
日々を生きるための手引集 10

考える思想家：インゴ・ニールマン & エリック・ニードリング

著作：森の民の食事——ヴァルダー・ダイエット [原著：2024年]

10-1 王欽による概説	2
10-2 森の民の食事——ヴァルダー・ダイエット インゴ・ニールマン & エリック・ニードリング	4

Directory of Life 10

Fellow Thinker: Ingo NIERMANN & Erik NIEDLING

Source: The Walder Diet, 2024

10-1 Introduction by WANG Qin	24
10-2 The Walder Diet Ingo NIERMANN & Erik NIEDLING	26

考える思想家：インゴ・ニールマン & エリック・ニードリング

著作：「森の民の食事——ヴァルダー・ダイエット」片岡夏実訳 (書き下ろし、2024年)

おうきん 王欽による概説

「環境に影響を与えない生物は存在しない。」(インゴ・ニールマン & エリック・ニードリング「森の民の食事——ヴァルダー・ダイエット」)

ここに提示されているのは、一つの奇妙なレシピであり、同時に現代アートの作品でもあります。『日々を生きるための手引集』に収められたほかのテキストと比較すれば、このレシピは内容的には私たち一人ひとりの日々の生せいに最も寄り添っているように見えます。しかし、このレシピは明らかにいわゆる日常の食事とはかけ離れており、「珍奇な見もの」といった傾向さえ帯びているといってもよいでしょう。著者が紹介する「ヴァルト人」の食事には、私たちが比較的良好に知っているいくつかの植物(クコの実など)だけでなく、例えばさまざまな昆虫、爬虫類、土といった、私たちにはあまり馴染みのない、驚くべき動植物さえも含まれています。

このレシピは、前代未聞の「料理」を作るための手順、栄養成分、注意事項を丁寧に紹介しており、書店で見つけることができるさまざまな料理本とまったく同じ体裁をとっています。私たちが馴染んでいる社会生活や社会的な関係からは遠く隔たっているこの奇妙なレシピは、まさに私たちに考えるヒントを与えてくれます。つまり、そもそもある食物が健康かどうかの認識、あるものが食物であるかどうかの認識は、自然な認識ではなく、むしろ、料理と食事を巡って立ち現れる特定の社会的な仕組み(所有、育成、配布、流通などのあらゆる側面を含む)が決定するのだ、ということです。

そのため、私たちが当然だと思い、無意識に除外している生のさまざまな細部に注意を払い始めるとき、私たちはいつでも生を改めて作り直し、生を再始動することができるのです。逆に言えば、取り巻く環境やこの世界と私たちが取り交わすあらゆる相互作用、私たちが取るすべての行動は、一様にその環境そのものを変えていきます。私たちの生は独立したものでも、純粹に受動的なものでもありません。つまり、私たちの生は常に、開放的で、流動的で、偶発的である必要があるのです。

したがって、このレシピの目的は、あるいは（単に）私たちに食べ物の摂取方法、調理方法を教えるだけでなく、観察し、耳を傾けそして応答する方法を教えてくれるのかもしれない。ただ、重要なのは、このレシピを「珍奇な見もの」として見ることはありません。むしろ、このレシピに私たち自身が従ってみることで、いわゆる「食文化」から、共同体におけるさまざまな「当たり前」から、さらに日常の規範、道徳、慣習から離れ、自分の胃腸、身体と精神を鍛え直すことこそが重要なのです。「ヴァルト人」のレシピは、絶対的な個人主義（アナーキズムさえも）を示唆し、いつでもどこでも戦いに備えており、いつでもどこでも陣地を放棄し、かつ陣地を新たに築くことができる精神的状態を現しています。そして、その中における敵味方の関係や勝ち負けの関係のすべてが、生命エネルギーが自己拡大していく自由な状態に取って代わるのです。私たちは、このアート作品に「環境」という言葉のもつ積極性、柔軟性と潜在能力を見て取るのです。

森の民の食事——ヴァルダー・ダイエット

インゴ・ニールマン & エリック・ニードリング

片岡夏実訳

ヴァルダー¹はドイツ、チューリンゲンの森の中やまわりに隠れ住む、熱心なディープエコロジストだ。彼らは徹底してテクノロジーに逆行し、世界の人口をわずか数百万人に減らそうと奮闘している。他の浪費好きな人間に対して、攻撃はしないにしても敵視してはいるが、彼らは人間以外の環境には、できるだけ影響を小さくしようと心がけている。彼らは土地を占有したり耕作したり、他人から食物を得たりしない。彼らは「野生」、つまり集約的農業が行なわれず、林業や時たま放牧「だけ」が行なわれている植物に覆われた地域に住み、そこから食物を得る。

ヴァルダーの多くはベア・グリルスをアイドルとして育った。グリルスは元英国軍人で、厳しい環境を独りで生き抜く方法を、数々のドキュメンタリー番組で披露している。彼はネズミの脳みそ、ヤクが目玉、ラクダの小腸液、クマの糞に混ざった未消化の果実などを食べた。テレビのアドヴェンチャー番組を離れると、ベア・グリルスはブルジョワ的な家庭生活を送っている。カメラが回っていないところでは、彼が都会的なヴェジタリアン料理を頬張っているのが目撃されている。中年の危機に見舞われたとき、グリルスは、まるで「わが道を行く男たち」^{*1}が、低下するテストステロン量、疲労、女性化する文明へのアレルギーに抗して男性性に活を入れようとするように、肉食ダイエットに切り替えた。赤肉^{*2}と卵をたっぷり、果物と野菜を少しだけ、穀物は一切摂らないというものだ。

肉食ダイエットはパレオ・ダイエットとも呼ばれている。米、小麦、トウモロコシなど炭水化物豊富な作物が各方面に墮落をもたらす以前の、人間の食習慣や遺伝子構造と一致するようになっているからだ。

野生の生活を始めて間もなく、肉食ダイエットにはかなり改善の余地があることにヴァルダーは気づいた。特に、大量の赤肉に頼るのは大きな問題だった。まず、狩猟には公

的なライセンスが必要であり、禁猟期もある。第二に、赤肉の大量消費は人為的大量絶滅の一因となる。石器時代でさえ、人類は持続可能な生活をしていなかった。人類が住み着いた至るところで、多くの食用の動物、特に大型哺乳類や大型の飛べない鳥の絶滅が続いて起きたのだ。さらに、人間は——意図的にせよそうでないにせよ——程度の差こそあれ有害な外来動植物種を移入した。

環境に影響を与えない生物は存在しない。そこで、エコロジカル・フットプリントをなるべく小さくするだけでなく、ヴァルダーは他の侵入生物を減らすことで貢献しようとしている。「雑草を食べよう」のスローガンに従って、ヴァルダーはできるかぎり侵入種か、少なくとも人間が食べるには適さない侵入種を食べたものを食べている。侵入種を薬殺しようとするいかなる取り組みも、ヴァルダーは非難している——人間の都合で連れてこられたものを、どうして人間に罰することができるだろう。その代わりに、ヴァルダーは捕食者となって、できるだけ自然な方法でチューリンゲンの生態系のバランスを取り戻そうとしているのだ。

侵入種駆除ダイエットに何か付け足すときも、ヴァルダーは必ず希少ではないもの、すぐに回復するものを食べるようにしている。この取り組みは、ベア・グリルスとのサバイバル・ドキュメンタリーのシーンに触発されたものだ。その中でグリルスは、あらゆる種類の昆虫を食用にしていた。昆虫はたくさんおり、捕まえるのに人手も銃も必要ない。だがグリルスは、何であれ普通の西洋の食事に含まれないものを食べることを、刺激的な挑戦として披露している。ヴァルダーにとっては、それは人目につかずにエコロジカルであろうとするための日常生活なのだ。

今回初めて、ヴァルダーは大好物の料理7種を公開する。風味と栄養が豊かで、捕獲、採集、調理が比較的簡単にできるものだ。必要な調理道具はたったこれだけだ。

ナイフ 1

直火にかけられる蓋つきの鍋 1

ライター 1

侵入種の材料は赤字で示した。

1 ローストミミズ入り血のスープ

材料：

アライグマの血 成獣2頭分

ミミズ 2つかみ

ヒマラヤタデの葉 12枚

水

調理法

- ・少なくとも手のひら大の平たい石を探し、火にかけて熱する。
- ・ミミズを細い枝で串刺しにする。
- ・石を火から下ろし、熾火おきびの隅に置く。ミミズの串を石に載せ、3～5分焼く。そのあいだ、石にくっついたり焦げたりしないように度々ひっくり返し、しっかりと火を通す。
- ・血を火にかけ、絶えずかき混ぜながら熱する。
- ・ミミズを串からはずし、血に加える。
- ・ヒマラヤタデの若葉を親指と人差し指ですり潰し、細かくしたものをスープに散らす。
- ・食べやすい温度まで冷ましてから飲む。

