

Kräuter

2 Go



die DIY Genussstour



Mit der Kräuter 2 Go - die DIY
Genusstour musst Du Dir Deine
selbstkreierten Kräuter-
Leckerbissen erst mal verdienen!
Wenn Du gerne sportlich aktiv und
gleichzeitig kochbegeistert bist,
bist Du bei uns genau richtig!

Genieße Deine Fahrt entlang der
Isar ins Tölzer Umland und freue
Dich auf aussergewöhnliche
kulinarische Highlights
zum selber machen!



Brennnessel sammeln



Brennnessel-Tee &
Walderdbeeren



Blüten-Baguette



Prälatengarten



Wildkräuter-Pesto



Kräuter-Kraft-Kreis



Was Du einpacken solltest:

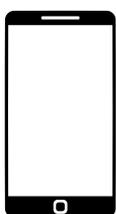
- Küchenhandschuhe
- Mörser / Turbo Chef / Brett & Messer
- Pinienkerne
- Parmesan
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Baguette
- Frischkäse
- Gekochte Nudeln / Gnocchi / Brot
- Wasser zum Kräuter putzen
- Thermoskanne mit heißem Wasser
- Geschirr
- Gefäß zum Kräuter sammeln
- Radausrüstung (Rucksack, ...)

Was Du beachten solltest:



Bitte beachte unbedingt, dass sich die Bedingungen vor Ort auf der Route ständig ändern können. Gesperrte Wegstücke und Straßen sollten nicht betreten und umfahren werden.

Bitte achte auch unbedingt auf Beschilderungen vor Ort (vor allem an Stellen, an denen Kräuter gesammelt werden sollen). Es kann immer vorkommen, dass Schilder aufgestellt werden, die ein Betreten der Wiesenflächen verbieten. Auch Verunreinigungen an den Pflanzen durch Düngemittel, Schädlingsbekämpfer oder Tierausscheidungen können auftreten.



Das Sammeln der Kräuter machst Du daher komplett auf eigene Gefahr! Wir übernehmen keine Haftung für eventuelle gesundheitliche Beschwerden oder andere Umstände. Um eine Verwechslung der Pflanzen auszuschließen, solltest Du Dich bestenfalls mit einem Kräuterexperten austauschen oder weitere Pflanzenbestimmungsquellen hinzuziehen.

Leider können wir auch nicht dafür garantieren, dass die Kräuter unserer Rezepte ganzjährig zu finden sind, da diese oft nur saisonal vor-kommen. Auch für Inhalte auf verlinkten Websites und Apps übernehmen wir keine Haftung.



Wie wir sammeln:

Die Pflanzen bitte nie ausreißen. Immer nur die benötigte Pflanzenteile abzupfen oder abschneiden und mitnehmen. Zum Pflanzentransport eignet sich Papiertüten, luftige Körbe, Leinenbeutel oder Plastikbehälter.

Giftnotfälle:



Giftnotruf München
(Toxikologische Abteilung
der II. Medizinischen Klinik der TU)
089 / 19240

Grünwalder Burg - Brennnessel-Tee



Die Brennnessel ist schon seit Jahrtausenden als Heil- und Kulturpflanze bekannt. Man findet sie hauptsächlich an Flussufern, Gärten, Wegrändern oder im Saumbereich von Wäldern. Durchschnittlich wird eine Brennnesselpflanze zwischen 30cm und 150cm hoch und man erkennt sie sofort an ihren typischen Brennhaaren. Die glasartigen Brennhärchen sind mit Kieselsäure angereichert und wenn diese durch eine Berührung brechen, verursachen sie das typische "Brennnessel-Brennen".

Neben dieser schmerzhaften Eigenschaft hat die Brennnessel jedoch auch einige positive Aspekte. Sie enthält zahlreiche Vitamine und Nährstoffe, wie Vitamin A und C, Eisen, Eiweiß, Kalium, Magnesium und Kalzium und ist damit eine echte Wunderpflanze.

