



Der zertifizierte Kräuterpädagoge Sebastian Viellechner weiß alles über die Flora und Fauna im Mangfalltal.

Fotos: Michael Reimer

Würze für die Schorle

Am Ende seiner Kräuterwanderung im Mangfalltal serviert Sebastian Viellechner den Teilnehmern Köstlichkeiten aus der Natur

Viele Radler kennen den M-Wasserweg, der von Münchens Trinkwasserreservoir Mangfalltal auf rund 50 Kilometer Strecke – anfangs begleitet von Informationstafeln zum Thema Wasser – bis zur Ludwigsbrücke führt. Das Mangfalltal versorgt die Großstadt jedoch nicht nur mit gesundem Quellwasser, sondern ist dank seines ungedüngten Bodens auch ein Eldorado für Wiesenkräuter. Hier bietet der zertifizierte Kräuterpädagoge Sebastian Viellechner von März bis Oktober geführte Wanderungen an, bei denen die Teilnehmer Wildgemüse und Würzpflanzen kennenlernen lernen und anschließend im Thalhamer Landgasthof Pritzl als dreigängiges Wildkräutermenü zu sich nehmen.

legenheit für ein erfrischendes Fußbad. Wer Zeit und Muße mitbringt, genießt die Flusslandschaft in vollen Zügen. Die Quelle befindet sich direkt an der Wallfahrtskapelle, von der man alternativ auch über den Berggasthof Taubenberg zurückwandern kann. Der Einstieg in das Farnbachtal erfolgt am Bahnübergang jener kleinen Straße, die von Thalham in Richtung Gotzing führt.

Wildgemüse, Würzpflanzen und essbare Blüten

Keine Orientierung benötigt man für die Kräuterwanderung am Sonntagnachmittag nach Anmeldung beim Gasthof Pritzl (Kosten inklusive 3-Gänge-Menü 33 Euro). Dass Sebastian Viellechner mit Leib und Seele mit der heimischen Natur verwurzelt ist, spürt der Teilnehmer bei der Erlebniswanderung auf Schritt und Tritt. Die Tiere betrachtet der Kräuterpädagoge als seine kleinen, Bäume wie die Kornelkirsche, aus der er schmackhafte Marmelade und Likör

herstellt, als seine großen Geschwister. Anschaulich erläutert er Merkmale und Verwendung von Wildgemüse, Würzpflanzen und essbaren Blüten. Am Ende des Rundgangs gibt es in idyllischer Flussnische eine Wildkräuterschorle gegen den Durst, dazu Brot mit gesundem Aufstrich aus der Kräuterküche und selbstgemachte Liköre zur Wahl.

Nach diesem Appetitanreger folgt der Umzug in den nahen Landgasthof Pritzl zum dreigängigen Kräutermenü. Als Vorspeise gibt es zum Beispiel Mangfalltaler Wildkräutersuppe, danach Kalbsröllchen mit Wildkräuterfüllung in Salbei-Dostsauce, Zitronenmelisse-Spätzle und Brennesel-Mangoldgemüse, abschließend eine Orangencreme mit Ringelblumenblüten oder Wildkräuterpalatschinken mit Fichtenspitzengelee und Wildkräutereis. Der Wiesenbrokkoli, der aus der Blüte des Wiesenbärenklaus stammt, taucht in der Wildgemüse-Lasagne mit Gierschsauce wieder auf. Alternativ zum Menü bestellt man in der gut geführten Tafernwirtschaft eine fangfrische Forelle aus dem eigenen Wasserbassin oder Reh vom nahen Forst Gotzing. Zum Essen schmeckt die Kräuterschorle, die hier der beliebten Apfelschorle längst den Rang abgelaufen hat.

Michael Reimer

Gasthof Pritzl, Schlierseer Straße 6, 83629 Thalham bei Weyarn, ☎ 0 80 20/1349 (auch Anmeldung für die Kräuterwanderung)

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10 bis 14.30 und 17 bis 23 Uhr, am Wochenende von 10 bis 23 Uhr. Weitere Infos unter www.gasthof-pritzl.de



Kulinarischer Höhepunkt der Wanderung: Im Garten des Gasthofs Pritzl lassen sich die Teilnehmer das Drei-Gänge-Menü schmecken.



Verwunschene Idylle: Am Farnbach, der später in die Mangfall mündet, führt Sebastian Viellechners Meditationsweg entlang.



Appetizer: Nach dem Rundgang stärkt man sich mit Brot und selbstgemachter Wildkräuterbutter.



Das Rezept bleibt geheim: Die Zutaten für die Kräuterschorle stammen von den heimischen Wiesen.