材料について：

アライグマの血

アライグマでも、マスカラット、ヌートリア、灰色リスのような齧歯類でも、何であれ侵入種の哺乳類を捕まえたら、できるだけ無駄を出さないようにし、必ず血を集めておく。血にはタンパク質と鉄分が豊富に含まれ、甘く少し金属のような味がする。

ブタの塊肉と和えた血のスープは、闘争心あふれるスパルタ人のあいだで人気だった。今日、血はブラッドソーセージのつなぎとして主に使われている。ただし、新鮮な血液は泡が立つこともある。

ミミズ

ミミズはタンパク質と、カルシウムや鉄のようなミネラルに富む。アメリカ先住民は春にミミズを乾燥させ、食料が乏しくなる冬のあいだに利用した。ベネズエラ南部では燻製にしたミミズは珍味であり、ベア・グリルスも、ミミズは「キクイモに感じるのと同じ甘み」がすることがあると賞賛している。

ミミズは土壌が豊かなところならどこにでもたくさんいる。雨が降ると呼吸のために地表に出てくるが、さもなければ金属の棒か鋤を地面に突っ込んで、1～2分休まず取っ手を上下に動かすか、金属部分を叩いても上がってくる。あとは集めるだけだ。

ミミズがくねる様子はタコの子の腕のようで食欲をそそられるが、サナダムシのような寄生虫に感染していることがあるので、生では食べないこと。体内の泥を抜くには、1日置くか、さもなければ内容物を片方の端からそっと絞り出す。

ヒマラヤタデ

鑑賞用としてヨーロッパに移入されたこの植物は、涼しく湿り気があるが、あまり日陰にならない場所を好む。水辺、森、道路脇で見られ、よく純群落を作っている。緩下作用があり、大量に食べると有害である。ただし若葉はサラダの付け合わせとして使える。少し酸味があり、血とミミズの甘さとのコントラストは食欲をそそる。

2 アライグマの粘土包み形成層添え

材料：

アライグマ 1頭

粘土の塊 子どもの頭大を2つ

ヨーロッパクロマツの形成層 1つかみ

ギシギシの葉 20枚

ブルーベリー 1つかみ

水

調理法

- ・アライグマの内臓を抜き、皮を剥いで、肉を手ごろな大きさに切り分ける。
- ・粘土と水を混ぜ、濃いペースト状にする。
- ・ギシギシの葉を平たい石ですり潰し、アライグマの肉にすりこむ。鍋に入れて蓋をし、2、3時間置く。
- ・アライグマの肉を粘土ペーストで包む。厚みは少なくとも8センチにする。
- ・焚き火を燃やし尽くして熾火にし、肉の包みを埋める。
- ・形成層を木目に沿ってせん切りにし、8分から10分茹でる。
- ・包みを熾火の中に2時間ほど置く。均等に火が通るように時々ひっくり返す。
- ・包みを火から下ろし、20分休ませてから粘土の包みを開く。
- ・形成層を剥いだ木の皮の上に肉を盛りつけ、せん切りの形成層、ブルーベリー、ギシギシの葉少々を添える。

材料について：

アライグマ

アライグマの本来の生息域はカナダからパナマ南部にかけてである。20世紀半ばから、檻から逃げ出したり放されたりして、ヨーロッパにも広がっている。アライグマは両生類や鳥の生息数の減少を引き起こしているが、チューリングンを含めドイツのほとんどの州で狩猟法の適用を受けている。密猟は控えなければならない。

干上がった水路はまさにアライグマのハイウェーだ。そこに罠を仕掛け、迂回路になりそうなところを棒や葦あしで塞げば、アライグマが捕まる可能性が高い。ナイフ、岩、3本の棒、ひも、餌えさがあれば、単純な致死性の罠が作れる。棒を切って逆さ4の字型になるように組み合わせる。動物が餌に触れると罠が作動し、岩が落ちてその動物を殺す。岩は捕まえようとする動物の5倍の重さ——アライグマの場合最低20キロ——が必要だ。アライグマはマシュマロやハリボー社のイチゴ味ソフトキャンディーのような甘いものが大好きだ。だが卵、干し魚、蜂蜜、水で戻したドライフルーツなども餌に向いている。

アライグマは旋毛虫に感染していることがある。これは最低70度で加熱すると死ぬ。肉は暗赤色で筋っぽい。味はどことなくウサギを思わせる。

ヨーロッパクロマツの形成層

ヨーロッパクロマツの天然分布域は南ヨーロッパ、北アフリカ、アナトリアだが、世界中で森や公園に植樹されている。ヨーロッパクロマツは日光を要求するが、横からの日当たりが悪くても耐えられ、寒さにも乾燥にもきわめて強く、大気汚染の影響も比較的受けにくいと考えられている。チューリンゲンでは、乾燥した牧草地にヨーロッパクロマツで森林を再生することが特に広く行なわれてきた。

松葉だけでなく、樹皮の内側の柔らかい部分、つまり形成層はたいへん食用に向いている。形成層は土と木の味がして、デンプン、糖分、ビタミン、ミネラル、繊維を含んでいる。生でも、ゆでても、油で炒めても、燻製でも食べられ、乾燥したものは粉にしてもよい。

ギシギシ

ギシギシはやや乾燥した土壌から湿った土壌に繁茂する草本植物である。長い矢のような形の葉で識別できる。外見はホウレンソウによく似ており、さわやかで少し酸っぱい味がする。

ギシギシの葉には利尿作用と血液浄化作用があり、薬草として広く使われている。疲労回復を助け、視力、心臓、腎臓を強くするとされるビタミンやミネラルを多く含んでいる。ギシギシには血液循環、消化、免疫系を刺激する効果がある。

ブルーベリー

ブルーベリーは砂と腐植が混じった酸性土壌の半日陰を好む。チューリンゲンではまばらな松林で特に見られる。この矮性低木は、緑色の枝があまり横に広がらずまっすぐ上向きに伸びる。7月から9月にかけて液果が単生する。やや扁平な丸い果実で、直径はほんの1センチほどである。

ブルーベリーは比較的甘さが控えめで、やや酸っぱい味がする。糖尿病、高血圧、肥満に効果がある。β-カロテンを多く含むので、視力と心臓のはたらきを高める作用がある。

3 ウジ虫マッシュのブナの実ローストとマハレブチェリー添え

材料：

ウジ虫 握りこぶし大の塊1つ

ブナの実 1つかみ

ターキッシュロケットの根 1つかみ

ターキッシュロケットのつぼみ 1つかみ

マハレブチェリーの種 20個

調理法

- ・マハレブチェリーの種を果肉から取り出す。種を直火でローストし、2個の石ですり潰す。
- ・殻と渋皮を剥いたブナの実を軽いキツネ色になるまでローストする。均等に火が通るように時々ひっくり返す。
- ・ウジ虫を沸騰した湯に入れ、2、3分茹でる。
- ・湯を切る。小枝を水切りに使ってウジ虫を流さないように押さえる。次にウジ虫をこぶし大の石で潰す。
- ・ターキッシュロケットの根を水洗いして皮を剥き、薄切りにする。
- ・ターキッシュロケットのつぼみと根を5分から10分茹でる。
- ・ウジ虫マッシュをひと塊、形成層をそぎ取った木の皮の内側に盛る。最初にブナの実のローストを散らし、次にマハレブチェリーの種の粉末を1つまみ皿に振りかけ、ターキッシュロケットのつぼみと根を添える。

材料について：

ウジ虫

ウジ虫は自分で簡単に育てることができる。人間が食べるのに向かない（あるいは向かなくなった）動物の死骸を置いておけば、ハエがせっせと卵を産みつけてくれる。1911年にはすでに、アメリカの生物学者C・F・ホッジが、4月にひとつがいのイエバエが活動を始め、子孫が全部生き残ったとすれば、8月には地球が高さ14メートルまでハエに覆いつくされ

ているだろうと試算している。ハエは非常に栄養価が高いが、捕まえるのが難しい。その点、ゆっくりと這っている無防備なウジ虫を捕まえるのははるかに簡単だ。ウジ虫のタンパク質含有量は40パーセントを超えることもある。ミミズと同じように、最初に1日絶食させ、体内にある腐った肉を全部消化・排出させる必要がある。あとは茹でて油で炒めてもいい。調理すると幼虫はジャガイモのような匂いがし、ナッツや肉のような味がする。

マハレブチェリーの種子

マハレブチェリーは本来、地中海北部、バルカン半島、中東のような温暖な地域に見られる。ドイツでは、マハレブチェリーは観賞用として、またはスミミザクラの接ぎ木の台木として植えられている。小さな実を鳥が食べるので、種は広く散布されている。実は人間の食用にならないが、中東ではすり潰した種をマハレブと呼び、スパイスとして使う。味はビターアーモンドやチェリーに似ている。

ターキッシュロケット

ターキッシュロケットは、タンパク質に富むため、20世紀半ばに飼料植物として中央ヨーロッパに導入された。チューリングゲンでは、主に温暖な貝殻石灰岩地域で繁殖している。

