was Nägel und Haare stärkt, auch bei uns Menschen. Es ist möglich, dass Bären diese Pflanze als Heilmittel verwenden. Nach dem langen Winter in der Höhle können Krallen und Fell die Pflege jedenfalls gut gebrauchen. Für den Menschen ist beim Verzehr

von Schachtelalm Vorsicht geboten, denn die Pflanze enthält ein Enzym, welches das Vitamin B₁ zerstört. Doch das scheint nur bei großen Mengen (zwanzig Prozent des Körpergewichts) von Bedeutung zu sein. Bei Bären und vielen anderen Tieren, die sich regelmäßig und kiloweise von *Equisetum* ernähren, sind keine unerwünschten Nebenwirkungen bekannt.

Ein Freund von mir kam einmal frühmorgens in seine Backstube, und im Dunkeln sah er eine geisterhafte, weiße Gestalt auf seinem großen Bactisch. Es stellte sich heraus, dass ein Schwarzbär in der Nacht durch

die Hintertüre eingebrochen war und ein paar Kilo Mehl gefressen hatte. Der Bär ähnelte nun mit seinem weiß gefärbten Fell einem Eisbären. Normalerweise ist Mehl selbst kein natürliches Nahrungsmittel für Bären. Doch in Europa und in Nordamerika fressen viele Braun- und Schwarzbären Weizen, Hafer oder andere Getreidearten in den Feldern, die für sie dort Teil ihres natürlichen Lebensraums sind.

A photograph of a family of brown bears. On the left, a large adult bear sits upright, looking towards the camera. To its right are three smaller cubs. One cub is in the foreground, looking slightly to the right. Another cub is behind it, and a third is on the far right, looking towards the camera. They are all sitting on a rocky shore with blue water in the background.

AUCH BÄREN
HABEN
GEFÜHLE

Von weit her und trotz des heulenden Winds war das Schreien des nur fünf Monate alten Bärenjungen gut hörbar. Es war ein überaus stürmischer Tag an der Küste Alaskas, als sich die Bärin entschied, bei steigender Flut die fast einen Kilometer breite Flussmündung zu überqueren. Der mit Gletscherwasser gefüllte Fluss teilt sich hier in mehrere Läufe auf und mischt sich mit den Wogen des Pazifiks. Die Bärin hatte drei Junge vom gleichen Jahr bei sich und war schon mitten in den Wellen, als ich die Familie zum ersten Mal erspähte. Es handelte sich bei dieser Bärin um eine, mit der ich noch nicht bekannt war. Ich versteckte mich mit meiner kleinen Gruppe von vier weiteren Bärenfans hinter einem der wenigen Bäume am Rand dieser Küstenwiese, um dieses Drama mitzuverfolgen, ohne die schon sehr gestresste Familie noch mehr zu belasten.

Zwei der drei Jungbären waren offensichtlich in besserer Verfassung als der kleinere Kümmerling, der fast ständig schrie. Die beiden schwammen vor der Mama her in Richtung Ufer, während der Kleine auf den Sandbänken zwischen den Flussläufen, die allesamt schon bis zu seinem Hals unter Wasser standen, innehielt. Die Mutter watete oder schwamm mehrmals zu dem Schreihals zurück, wenn er eine Pause einlegen wollte, und mahnte ihn mit sanften Prankenstößen, nicht aufzugeben.

Der Kleine ganz links
ist hier schon erschöpft.



Warum die Bärin in dieser brenzlichen Situation ihrem Jungen nicht ihren Rücken als Taxi angeboten hat, was ich schon öfter beobachtet habe, ist mir ein Rätsel. War sie zu jung und zu unerfahren? Hatte sie das in ihren jungen Jahren von ihrer eigenen Mutter nie selbst gelernt?

Als die zwei fitteren Jungen am Strand ankamen, plumpsten sie sogleich auf den Boden, rollten sich nahe beieinander wie kleine Hundewelpen ein und schliefen erschöpft und wahrscheinlich auch etwas unterkühlt ein. Die Mutter bemühte sich währenddessen weiterhin auf ihre Art, ihrem dritten Schützling zum Erreichen des Festlands zu verhelfen, doch leider ohne Erfolg.

Hier mein Tagebucheintrag zu dieser Geschichte:

TAGEBUCHEINTRAG, 14. JUNI 2014

Lake-Clark-Nationalpark, Alaska

»... das Weibchen versuchte weiterhin, das Junge mit ihrer Tatze anzutreiben ... wenige Minuten später verstummten die Schreie des Kleinen, während er sich langsam weiter durch Wind und Wellen kämpfte ... plötzlich bewegte sich das Junge nicht mehr, und sein lebloser Körper dümpelte sanft in den Wellen auf und ab ... nur die eine oder andere Tatze ragte ab und zu über die Wasseroberfläche hinaus ... das Junge befand sich noch etwa achtzig Meter vom Ufer, als es ertrank ... Mama rannte ein letztes Mal zurück und hob das braune durchtränkte Fellbündel mit einer Tatze halbwegs aus dem kalten Wasser und beschnüffelte es ein letztes Mal ...«

Die Mutter legte sich danach dicht neben ihre beiden Überlebenskünstler, schaute jedoch weiterhin immer wieder auf das Wasser in Richtung des treibenden toten Jungbären. Ich hätte viel dafür gegeben, in diesem Moment Zugang zu ihren Gedanken zu haben. So interessant und vielleicht einmalig diese Beobachtung war, so sehr schmerzte sie auch. Unsere Trauer war so stark, dass die Stimmung in unserer sonst so lustigen Truppe für mehrere Tage ziemlich am Boden war.