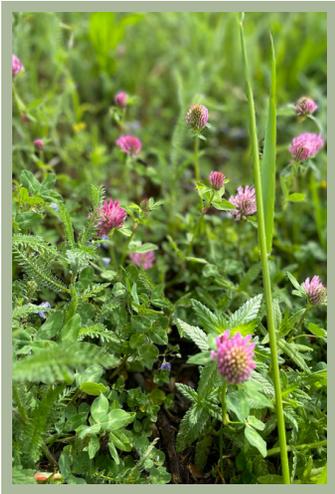
Die Brennnessel erkennt man sehr gut an ihren langen, herzförmigen Blättern. Diese sind auf der Oberseite dunkelgrün gefärbt und auf der Unterseite mit Brennhärchen übersät, genau wie der Stil der Pflanze.

Für einen selbstgemachten Brennnessel-Tee einfach eine handvoll frisch gepflückter Brennnesseln in kochend heißes Wasser geben (circa 500ml). Zum sammeln eignen sich die Küchenhandschuhe hervorragend, um das typische brennen zu vermeiden. Die Mischung für 5-10min ziehen lassen und anschließend die Brennnesseln herausnehmen.



Brennnesseltee versorgt den Körper mit allen Nährstoffen, die die Pflanze enthält, und ist somit eine echte Wunderwaffe für das Immunsystem.

Kapelle St. Ulrich- Blüten-Baguette



Wiesen-Klee findet man vor allem auf Feldern und lichten Waldstücken. Er wächst zwischen 15cm und 40cm hoch. Die Kleeblätter sind beiderseits fein behaart und weisen in der Mitte eine weiße Musterung auf. Besonders gut erkennt man ihn an der kräftigen, lilanen Farbe des Blütenkopfes. Der Klee bildet vielblütige, kugelige bis eiförmige Blütenstände, die eine Länge von 1 bis 2 Zentimetern und einen Durchmesser von 2 bis 3 Zentimetern aufweisen.

Gänseblümchen kommen vor allem auf Weiden, Parkrasen und Gärten vor und bevorzugen nährstoffreichen Untergrund. Man erkennt sie an ihren typischen blattlosen Stängeln, die ein Blütenkörbchen mit weißen Blättern tragen. In der Regeln können Gänseblümchen zwischen 5cm und 15cm hoch wachsen. Der Blütenkopf besteht aus mehreren hundert Einzelblüten, den gelben Röhrenblüten im Zentrum und einem Kranz weißer bis rosa überlaufender Zungenblüten außenrum.



Rezept - Blüten-Baguette



Langweiliges Baguette mit Frischkäse kann jeder!
Doch das Auge isst bekanntlich mit!

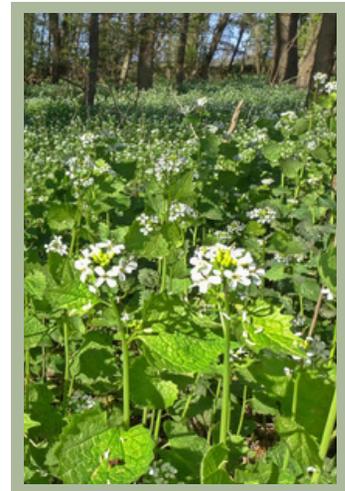
Für den perfekten Snack zwischendurch schnappst Du Dir einfach ein Baguette und schneidest es in 2cm breite Scheiben. Bestreiche anschließend Deine Baguette-Scheiben mit einem Frischkäse Deiner Wahl (wir empfehlen klassischen Frischkäse oder mit Joghurt-Geschmack). Lege nun Deine frisch gesammelten Blüten als Topping auf Dein Frischkäse-Baguette und genieße Deinen optischen Leckerbissen.