根にはさわやかな辛みがあり、西洋ワサビのように使える。未開花の蕾はブロッコリーのように調理できる。味も似ているが、少し苦味がある。種は挽いてハーブ塩にできる。葉と花も食用になる。若葉は生でも食べられる。成長した葉は硬いので、湯通したほうがよい。

ブナの実

ブナの木の実さまざまな調理に使える。不飽和脂肪酸が豊富で40パーセントの脂肪を含む。ナッツの味がするが、少し苦いこともある。

生食では、ブナの実にはわずかに毒がある。ローストするか湯通ししてあく抜きすれば、毒(トリメチルアミン、アルカロイド、シュウ酸)が中和でき、硬い殻も楽に剥ける。

ブナの実を粉に挽き、パン、クッキー、ケーキなどを焼くこともできる。ローストしたての実美味しいおやつや、秋のサラダにうれしい材料になるし、挽いてコーヒーの代わりにしてもいい。

4 ウシガエルの脚をのせたタンポポ、カリカリワラジムシ添え

材料：

ウシガエル 4匹

生のタンポポの葉 2つかみ

ワラジムシ 1つかみ

調理法

- ・ワラジムシを鍋に入れ、焚き火でローストする。ベア・グリルスが「天然のポップコーン」と呼ぶように、そのうちポンポン弾けてくる。弾けなくなったら鍋を火から下ろす。
- ・ウシガエルの脚をナイフで切り分ける。
- ・丈夫な枝でカエルの脚を串刺しにする。熾火のまわりの地面に串を突き立て、少し火のほうに傾ける。
- ・均等に火が通るように時々串を回転させながら、少なくとも30分焼く。
- ・タンポポの葉を水で洗う。
- ・串をタンポポの葉の上に盛りつけ、ローストしたワラジムシを皿に散らす。

材料について：

ウシガエル

ヨーロッパでは、北米産ウシガエルは食用として移入された。その後、一部が池に放された。ウシガエルは貪欲で、口に入るものならヒキガエルをはじめあらゆる種類の両生類、魚、鳥、コウモリ、齧歯類、ザリガニ、小さなヘビなどほとんど何でも呑み込んでしまう。個体によってはウシガエルは体重2キロにまでなることがある。大型のカメ、コウモリ、魚のような天敵はチューリングンにはいない。そのためウシガエルは、すでにさまざまな理由で危機にさらされている在来両生類の個体数を激減させている。

ウシガエルという名前は、くぐもった鳴き声が雄牛の鳴き声を連想させることに由来する。

ウシガエルは背中が茶色から緑褐色で、腹側には白地に灰色の斑点がある。脚の肉は柔らかく、若鶏を思わせる。味についても同様だ。

カエルは水辺に植物が茂った池に見られる。グリルスはこのようにアドバイスしている。「最も確実なのは、夜、水辺で捕ることだ。運がよければ鳴き声が聞こえ、そのうるさい声で確実に居場所がわかる。カエルは時に臆病だ。だから動くときは静かに、慎重にしなければならない。明るい電灯を持っていたら、水の上を照らしてやるといい。まず、カエルの目に光が反射して、居場所が突き止められる。次に、カエルはウサギのように、明るい光を見ると固まってしまうので、近づいても跳んで逃げられる確率が減る」。カエルを捕まえるには網や銚を使うが、敏捷な人は素手でも捕まえられる。捕まえようとしていることをカエルに悟られないように、上から一気につかむこと。「このやり方で私は大きなカエルをたくさん捕った」とベア・グリルスは豪語している。

タンポポ

タンポポの花は食用になり、かなり甘い味がする。葉にはチコリに似た、ぴりっとしたほろ苦い風味があり、サラダに使える。グリルスはこのように警告している。「タンポポの葉には利尿作用があると言われており、だから古い英語では『寝小便垂れ』（ピスアベッド）と呼ぶのだ」。イヌリンが豊富な根も、生でサラダにしたり調理したりして食べられる。ローストして挽いた根はコーヒーの代用になる。

ワラジムシ

昆虫に関しては、刺すもの、毛の生えたもの、色が派手なもの、くさい臭いものは避けたほうがいい。ワラジムシは昆虫ではなく節足動物で、非常に嫌われているが、上記のような性質は一切なく、海に棲む美味しい親戚——エビ——のような味と食感がある。外骨格はサクサクしており、身は甘い。

ワラジムシは1年を通して簡単に集められ、朽ち木で最もよく見つかる。慎重に丸太を動かして、隠れる前に素早く捕まえる。

ワラジムシは弱火で茹でてでも油で炒めてもいい。甲殻類にアレルギーを持つ人は食べてはいけない。

5 ニジマスとイラクサのサラダ、土ペースト盛り

材料：

ニジマス 2尾

イラクサの葉 2つかみ

イラクサの根 2つかみ

土 1つかみ

ギシギシの葉 30枚

皿くらいの大きさのコケの断片 4枚

調理法

- ・ニジマスの内臓を抜き、水で洗う。
- ・ニジマスの腹にギシギシの葉を詰める。
- ・コケの断片2枚を熾火に載せ、その上にニジマスを置く。
- ・ニジマスを決別のコケで覆う。必ずコケの下側を上に向けること。
- ・コケから煙が出てくるが、異常ではないので心配ない。
- ・30分経ったら魚の焼け具合を見る。
- ・魚を焼いているあいだに、イラクサの根の皮を剥き、薄切りにする。とげを抜いた生のイラクサの葉を細かく切り、根と混ぜてサラダにする。
- ・土を湿らせる。こねて細長いソーセージ状にする。
- ・形成層を削ぎ取った木の皮の内側に、あらかじめ土のソーセージを格子状に並べておき、その上にニジマスとイラクササラダを盛りつける。

材料について：

ニジマス

ニジマスは北米原産のサケ科の魚で、成長が早い。ヨーロッパでは19世紀後半から食

用に養殖され、ブラウントラウトのような在来種を駆逐している。ニジマスの名は、体側を走る鮮やかな虹色の帯に由来する。ニジマスの身は白身でやわらかく、風味豊かで脂が少ない。煮ても蒸しても揚げてても網焼きでも美味である。

ニジマスを捕るには、木のとげか羽根から針を、衣類から糸を作ってもいいが、それより罾を使ったほうが簡単だろう。川の水位が下がると、魚が淵に取り残され、逃げられなくなっていることがある。そのような場合、水中の酸素が消費しているので、非常に捕まえやすい。

イラクサ

イラクサは種類によって高さ10センチから300センチになるものまであり、藪になって広がる。鋸歯のあるハート形の葉が、断面の四角い茎から生える。全体がちくちくする毛に覆われている。

イラクサの繊維は数千年前から衣類に使われている。ケルト民族はロープ、ひも、袋、目の細かいシャツ地をイラクサの繊維で作った。しかし種子、葉、根は食べることもできる。

種子にはビタミンA、C、Eと30パーセントの脂肪、特に不飽和リノール酸が含まれる。種子の刺激作用は慢性疲労と精力減退の改善を助けると言われている。種子には少しナッツのような味があり、秋に収穫できる。穂を乾燥させて挽けば種子が取れる。

イラクサの若葉はスープ、ピューレ、ペストソース、お茶、サラダに向く。さわやかで少し酸っぱい味がして、春に収穫できる。生で食べる前には、布で挟んで固く絞る。こうすることでちくちくする毛を無害にできる。

イラクサの根は馬や齧歯類の栄養補助食品として広く使われている。含まれているケイ酸が毛艶をよくするのに役立つからだ。人間では、イラクサの根は主にデトックスと血液浄化効果のあるお茶として普及しているが、酸味があるので食べ物としては重視されていない。イラクサの根にはビタミンA、B、C、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄が含まれている。

土

土を食べることにはいくつかの利点がある。土はカルシウム、マグネシウム、鉄など重要なミネラルを含み、胃酸を調節し、毒素を吸着し、下痢を止め、料理の詰め物になる。だが注意も必要だ。土には糞便や寄生虫が含まれていることもあるからだ。だから、少なくとも50センチの深さから掘り出した土でなければ食べてはならない。土を食べすぎると、

便秘になったり、場合によっては亜鉛や鉛の中毒になったりするリスクがある。

ハイチでは、土と塩と脂肪を混ぜて円盤状にし、天日で乾かす。泥クッキーはきめ細かな質感で、口の中の水分を一瞬で奪い、刺激的な泥の後味を残す。インドネシアのジャワでは粘土を焼き、食べる30分前に燻製にする。いずれの場合も、この料理は妊婦に特に好まれる。