Die Geschichte nahm ihren Lauf. Es verging nach dem Tod des Jungen keine Minute, als ein ausgewachsener Weißkopfseeadler über dem Bärenkadaver schwebte und mit einer seiner Klauen versuchte, das Fellbündel aus den Fluten zu heben. Ich habe schon verschiedentlich Adler beobachtet, die sich im Meer auf für mich unsichtbare Beute stürzten. Meist ist der Fisch nicht zu groß, um ihn aus dem Wasser zu ziehen und die Mahlzeit mithilfe von kräftigen Flügelschlägen in eine nahe gelegene Baumkrone zu transportieren. Ich habe es jedoch auch schon beobachtet, dass Adler nicht mehr abheben konnten, weil ihre Beute zu schwer war. In solchen Fällen verwenden diese Riesenvögel



FISCHE RÄUCHERN

Im Film »Der Bär« von Jean-Jacques Annaud nascht ein kleiner Jungbär Fliegenpilze (*Amanita muscaria*) und erlebt dann einen richtigen Trip! Muscimol ist der Hauptwirkstoff des Fliegenpilzes und kann neben Visionen auch Lähmungen, Krämpfe oder Angstzustände auslösen. Es kann gut sein, dass Wildtiere wie Bären Halluzinogene in Form von Pflanzen zu sich nehmen, versehentlich oder auch bewusst.

Beim Fliegenpilz kann starker Regen die weißen Schuppen auf der roten Kappe abwaschen, sodass der Schwamm nun plötzlich dem Kaiserling (*Amanita caesarea*) ähnelt, der vor allem in Europa als sehr beliebter Speisepilz gilt. In Slowenien zum Beispiel werden neunzig Prozent der Pilzvergiftungen der Verwechslung dieser beiden Arten zugeschrieben. Es kann also von großer Bedeutung sein, dass man weiß, was man pflückt.

Ich erinnere mich gut an den Tag, als ich Gena, einer unserer Braunbärenwaisen im russischen Kamtschatka, beim Fressen der Blüten von Borsten-Schwertlilien (*Iris setosa*) zuschaute. Ich ahmte dann, im Stil der Prärievölker, die oft die Nahrungsaufnahme von Grizzlies kopieren, dieses Verhalten nach, und aß eine dieser prächtigen tiefviolettten Blüten.

Kurze Zeit danach brannten mein Mund und Rachen so arg, dass ich so weit weg von der Zivilisation Angst bekam. Charlie Russell, mein Partner auf dieser Expedition, und ich waren zu diesem Zeitpunkt nicht nur etliche Kilometer von unserer Hütte entfernt, sondern hatten zudem auch keinerlei Kommunikationsmittel wie zum Beispiel ein Satellitentelefon, um nach Hilfe zu rufen – auf die wir an diesem abgelegenen Zipfel der russischen Halbinsel so oder so vergebens gewartet hätten.



→
Die Nähe zu den Jungtieren eröffneten dem Autor Einblicke ins Bärenleben, von denen er nur hatte träumen können.

↓
Iris setosa, an deren Blüten sich der Autor seinen Rachen verbrannte.



Glücklicherweise verschwanden die beängstigenden Symptome jedoch nach etwa zwei Stunden wieder. Was geschehen wäre, wenn ich mehrere Blüten zu mir genommen hätte, möchte ich mir nicht ausdenken.

Mit brennendem Rachen realisierte ich danach, dass die gute Gena nur wenige Blüten zu sich genommen hatte und dann für den Rest des Tages diese hier allgegenwärtige Pflanze komplett ignorierte. Sie wusste also genau, wie viel ihr Körper von dem Gift Iridin, das in dieser Pflanze enthalten ist, vertragen konnte. Es kann auch sein, dass Gena an diesem Tag experimentierte.

Vieles, was Bären in ihrem Leben tun, hat ihnen die Mutter beigebracht. Doch unsere Waisenjungen hatten dieses Glück nicht, denn ihre Mütter wurden von Wilderern getötet, als die Kleinen noch in den Winterhöhlen waren. So mussten die Bärenjungen alles selbst oder ganz begrenzt von uns Zweibeinern lernen. Wir zeigten ihnen nicht unbedingt direkt die richtigen Bärenpflanzen, sondern führten die Jungbären dorthin, wo sich der passende Lebensraum befand. Zum Beispiel wanderten Charlie und ich gerne mit unseren pelzigen Begleitern in ein kleines Seitental nördlich unserer Hütte am Kambalnoy-See. Distanzmäßig