Ickinger Wehr - Wildkräuter-Pesto



Giersch erinnert in seinem Geschmack an Petersilie und ist daher ein sehr beliebtes Wildgemüse. Man findet ihn vor allem auf stickstoffreiche Böden, in Gärten, schattig-feuchten Gebüschern und Wäldern. Das markanteste Merkmal vom Giersch sind seine Blätter. Sie unterteilen sich in Blattstiel und Blattspreite. Der Stiel wird bis zu 20 cm lang und die Blattspreite gliedert sich in drei Teile mit Blättern auf. Die einzelnen Blättchen sind dunkelgrün bis mittelgrün gefärbt und unterseits behaart. Die Oberseite ist kahl. Der Stängel des Giersch ist im Querschnitt dreieckig und hohl.

Die Knoblauchsrauke ist eine Pflanzenart der Laubwälder, gedeiht aber besonders gut in Gebüschern und Hecken sowie an Mauern und Wegrändern, in Gärten und auf Schuttplätzen. Früher wurde sie zu Heilzwecken verwendet. Sie wirkt vor allem antiseptisch, leicht harntreibend und schleimlösend. Aufgrund ihres scharfen, an Knoblauch erinnernden Geschmacks, ist sie sehr beliebt bei verschiedensten Kräuter-Rezepten. Man erkennt die Rauke an ihrem langen Stiel, an dem die Stängelblätter wechselseitig angeordnet sind. Die Blätter weisen eine herzförmige Form mit einem gekerbten Rand auf. Auf der Spitze trägt die Rauke vier Kronblätter und vier weiße Kelchblätter.



Bärlauch - oder auch Waldknoblauch genannt - kommt hauptsächlich in schattigen, feuchten und humusreichen Laubwäldern, in Auen, Schluchten, unter Sträuchern oder an Bächen vor. Der Bärlauch ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die eine Wuchshöhe von etwa 20cm bis 50cm erreichen kann. Die Blätter des Bärlauchs haben einen 5 bis 20 Millimeter langen Stiel und verbreitern sich nach oben hin in eine 2 bis 5 Zentimeter breite flache Blattspreite. Die Blattoberseite glänzt und ist dunkler als die matte Unterseite. Die Blätter kommen meist einzeln aus dem Boden heraus. Der Geruch des Bärlauch ist typisch lauchartig. Verwechslungsgefahr: Bärlauch kann mit der stangenlosen Herbstzeitlosen und dem Maiglöckchen, das keine Zwiebeln sondern Wurzeln besitzt, verwechselt werden. Beiden fehlt der Knoblauch Duft. Hier gilt also besondere Vorsicht!

Ickinger Wehr - Wildkräuter-Pesto



Löwenzahn ist ein Wildkraut und damit häufig auf Wiesen, an Wegrändern und in Gärten zu finden. Er wird zwischen 10 cm und 30 cm hoch und hat einen hohlen, blattlosen Stängel, der Milchsaft beinhaltet. Seine Blätter werden bis zu 30 cm lang und sind eiförmig, unregelmäßig stark gelappt und tief eingeschnitten und gezähnt. Die Löwenzahnblüte ist eine Scheinblüte, in dem viele gelbe Zungenblüten zu einem tellerförmigen Körbchen von etwa 3cm bis 5cm Durchmesser zusammengefasst sind. Die wichtigsten Wirkstoffe des Löwenzahns sind seine Bitterstoffe. Sie fördern allgemein die Verdauung und fast alle Teile der Pflanze sind essbar.

Rezept - Wildkräuter-Pesto

Zutaten für 2 Portionen:

- eine handvoll gesammelte Wildkräuter
- 50ml Olivenöl
- eine handvoll geriebener Parmesan
- eine handvoll Pinienkerne
- Salz & Pfeffer nach belieben

Um das Pesto zuzubereiten musst Du einfach nur alle Zutaten zusammen in einen Turbo-Chef oder Mörser geben und so lange zerkleinern, bis eine homogene Masse entsteht. Wer keinen Mörser parat hat, kann auch ganz einfach alle Zutaten fein hacken und diese dann in einer Schüssel zusammenrühren.

Zum Schluss nur noch mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen und mit gekochten Nudeln, Gnocchi oder als Brotaufstrich genießen.





Viel Spaß bei der Kräuter 2 Go
Genusstour im Tölzer Umland.

Lass es dir schmecken!