6 ゴボウの根とマメコガネ入りアリボールと野いちご

材料：

ゴボウの根 2つかみ

アリ なるべく多く

マメコガネ なるべく多く

アライグマの血

オニツリフネソウの花と種 それぞれ1つかみずつ

水

調理法

- ・ゴボウの泥を落としていねいに皮をむき、薄切りにする。
- ・薄切りにしたゴボウを沸騰した湯に入れ、やわらかくなるまでとろ火で15分から20分ほど茹でる。
- ・マメコガネに熱湯をかけて殺す。
- ・アリを親指の爪大のボールにする。手の中で軽く潰し、温かいアライグマの血にひたす。
- ・マメコガネを1匹ずつ親指でアリボールに押しつけ、手のひらで軽く転がして包み込む。
- ・手のひら大の石を焚き火で熱する。
- ・石を火から下ろし熾火の端に置く。アリボールを石に載せ、転げ落ちないように少し平たくする。木の枝を使って時々ボールを少し動かし、全面をこんがり焼く。
- ・野いちごを水洗いして萼片がくへんを落とし、実を薄切りにする。

・茹でたゴボウの薄切りを鍋から出し野いちごの薄切りとともに、形成層を剥いだ木の皮の内側に並べる。アリボールを盛り、オニツリフネソウの花や種を飾る。

材料について：

アリ

アリはタンパク質をはじめ脂肪、カルシウム、繊維など必須栄養素に富む。アリには酸味と刺激があり、柑橘の香りが感じられることもある。防衛のために用いる^{ぎさん}蟻酸のためだ。ベア・グリルスもこのように絶賛している。「軽くサクサクした食感は納得のうまさだ」。今のところチューリングゲンには移入種のアリ（悪名高いヒアリのような）はいないので、アリを食べるのは特別なご馳走としてか、生きるか死ぬかのときだけしておくべきだ。

アリ1グラムにはおそらく数百匹が含まれる。だからそれなりの量を集めるには根気が必要だ。料理の風味付けの1グラムか2グラムであれば、果物の切れ端のような甘いものを置いておき、容器にふり落とせばすぐに捕まる。もっと多く必要なら、アリの行列をたどって巣を見つけ、棒で掘る。巣のアリは襲撃者、この場合は棒を（うまくすれば）攻撃しようとするだろう。このチャンスにアリを素早く容器に入れてしまう。十分な数を得られるまで、このプロセスをくり返す。緊急時には、さらに巣を掘り進んで、「昆虫キャビア」として知られるアリの卵を採取してもいい。茹でても炒めても食べられ、バターのような味がする。

アリのなかには、ヨーロッパヤマアカアリのように、刺すものもいる。経験則として、アリが大きいほど刺された痛みもひどい。ベア・グリルスは、アリが「食べたときに口の中で破裂して酸を放出する」のがたまらなく好きだという。だがアリを生で食べるとき、しっかり噛まないと胃に届くまでのあいだに噛まれるおそれがある。煮るか炙るかすればバクテリアやウイルスは死ぬが、アリは小さいので風味や栄養を損なってしまうように気をつけなければならない。

マメコガネ

マメコガネはコガネムシ科の甲虫である。アジア原産で、特定の植物にこだわらず何でも食べる。幼虫から成虫まで、植物の根から葉、果実、花を食害する。

マメコガネはヨーロッパコフキコガネに形が似ており、体長は1センチほどだ。前胸は金属光沢のある緑色、前翅は光沢のある銅色をしている。毛の房が両体側に5つずつ、

尻にも2つある。

ゴボウ

ゴボウは道端や塀際に茂っている。花は特徴的で、先が曲がったとげのように見える多くの苞葉ほうようが集まってできている。若い葉と葉柄ようへいはホウレンソウのように使える。根にはビタミンB6、カリウム、マグネシウム、そして炭水化物としては主に血糖値を上げないイヌリンが含まれている。少し苦味のあるゴボウの根は、ブラックサルシファイを思わせ、ドイツでは同じように食べられていた。日本では、ゴボウの根はもっともよく食べられている根菜のひとつだ。

オニツリフネソウ

かわいらしい花が咲く観賞植物だが、見かけにだまされてはいけない。この植物は、特に川岸にはびこって、在来植物を駆逐し、土手を浸食されやすくしてしまう。

オニツリフネソウには軽い毒があり、催吐剤に使われる。しかし、花は食用に適している。さらに味がよく、栄養があるのは種子で、夏の終わりから秋に収穫できる。生で食べるとナッツのようなよい味がし、ローストすると刺激的な香りが立つ。最も簡単に集める方法は、熟した莢さやに袋をかぶせて軽く押しやることだ——すると弾けて種が飛び出す。種を地面にこぼさないように、また、絶対に嘔まずに呑み込まないように注意すること。

7 灰色リスのシチュー

材料：

灰色リス 5匹

イラクサの葉 100枚

ルリタマアザミの根 2つかみ

ノラニンジンの根 1つかみ

ギシギシの葉 30枚

水

調理法

- ・鍋に水を入れて火にかけ、沸騰させる。
- ・内臓を取り皮を剥いた灰色リスを湯に入れ、10分間茹でる。
- ・そのあいだにアザミの根の皮をむき、一口大に切って鍋に入れ、さらに30分コトコト煮る。
- ・そのあいだにノラニンジンの根を洗って一口大に切り、鍋に加えてさらに15分コトコト煮る。
- ・そのあいだにギシギシの葉を石ですり潰して加える。
- ・最後にイラクサの葉を加え、さらに10分煮詰める。
- ・リスの肉を骨から外し、骨は取り出す。
- ・食べやすい温度まで冷まし、一口分ずつ手ですくい取る。

材料について：

灰色リス

北米原産の灰色リス（トウブハイロリス）は19世紀末に英国、その後イタリア北部に人為的に移入された。そこで在来種のキタリスをほとんど駆逐してしまい、現在はチューリングゲンでの拡散が懸念されている。定住しているという確かな証拠はまだないので、この地で灰色リスを探すのは雪男を探すようなものだ。

とはいえ拡散を防ぎたければ、灰色リス狩りを始めるのに早すぎるということはない。このリスは、ヨーロッパ原産の親戚と同じ生息地でケンカせずやっつけていけるが、食べ物の選り好みが多く、冬に蓄える脂肪が多く、冬場の活動がより活発だ。だから長く餌を探すことができ、キタリスが隠した木の実や草の種を横取りしてしまう。さらに灰色リスは、いわゆるリス痘を引き起こすパラポックスウイルスを媒介する。灰色リス自体はこの病原体に免疫があるが、感染したキタリスは開放性潰瘍を発症し、数週間で悲惨な死を遂げる。

ベア・グリルスは熱く語っている。「リスはそこいらで手に入る野生の肉では特にうまいもののひとつだが、多少の獣臭さは塩水にひたせば取り除ける」。リスは煮たり焼いたりするだけでなく、小さいので丸のまま干し肉や燻製にしてもいい。

間違っキタリスを殺さないように、リス釣りで捕まえることを勧める。ピーナッツ、ニン

ジン、キュウリ、リンゴ、ナシのようなリスの餌を長い糸の先に付け、木から低く垂らす。リスが餌をつかんだら、地面から離れるまで放さないように慎重に糸を引き上げ、すばやく捕らえる。

ノラニンジン

ノラニンジンの根は栽培種のものより甘味が多く水分が少ない。栽培種と同様に生でも火を通して食べられる。糖分が豊富な上に、重要な弱アルカリ性ミネラルとビタミンも含まれている。葉にはパセリやアニスのような香りがあり、サラダ、スープ、スムージー、ペストソースによい。種もサラダに入れたり、調味料にしたりして食べられる。

食べる前に、他のセリ科植物をノラニンジンと間違えていないか確認すること。いちばん確かな識別点は、葉を揉むとニンジンらしい匂いがすることと、真っ白な花序かじょの中心に一つだけ濃い紫色の花があることだ。

ルリタマアザミ

シスル(アザミ)はさまざまなとげのある草本植物の総称である。ルリタマアザミは南東ヨーロッパ原産だ。中欧では観賞植物と養蜂の蜜源植物として使われ、主に乾燥地帯に広がっている。根の外側は少々筋っぽいことがあるので、しっかりと皮を剥く必要がある。生でも食べられるが、火を通したほうが消化がよい。味については、根にはアスパラガスとサルシファイの中間のような味がある。

エナジードリンク3種……

1 クコ・スナックとクコの実茶

クコは中国から移入された低木で、濃密な藪を形成するので、その中では他の植物はほとんど生育できない。クコの実¹は甘酸っぱいが、酸味は強くなく、どちらかと言えば苦い。よくクランベリーに味が似ていると言われる。中国ではクコの実¹は料理や薬用に利用される。西洋では、生命に重要な物質(二次代謝産物であるファイトケミカル、ビタミンA、B、C、E、数種のミネラル)を多く含み、がんに対抗できる「スーパーフルーツ」として売り込ま