AZ-EMPFEHLUNGEN

CD

THORSTEN GOODS: „1980“

Zurück zu den Ursprüngen

80er-Revival. Will man darüber noch etwas hören, nachdem alle bekannten Hits in unzähligen Fernsehshows vernudelt wurden? Man will, denn alles ist eine Frage der Aufbereitung. Der Gitarrist Thorsten Goods kehrt musikalisch zu seinen Ursprüngen zurück und hat vier Songs aus seinem Geburtsjahr ausgewählt, um sie in eleganten Jazz-Sound zu übersetzen. Queen, Toto, Billy Joel und George Benson wehen da vorbei. Goods eigene Stücke lassen sich vom Sound der 80er weitertragen und zeigen, dass die Musik des Geburtsjahres tatsächlich den künftigen Geschmack beeinflusst.



CHEMICAL BROTHERS: „BROTHERHOOD“

Karriereüberblick

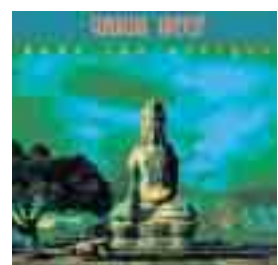
Tanzt die Nacht weg! Die Chemical Brothers legen jetzt mit „Brotherhood“ einen Karriereüberblick vor: „Galvanize“ dient da als Pulswärmer für den Anfang. Und was so loslegt, landet nach zwei Songs schon bei den „Block Rockin' Beats“. Ganz neu ist die cool-kalte Nummer „Keep My Composure“. Auf der zweiten CD geht es mit den Sessions Electronic Battle Weapon 1 bis 10 dann direkt hinein in die Bastelstube der Elektro-Dance-Schrauber. Hier kann man die Grundlagen der Körperbewegungskunst erhören. Noch Fragen, Wachtmeister? Get on the dancefloor!



URIAH HEEP: „WAKE THE SLEEPER“

Wenn das Rock-Herz pumpt

„Wake The Sleeper“ – tatsächlich ein ziemlich symbolträchtiger Titel für die CD einer Gruppe, die sich 10 Jahre nach ihrem letzten Studioalbum wieder zusammengefunden hat. Uriah Heep waren immer mehr als „Lady In Black“, das beweist auch das neue Werk. Denn Uriah Heep reaktivieren hier ein fast vergessenes Genre: den Hard Rock. Die Orgel faucht, die Gitarren brüllen, Songs wie „Tears Of The World“ suchen gerne die hymnische Ausfahrt. So ist das, wenn das Rock-Herz pumpt. Am 12. Oktober spielt die Band zusammen mit Thin Lizzy im Circus Krone.

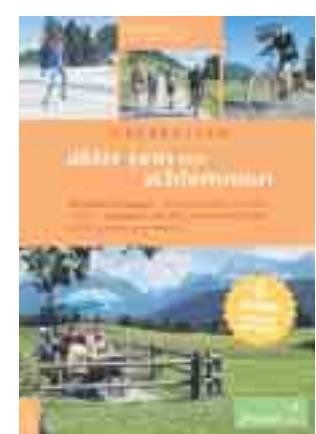


Bei SATURN Theresienhöhe

BUCHTIPP

Noch mehr Genießer-Touren

Viele weitere attraktive Ausflüge samt Genießer-Adressen in Oberbayern finden Sie in den beiden Freizeitführern „Aktiv sein und schlemmen“. Der erste Band ist bereits in der dritten Auflage erschienen. In den Büchern stellen Michael Reimer und Katrin Susanne Baur insgesamt 100 interessante Ausflugsziele vor – zum Wandern, Radeln, Langlaufen, Skifahren und Rodeln. Jedes ist mit einer Piktogrammeleiste mit Infos zu Anfahrt und Aktivitäten versehen. Kombiniert wird jede Tour mit einem Einkehr-Tipp: Die Hütten, Cafés, Gaststätten und Gourmetlokale, die das Autoren-Team empfiehlt, warten mit ganz besonderen Schmankerln auf.



Der Freizeitführer kostet 19,90 Euro.

Die beiden Bücher, die zahlreiche Fotos und Karten enthalten, sind im Verlag Frischluft Edition erschienen und zum Preis von je 19,90 Euro (ISBN 978-3-9810890-5-9 und 978-3-9810890-2-8) im Buchhandel erhältlich. Zusätzliche Informationen sowie Buchbestellungen unter ☎ 080 20/90 45 42 oder im Internet unter www.frischlufteition.de.

ZITS



SUDOKU

8				9	6			3
	3		4			8		
	9	6						2 8
				3		5		
	5			4			7	
		2		6				
2	4					9	8	
				2		1		6
6			9	5				7

Auflösung von gestern

7	3	2	6	8	5	9	1	4
6	4	9	2	1	7	3	8	5
5	1	8	3	9	4	7	2	6
2	6	1	8	5	3	4	7	9
9	8	7	4	6	1	2	5	3
3	5	4	7	2	9	8	6	1
8	2	5	9	4	6	1	3	7
1	9	3	5	7	8	6	4	2
4	7	6	1	3	2	5	9	8

Dieses Sudoku-Diagramm müssen Sie mit den Zahlen 1 bis 9 auffüllen. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Feld nur einmal vorkommen.