れたことで人気が高まった。クコに含まれる炭水化物は主に複合多糖類で、免疫系を強化し腸内フローラの健康を促進する。

調理法

乾燥クコの実は1年を通じてスナックとして食べられる。水で戻してレーズンのように使ってもよい。蜂蜜を少し加えると、とても美味しいお茶になる。

注意：細かい種は飲み込まず、吐き出して残さず集め、次に火を焚いたときに焼いてしまう。クコの藪をこれ以上拡散しないためだ。

2 ヤブ蚊の卵のプロテイン・ウォーター

ヒトスジシマカ（ヤブ蚊）は侵入種であり、一日中人を刺し、多くの病原性ウイルスを媒介する。食べられるが、それなりの量を捕らえるのは難しい——たまたま油を引いたフライパンを持っているとき大群に出会えば、群れの中で振り回してやるだけで蚊をくっつけて集めることができるだろうが。

北ヨーロッパでは卵のほうが集めやすい。卵は脂肪分に富み、したがってカロリーも高い。日陰になった地面近くの湿っぽい木のうろが、蚊が好む産卵場所だ。卵が本当にヒトスジシマカのものかどうかは、判断が難しいが、中欧ヨーロッパで蚊が減少しているということはないどころか、気候変動（夏が長く、雨が多く降るようになった）によって増え続けているのだから、心配しないで捕ってかまわない。

調理法

手ごろな量の卵を茹でる。スープは熱くても冷やしても飲める。食べる前によくかき混ぜること。

3 ボーン・ブロス(骨スープ)

人類の祖先が縮小する雨林からアフリカのサヴァンナへと押し出されたときには、まだ効率よく狩りをする社会的知性を欠いていた。300万年前のルーシーはすでに二足歩行していたが、彼女の脳の大きさは他の類人猿と同程度だった。だが原始人類は、他の動物が食べ残した太い骨を割る道具を使いこなし、甘く栄養価の高い骨髄を手に入れていた。ベア・グリルスのようなパレオ・ダイエットの信奉者が、定期的に骨髄を食べることを礼賛するのも当然だ。

われわれの祖先が火を扱うようになると、骨に含まれる栄養も手に入るようになった。カルシウム、鉄、マグネシウム、リン、亜鉛などのミネラル、ビタミンA、C、K、アミノ酸のグリシンやプロリン、コラーゲン。骨のスープは骨と免疫系を強くし、抗炎症効果がある。かじったあとの骨からでも、さまざまな栄養が摂れるのだ。火さえあれば。

調理法

コラーゲン、アミノ酸、ミネラルを十分に溶け出させるためには、長く煮すぎるということはない。できれば2日か3日、80度ほどで骨をコトコト煮るとよい。スープが冷めると、溶け出したゼラチンで煮こごりができる。

原註

- 1 ヴァルト(Wald)はドイツ語で森を意味し、ヴァルダー(Walder)は「森の人」を指す造語だが、ドイツ語のヴァルテン(walten／支配する)とドイツ人名のヴァルター(Walther／軍の指揮者)も含意している。

訳注

- *1 Men Going Their Own Way／MGTOW。現代社会が女性中心的で男性に不利益にできているとして、女性との、ひいては社会との関係を避けようとする男性。
- *2 レッド・ミート。栄養学用語で牛肉、豚肉、羊肉など哺乳動物の肉のこと。見た目が赤い赤身肉とは限らない。

© Ingo Niermann & Erik Niedling

◎本稿「森の民の食事——ヴァルダー・ダイエット」(片岡夏実訳)は、インゴ・ニールマン&エリック・ニードリングによる、第8回横浜トリエンナーレのための書き下ろし
[原著は英語、2024年]

Fellow Thinker: Ingo NIERMANN & Erik NIEDLING

Source: The Walder Diet (newly written work, 2024)

Introduction by WANG Qin

No being can act environmentally neutral. (Ingo Niermann & Erik Niedling, “The Walder Diet”)

This text is both a collection of bizarre recipes and a work of contemporary art. In terms of contents, as compared to the other texts contained in the *Directory of Life*, it appears to be the most closely connected to our everyday lives. However, the recipes are clearly divorced from our so-called “daily diet” and may even be regarded as colored by a taste for the outlandish. The meals of the Walder introduced by the authors are made not only with plants relatively familiar to us (such as Chinese wolfberry) but also with quite unusual and sometimes startling ingredients from animals, plants, and other materials. The list includes all sorts of insects, reptiles, and dirt.

The text carefully sets forth the procedure for making the unheard-of dishes, their nutritional value, and points requiring caution, and looks exactly the same as the cookbooks that can be found on the shelves of bookstores. A far cry from our familiar social activities and relationships, these strange recipes truly furnish us with food for thought. They show us that our perception as to whether a food is healthy, or whether something is even food to begin with, does not come naturally; instead, it is determined by the various specific social mechanisms related to cooking and meals (including ownership, development, distribution, and all other aspects).

For this reason, when we begin to direct our attention to the diverse particulars of life that we have been excluding as a matter of course and unconsciously, we can always rebuild and restart our life. Conversely, all the interaction we have with the surrounding environment

and this world, and all of the action we take, likewise change that very environment. Our lives are neither independent nor purely passive. Our lives are always open, fluid, and shaped by chance.

The purpose of this collection of recipes is therefore to instruct us not (simply) in ways of gathering and cooking foods, but in how to observe, hear, and respond. It should be noted, however, that we must not view these recipes as mere oddities; by reading them, it is instead vital for us to free ourselves from our so-called “dietary culture,” from the various “givens” in the community, and from everyday standards, virtues, and habits, and to retrain our digestive tracts, bodies, and souls. The recipes of the Walder are suggestive of an absolute individualism (and even anarchism), and indicate a mental state of being prepared for battle at any time and place, and able to abandon one position and build a new one at any time and place. Relationships of hostility and win or lose therein are replaced by a free status in which life energy expands by itself. In this artwork, we ought to discern the positiveness, flexibility, and potential contained in the word “environment.”

The Walder Diet

Ingo NIERMANN & Erik NIEDLING

Walder¹ are dedicated deep ecologists who live in secret in or near the forests of Thuringia, Germany. They strive for a radical technological regression and a reduction of the world's population to no more than a few million people. While hostile, if not aggressive, toward other wasteful humans, they try to minimize their impact on the non-human environment as much as possible. They don't occupy or cultivate land or acquire food from anyone else. They live and feed in the 'wild', i.e. in vegetated areas that are not subject to intensive agriculture, but 'only' to forestry or occasional grazing.

Many Walder have grown up with Bear Grylls as their idol. In numerous documentaries the former British soldier has demonstrated how to survive alone in a harsh environment. He has eaten rat brain, yak eyeballs, camel intestinal fluids, and undigested fruit from bear poo. Away from his TV adventures, Bear Grylls lives a bourgeois family life. During filming breaks, he was spotted gorging on urban vegetarian food. When Grylls hit midlife crisis, he, like so many Men Going Their Own Way wanting to fortify their masculinity against the lowering testosterone levels, fatigue and allergies of a feminized civilization, switched to a carnivore diet: lots of red meat and eggs, few fruits and vegetables and no grains.

The carnivore diet is also called paleo diet, as it is meant to correspond to the eating habits and genetic make-up of humans before rice, wheat, corn, and other carb-rich crops began to fuel their multifaceted degeneration.

As soon as the Walder took up their life in the wild, they realized that it required a substantial adaptation of the carnivore diet. In particular, the reliance on large amounts of red meat proved to be highly problematic. Firstly, hunting requires an official license and is restricted to certain seasons. Secondly, the consumption of large amounts of red meat contributes to the anthropogenic mass extinction. Even in the Stone Age, humans didn't live sustainably. Wherever they peopled, the extinction of many edible animals, especially large mammals and large flightless birds, would follow. In addition, humans—willingly or unwill-

ingly—introduced other species of flora and fauna that were destructive in their own way.

No being can act environmentally neutral. So, in addition to minimizing their ecological footprint, the Walder try to do good by reducing other invasive species. Following the slogan “Just eat the weed,” as much as possible of what the Walder eat is invasive or, at least, has fed on invasive species inedible to humans. The Walder condemn any effort to poison invasive species—how could humans punish them when it was humans who displaced them? Instead, the Walder take the place of their predators, rebalancing the Thuringian ecosystem in the most natural way possible.

Whenever they supplement their anti-invasive diet, the Walder only eat what’s not rare and what replaces itself at high speed. This effort is inspired by scenes in Bear Grylls’ survival documentaries in which he resorts to eating all sorts of insects. There are plenty of them, and you don’t need a horde or a gun to catch them. But Grylls presents the consumption of anything that is not part of the regular Western diet as an exoticizing dare. For the Walder, it’s a daily routine in their quest to remain secret and ecological.

For the first time, the Walder share their seven favorite dishes—rich in flavor and nutritional value, yet relatively easy to catch, gather and prepare. All the equipment that you need:

- 1 blade
- 1 fireproof pot with lid,
- 1 lighter.

Ingredients from invasive species are marked red.

1. Blood soup with roasted earthworms

Ingredients:

The blood of 2 adult raccoons

2 handfuls of earthworms

12 leaves of Himalayan knotweed

Water

Preparation

- Find a flat stone at least the size of a hand and heat it in your fire.
- Skewer the earthworms on thin twigs.
- Take the stone out of the fire and place it on the edge of the embers. Place the skewers with

the worms on the stone for 3 to 5 minutes. Meanwhile, turn them over frequently so they don't stick to the stone or burn, but roast well.

- Heat the blood over the fire, stirring constantly.
- Strip the worms off the twigs and add them to the blood.
- Grind the young leaves of Himalayan knotweed between your thumb and forefinger and sprinkle the crumbs over the soup.
- Let the soup cool to eating temperature before drinking.

About the ingredients:

Blood of raccoons

Whether it's raccoons or rodents like muskrats, nutrias or gray squirrels—whatever invasive mammal you catch, make as little waste as possible and don't neglect to collect the blood. It contains lots of protein and iron and has a sweet, slightly metallic taste.

Blood soup, mixed with chunks of pork, was already popular among the combative Spartans. Today, blood is mainly used as a binding agent in blood sausage. However, fresh blood can also be foamed.

Earthworm

Earthworms are rich in protein and minerals such as calcium and iron. Native Americans used to dry earthworms in spring for use during the lean winter months. In southern Venezuela, earthworms are a delicacy when smoked, and Bear Grylls praises them for occasionally delivering “the same sugary sensation you find in Jerusalem artichokes.”

Earthworms are abundant wherever the soil is rich. Rain makes them come up to the surface for breathing, otherwise you can easily make them come up by ramming a metal rod or spade into the ground and spending a minute or two regularly jiggling the handle or banging against the metal. Now all you have to do is collect them.

Even though earthworms squirm enticingly like the arms of a baby octopus, they might be infested with parasites like tapeworms and should not be eaten raw. To clean them of the consumed dirt, purge them for a day or at least clean them by gently squeezing out the contents from one end.

Himalayan knotweed

Introduced to Europe for decorative purposes, the plant prefers cool, moist, but not too

shady places. It is found along water banks, forests and roadsides, where it often grows in pure stands. It has a laxative effect and is poisonous in larger quantities. However, the young leaves can be used as a salad garnish; they have a slightly sour taste that provides a mouth-watering contrast to the sweetness of blood and earthworms.

2. Raccoon in clay coat with cambium

Ingredients:

1 raccoon

2 lumps of clay the size of a child's head

2 handfuls of black pine cambium

20 leaves of sorrel

1 handful of blueberries

Water

Preparation

- Gut the raccoon, skin it and cut its flesh into handy pieces.
- Mix the clay with water to form a thick paste.
- Rub the raccoon pieces with sorrel ground between flat stones and leave them for a few hours in your closed pot.
- Wrap each of the raccoon pieces with a layer of clay paste at least 3 inches thick.
- Let your fire burn down to embers and place the meat packs in the embers.
- Cut the cambium along the grain into very thin strips and boil them in water for 8 to 10 minutes.
- Leave the parcels in the embers for about 2 hours, turning them occasionally to ensure even cooking.
- Remove the parcels from the fire, let them rest for 20 minutes, and then open the clay casing.
- Serve the meat on the inside of a piece of tree bark cleaned of cambium, along with the cambium strips, blueberries and a few sorrel leaves.

About the ingredients:

Raccoon

The original range of the raccoon extends from Canada to southern Panama. Since the middle of the 20th century, it has also been spreading in Europe after escaping from enclosures or being released. Although raccoons endanger the population of amphibians as well as birds, they are subject to hunting laws in almost all German states, including Thuringia. Poaching must be discreet.

Dried-up water ditches are true raccoon highways. If you set a trap there and block possible escape routes with sticks or reeds, you are likely to catch a raccoon. For a simple kill trap, you'll need a knife, a rock, three sticks, string and bait. The sticks are cut and connected so that they form an inverted four. When an animal touches the bait, it sets off the trap and the stone falls down to kill the animal. The stone should be five times the weight of the animal to be caught—in the case of a raccoon, at least 20 kilos. Raccoons love sweets like marshmallows or Haribo Tagada Strawberries. But egg, dried fish, honey or moistened dried fruit are also suitable as bait.

Raccoons may be infested with trichinae; these are killed when heated to temperatures of at least 70 degrees Celsius. The meat is dark red and fibrous. The taste is somewhat reminiscent of rabbit.

Cambium of the black pine

The natural range of the black pine is in southern Europe, northern Africa and Anatolia, but it has been planted as a forest and park tree all over the world. Black pines are light-demanding but tolerate lateral shading and are exceptionally resistant to cold as well as drought. They are also considered relatively insensitive to air pollution. In Thuringia, the reforestation of dry pastures with black pine has been particularly popular.

In addition to the needle tips of the black pine, the soft interior of its bark, the cambium, is also highly edible. The cambium tastes earthy and woody, and contains starch, sugar, vitamins, minerals and fiber. It can be eaten raw, boiled, fried or smoked, and is suitable for making flour when dried.

Sorrel

Sorrel is a herbaceous plant that thrives in moderately dry to moist soils. It is recognizable by its long, arrow-shaped leaves, which look very similar to spinach and taste refreshing and slightly sour.

Sorrel leaves are a popular remedy for their diuretic and blood purifying effects. They con-

tain many vitamins and minerals that help against fatigue and are supposed to strengthen eyesight, heart and kidneys. Sorrel has a stimulating effect on blood circulation, digestion and the immune system.

Blueberry

The blueberry thrives in semi-shady locations with sandy-humic, acidic soil. In Thuringia it can be found especially in sparse pine forests. The dwarf shrub grows with upright, green colored branches. From July to September, the plants bear solitary blackish-blue berries, flattened round and no more than one centimeter in diameter.

Blueberries have a rather restrained sweet and slightly sour taste. They help with diabetes, high blood pressure or obesity. Rich in beta-carotene, they also strengthen eyesight and heart.

3. Maggot mash with roasted beechnuts and Turkish rocket

Ingredients:

- 1 fist-sized lump of maggots
- 1 handful of beechnuts
- 1 handful of Turkish rocket roots
- 1 handful of closed Turkish rocket buds
- Up to 20 rock berry seeds

Preparation

- Separate the seeds from the pulp of the rock berries. Roast the seeds over the fire and grind them between two stones.
- Now roast the peeled and skinned beechnuts until they are tender golden brown. Turn them regularly to ensure even roasting.
- Add the maggots to boiling water and cook them for 2 to 3 minutes.
- Pour off the water. Use a twig as a watershed to keep the maggots in your pot. Then mash the maggots with a fist-sized stone.
- Wash and peel the Turkish rocket roots and slice them thinly.
- Boil the buds and the roots of the Turkish rocket for 5 to 10 minutes.
- Prepare a portion of maggot mash on the inside of a piece of bark cleaned of cambium.

Sprinkle first the roasted beechnuts, then a pinch of rock berry seed powder over the dish, and add roots and buds of the Turkish rocket.

About the ingredients:

Maggot

Maggots are very easy to rear yourself. Simply lay out all animal remains that are not (or no longer) suitable for human consumption, and flies will diligently lay their eggs on them. As early as 1911, American biologist C.F. Hodge calculated that a pair of houseflies beginning operations in April could produce enough flies, if all survived, to cover the earth forty-seven feet deep by August. Flies are very nutritious but catching them is much more difficult than catching the slow-creeping, defenseless maggots. The protein content of maggots can exceed 40 percent. As with earthworms, you should purge them first by starving them for a day so that they fully digest any of the rotten flesh that they've been consuming. Then you can boil or fry them. When cooked, the larvae smell like potatoes and the taste is nutty and meaty.

Rock cherry seed

The rock cherry is originally found in warmer regions such as the northern Mediterranean, the Balkan and the Middle East. In Germany, the rock cherry has been planted for ornamental reasons or as a grafting rootstock for sour cherries. The small berries are eaten by birds and their seeds have been widely distributed this way. The berries are not edible for humans, but in the Middle East, the ground seeds are used as a spice under the name Mahleb. It tastes of bitter almond and cherry.

Turkish rocket

Turkish rocket (*Bunias orientalis*) was introduced to Central Europe in the middle of the 20th century as a forage plant because of its richness in protein. In Thuringia, it multiplies mainly in the warm shell limestone areas.

The roots have a pleasantly pungent taste and can be used like horseradish. Buds that are still completely closed can be prepared like broccoli; they taste similar, only a little bit more bitter. The seeds can be ground and made into an herbal salt. Leaves and flowers are also edible. Young leaves can even be eaten raw. Older ones are better blanched and are quite firm to the bite.

Beechnut

Beechnuts, the seeds of the beech tree, can be used in many ways in the kitchen. Beechnuts

are rich in unsaturated fatty acids and contain 40 percent fat in total. They taste nutty, sometimes slightly bitter.

When eaten raw, beechnuts are slightly poisonous. Roasting or scalding neutralizes the toxins (fagin, alkaloids, oxalic acid) and makes it easier to remove the hard brown shell.

Ground into flour, beechnuts can be baked into bread, cookies or cakes. Freshly roasted, they are a delightful snack, a hearty ingredient in autumn salads or can be ground into coffee substitute.

4. Bullfrog legs on dandelion with woodlice crunch

Ingredients:

4 bullfrogs

2 handfuls of fresh dandelion leaves

1 handful of woodlice

Preparation

- Roast the woodlice in your pot over your fire. They will pop like corn, which is why Bear Grylls calls them “nature’s popcorn.” Take the pot off the fire when the isopods stop popping.
- Separate the legs of the bullfrogs using a blade.
- Skewer the frog legs on sturdy twigs. Stick the skewers into the ground at the edge of the embers of your fire at a slight angle to the heat.
- Rotate the skewers regularly on their own axis for at least 30 minutes to ensure even cooking.
- Wash the dandelion leaves with water.
- Bed the skewers on the dandelion leaves, then sprinkle some roasted woodlice over the dish.

About the ingredients:

Bullfrog

In Europe, the North American bullfrog was introduced for gastronomy. Eventually, some

animals were released in ponds. The bullfrog is a glutton and will swallow just about anything that fits in its mouth: toads and amphibians of all kinds, fish, birds, bats, rodents, crayfish, smaller snakes, etc. In individual cases, the bullfrog can weigh up to two kilos. Natural enemies such as large turtles, bats and fish are absent in Thuringia. Thus, the bullfrog decimates the already variously threatened native amphibian populations.

The name “bullfrog” refers to its muffled roar, reminiscent of the call of an ox. Bullfrogs are brown to olive green on the upper side, while the underside is pale with dark spots. The tender meat of the frog legs resembles that of young chicken in taste and consistency.

Frogs are found in ponds with riparian vegetation. Grylls advises, “Your best bet is to hunt by the water’s edge at night - if you’re lucky, you’ll hear them croaking and the noise should bring you straight to them. Frogs can be timid, so move quietly and carefully. If you have a bright light, shine this towards the water. First, the light will reflect in the frogs’ eyes, allowing you to locate them. Second, frogs, like rabbits, will become stunned by the bright light, making it less likely that they’ll jump away as you approach.” Catching frogs can be done with a net, a spear, or, if you’re fast, your bare hands. You should snap from above so the frogs can’t see you’re trying to catch them. Bear Grylls boasts: “I’ve caught plenty of big frogs this way.”

Dandelion

The flowers of the dandelion are edible and have quite a sweet taste. The leaves have a tangy, bittersweet flavor, similar to chicory, and can be used as a salad. Grylls warns, “Dandelion leaves are said to have a diuretic effect, hence the old English name for them: pissabed!” The inulin-rich root can also be processed raw as a salad or cooked. Roasted and ground, the root serves as a coffee substitute.

Woodlouse

When it comes to insects, you had better avoid consuming anything stinging, hairy, brightly colored, or smelly. The woodlouse, a much-despised crustacean (no “louse” whatsoever), has none of those features and comes with a taste and a texture similar to that of its delicious sea relative—the shrimp. The exoskeleton has a nice crunch and the meat is sweet.

Woodlice are easily foraged throughout the year—rotting logs are the most common place to discover them. Carefully shift the log and move fast to gather them up before they can hide again.

You can boil woodlice gently or fry them. Don't eat them if you are allergic to shellfish.

5. Rainbow trout and nettle salad on earth paste

Ingredients:

2 rainbow trout

2 handfuls of nettle leaves

2 handfuls of nettle roots

1 handful of soil

30 sorrel leaves

4 plate-sized pieces of moss

Preparation:

- Gut the trout and rinse them with water.
- Fill the trout with sorrel.
- Put two pieces of moss on the embers of the fire and place the trout on them.
- Cover the trout with another layer of moss. Make sure that the underside of the moss is facing up.
- Smoke will start to come out of the moss. Do not worry, this is normal.
- After 30 minutes, check to see if the fish are cooked.
- While the trout are cooking, peel the nettle roots and slice them thinly. Then cut the fresh, defanged nettle leaves into small pieces and mix both as a salad.
- Moisten the soil with water and knead the mixture into thin sausages.
- Arrange the trout and nettle salad on a grid of the earth sausages, which you have previously laid out on the inside of a piece of tree bark cleaned of cambium.

About the ingredients:

Rainbow trout

Rainbow trout is a fast-growing salmonid, native to North America. It has been farmed as a food fish in Europe since the second half of the 19th century, displacing native species such as the brown trout. The rainbow trout owes its name to its iridescent bands of bright colors that run down both sides of its body. The flesh of the rainbow trout is white, tender, flavorful and low in fat. Rainbow trout is delicious poached, steamed, fried or grilled.

To fish for rainbow trout, you can make hooks from thorns or feathers, and lines from strands of clothing but it might be easier to trap the fish instead. Sometimes fish trap themselves in pools when the river level falls and they get left behind. When this happens, the oxygen in the water gets used up, and they are easiest to catch.

Nettles

Nettles grow between 10 and 300 centimeters high, depending on the species, and spread in clumps. Toothed, spear-shaped leaves grow on the four-edged stems. The entire plant is covered with stinging hairs.

Nettle fibers have been used for clothing for several thousand years. The Celts made rope, cordage, sacks, and fine shirting cloth from nettle fibers. However, the seeds, leaves and roots can also be eaten.

The seeds contain vitamins A, C and E, and are 30 percent fat, specifically, unsaturated linoleic acid. Their stimulating effect is said to help against chronic fatigue and potency weakness. The seeds taste slightly nutty and can be collected in autumn. You dry the panicles, grind them, and the seeds come off.

The young leaves of the nettle are suitable for soup, puree, pesto, tea, and salads. They have a fresh, slightly sour taste and can be harvested in spring. Before eating them raw, place the leaves between two layers of cloth and wring them tight. This renders the stinging hairs harmless.

Nettle root is a popular dietary supplement for horses and rodents because its silicic acid helps their hides shine. Among humans, nettle root is popular primarily as a tea for its detoxifying, blood-cleansing effects, but is largely disregarded as a food because of its tart taste. Nettle root contains vitamins A, B, and C as well as folic acid, potassium, calcium, and iron.

Soil

Eating soil can be beneficial in several ways: It contains important minerals such as calcium, magnesium, and iron. It also buffers stomach acid, binds toxins, counteracts diarrhea, and is filling. But be careful: Soil can contain fecal matter and parasites, which is why you should only eat soil dug up from a depth of at least half a meter. If you eat soil too extensively, there is a risk of constipation and possibly poisoning from zinc or lead.

In Haiti, earth is mixed with salt and fat, formed into flat discs and dried in the sun. The mud cookies have a smooth consistency that immediately dries the mouth with a pungent aftertaste of dirt. On the island of Java, Indonesia, clay is baked and smoked for half an hour before consumption. In both cases, the dish is particularly popular during pregnancy.

6. Burdock roots with Japanese beetles in ant balls and wild strawberries

Ingredients:

2 handfuls of burdock roots

As many ants as possible

As many Japanese beetles as possible

The blood of a raccoon

1 handful each of flowers and seeds of the Himalayan balsam

Water

Preparation

- Clean and peel the burdock roots carefully and cut them into thin slices.
- Put the burdock root slices in boiling water and let them simmer until they are soft. This should take about 15 to 20 minutes.
- Kill the Japanese beetles by pouring boiling water over them.
- Form thumbnail-sized balls of ants, squeeze them slightly in your hand and soak them in warm raccoon blood.
- Press a Japanese beetle inside each ant ball with your thumb and close the ball again by rolling it briefly between your palms.
- Take a hand-sized stone and heat it in your fire.
- Take the stone out of the fire and place it on the edge of the embers. Place the ant balls on the stone, flattening them slightly to prevent them from rolling off the stone. Using a stick, move the balls a little now and then until they are toasted on all sides.
- Wash the wild strawberries with water, remove the sepals and cut the fruit into thin slices.
- Take the cooked burdock slices out of the jar and place them and the wild strawberry slices on the inside of a piece of tree bark cleaned of cambium. Add ant balls and garnish everything with a few petals and seeds of the Himalayan balsam.

About the ingredients:

Ant

Ants are rich in protein and other essential nutrients such as fat, calcium and fiber. Ants taste tart and tangy, and may even contain citrus notes due to the formic acid used in their defense. Bear Grylls praises them, remarking, “Their light crunchy texture is satisfyingly toothsome.” There are no invasive ant species (like the notorious fire ant) in Thuringia yet, therefore ants should remain an exceptional delicacy or lifesaver in your diet.

A single gram of ants might consist of several hundred creatures, so you need patience in collecting a relevant amount. For a gram or two to bring some flavor to a dish, it’s easy to catch them by offering something sweet such as a piece of fruit and shaking them off into a container. For more, you follow an ant trail to their colony and poke one of its holes with a stick. The inhabitants will try to attack the attacker, in this case (hopefully) the stick. This is your chance to quickly pack the ants into a container. Repeat this process until you have enough food. In an emergency, you can also dig further into the colony and harvest the ants’ eggs, known as ‘insect caviar.’ They can be boiled or fried and have a buttery taste.

Some ants, like the red wood ant, can be quite stingy. Rule of thumb: The bigger the ant, the worse the sting. Bear Grylls loves how ants “explode in your mouth when you eat them and release the acid.” But in case you eat ants raw and don’t chew properly, they can still bite you on the way into your stomach. Cooking or toasting kills bacteria and viruses, but you have to be careful not to destroy all the flavor and nutritional value because of the ants’ small size.

Japanese beetle

The Japanese beetle is a member of the Scarabaeidae. Originally from Asia, it does not feed on any particular plants. In the course of its development from larva to adult beetle, it damages plants from the root to the leaf and further to the fruit and flower.

The Japanese beetle looks similar to the cockchafer, also about one centimeter in length. The neck shield is an iridescent metallic green, and the wing covers are an iridescent copper color. The beetle has five white tufts of hair on each side, right and left, as well as two at the end of the body.

Burdock

Burdock thrives on roadsides, walls and fences. The special feature of its flowers are the many bracts, which look like spines with their hooked tips.

The young leaves and leaf stalks can be used like spinach. The roots contain vitamin B6, potassium and magnesium, and as carbohydrates mainly inulin, which does not burden the blood sugar level.

The slightly bitter taste of burdock root is reminiscent of that of black salsify, and similarly it used to be consumed in Germany. In Japan, burdock roots are still among the most popular root vegetables.

Himalayan balsam

The pretty blossoms of this ornamental plant, also known as kiss-me-on-the-mountain, should not obscure the fact that mass populations, especially along rivers, are displacing native plant life and making banks more susceptible to erosion.

The Himalayan balsam is slightly poisonous and used as an emetic. However, the flowers are fine to savor. Even more delicious and nutritious are the seeds, which can be harvested from late summer through fall. If you eat them raw, they taste pleasantly nutty; roasted, they develop a more tart aroma. The easiest way to collect them is to put a bag over the ripe seed pods and press lightly on them—the seeds will pop out. Be careful not to drop seeds on the ground, and never swallow seeds unchewed.

7. Gray squirrel stew

Ingredients:

5 gray squirrels

100 nettle leaves

2 handfuls of glandular globe-thistle roots

1 handful of wild carrot roots

30 sorrel leaves

Water

Preparation:

- Place your pot with water over the fire and wait for it to boil.
- Put the gutted and skinned gray squirrels into the water and let them boil for 10 minutes.

- Meanwhile, peel the thistle roots, cut them into bite-sized pieces, add them to the pot and let everything simmer for another 30 minutes.
- Meanwhile, wash the wild carrot roots, cut them into bite-sized pieces, add them and simmer for another 15 minutes.
- Meanwhile, grind the sorrel between two stones and add it.
- Finally, add the nettle leaves and let everything reduce for another 10 minutes.
- Loosen the meat of the gray squirrels from the bones and remove the bones from the stew.
- Let the stew cool to eating temperature and scrape out bite-sized portions by hand.

About the ingredients:

Gray Squirrel

North American gray squirrels were intentionally introduced into Great Britain at the end of the 19th century and later also into northern Italy. They have largely displaced the native red squirrels there and are now threatening to spread in Thuringia. Without any reliable sightings yet, here the search for the gray squirrel resembles that for the Yeti.

But if you want to prevent the spread of the gray squirrels, you can't start early enough hunting them. They are comfortable in the same habitat as their European relatives but are less selective in what they eat, gain more winter fat and are more active in winter. Thus, they have more time to search for food and plunder the red squirrels' hiding places for nuts and seeds. In addition, gray squirrels transmit a parapoxvirus that causes the so-called squirrel pox. While gray squirrels are themselves immune to the pathogen, infected red squirrels develop open ulcers and die miserably within weeks.

Bear Grylls enthuses, "Squirrels provide one of the sweetest wild meats out there, but some of the gaminess can be removed by soaking it in salty water." Not only can you cook and grill squirrels; they're small enough to air-dry or smoke them as whole.

To make sure you don't accidentally kill a red squirrel, squirrel fishing is recommended. To do this, you attach squirrel bait such as a peanut, carrot, cucumber, apple or pear to a long string hanging low from a tree. If a gray squirrel grabs the bait, you have to lift the string carefully so that the squirrel holds the bait until it hovers above the ground. Now grab it quickly.

Wild carrot

The root of the wild carrot differs from that of the garden carrot by its sweeter taste and

lower water content. Like the latter, it can be eaten raw or cooked. Besides lots of sugar, the roots of the wild carrot contain important weakly-alkaline minerals and vitamins. The leaves have a parsley-to-anise flavor and are suitable for salads, soups, smoothies or pesto. The seeds can also be eaten in salads or used for seasoning.

Before eating, make sure that you don't confuse the wild carrot with other umbellifers. The surest distinguishing characteristics are the carrot-like odor of the crushed leaves and the central, black-purple-colored single flower ("carrot flower") in an otherwise white inflorescence.

Glandular globe-thistle

Thistle is a collective name for various spiny herbaceous plants. Glandular globe-thistle is native to southeastern Europe. In Central Europe it was used as an ornamental and bee forage plant, and spreads mainly on dry sites.

You have to peel the roots well, as they are sometimes a bit fibrous on the outside. You can eat them raw, but they are more digestible cooked. In terms of taste, the roots are somewhere between asparagus and salsify.

... AND THREE ENERGY DRINKS

1. Goji-Snack & Goji-Tea

Imported from China, the boxthorn shrub forms dense stands in which only few other plants can survive. Its goji berries taste sweet to tart, not sour, but rather bitter. Their taste is often compared to cranberries. In China, goji berries are used for cooking and as a medicine. In the Western world, the goji berry became popular because of its high amount of so-called vital substances (secondary phytochemicals, vitamins A, B, C and E, several minerals) and has been marketed as a "superfruit" able to fight cancer. The goji's carbohydrates are mainly complex polysaccharides, which strengthen the immune system and promote a healthy intestinal flora.

Preparation

Dried goji berries can be eaten as a snack throughout the year or soaked and used like raisins. With a little honey, they make a delicious tea.

Caution: Don't swallow the tiny seeds; instead, spit them out, collect them carefully and destroy them in a fire at the next opportunity, so as not to contribute to the spread of the boxthorn!

2. Protein water from the eggs of the tiger mosquito

The invasive tiger mosquitoes sting all day and transmit many viral pathogens. They are edible but difficult to catch in significant amounts—unless you encounter a massive cloud of them and by chance have a frying pan at hand, wetted with oil, so that the mosquitoes stick to it when waved through the swarm.

In Northern Europe, the eggs are a better catch. They also have a higher fat content, and as a result, more calories. Shady, humid tree hollows near the ground are popular breeding sites for mosquitoes. Whether the eggs are actually those of the tiger mosquito is difficult to determine, but since there is no shortage of mosquitoes in Central Europe, and climate change (longer and wetter summers) continues to promote their proliferation, you can grab the eggs without worry.

Preparation

Boil a convenient quantity of eggs in water. The soup can be drunk hot or cold. Stir it well before consumption.

3. Bone broth

When our hominin ancestors had been pushed out of the shrinking rain forest and found themselves on the African savanna, they still lacked the social intelligence to effectively hunt. While the 3-million-year-old Lucy was already bipedal, her brain was no larger than that of other primates. But the early hominins mastered the tools to crack the thick bones of others' prey and snatch the sweet and highly nutritious marrow. For good reasons, devotees of the paleo diet, like Bear Grylls, praise the regular consumption of marrow.

Once our ancestors were able to control fire, they could also get hold of the nutrients in the bones: minerals like calcium, iron, magnesium, phosphorus and zinc, vitamins A, C and K,

amino acids glycine and proline, and collagen. Bone broth strengthens bones and the immune system and has anti-inflammatory effects. Even from gnawed bones, there's still plenty to get. Provided you have fire.

Preparation

You can't cook bones long enough for collagen, amino acids and minerals to fully dissolve. If possible, simmer the bones two or three days at no more than 80 degrees. When the broth cools down, it should thicken to a goo because of the released gelatin.

Note

- 1 *Wald* is the German word for forest. *Walder* is a neologism for "forest people" but also hints at the German word *walten* (to rule) and the German name *Walther* (ruler of the army).

© Ingo Niermann & Erik Niedling

— This text "The Walder Diet" was specially written by Ingo Niermann & Erik Niedling for the 8th Yokohama Triennale, 2024.