

Der Tannenbaum zum Trinken

SERIE Der Mitmach-Advent – Heute kochen wir einen ganz besonderen Punsch

Wir sind mitten im Advent – vielerorts wird gebacken, gebastelt und gewerkelt für Freunde oder die Lieben daheim. Brauchen Sie noch Anregungen von Profis? In unserer Serie „Der Mitmach-Advent“ zeigen uns Experten, wie's gelingt. Heute: Kulinarisches aus Tannennadeln.

Schließen Sie kurz die Augen und stellen Sie sich vor, Sie spazieren an einem eisig kalten Wintertag durch einen verschneiten Wald... Allein der Gedanke lässt einen tief und befreit durchatmen! Gerade der Duft nach Tannennadeln gehört ja zum Advent dazu. Wie wäre es nun, wenn Sie sich dieses duftende Wald-Erlebnis mal auf ganz andere Art und Weise einverleiben? Mit einem Getränk oder im Weihnachtsg Gebäck?

Susanne Forster aus Grafing im Kreis Ebersberg nennt sich die „Wilde Kräuterkatze“, sie ist zertifizierte Kräuterpädagogin und kennt sich nicht nur mit Heilkräften von Pflanzen aus, sondern auch mit den kulinarischen Möglichkeiten, die die Natur uns bietet. Für unsere Serie zeigt sie uns, wie man einen heißen „Waldsaft“ für kalte Wintertage zubereitet. Aus Fichten- oder Tannennadeln.

„Im Winter verfeinern die Nadeln der immergrünen Gehölze Getränke und Speisen



Kräuterpädagogin Susanne Forster hat winterliche Rezepte entwickelt. PRIVAT (2)

mit ihrer hervorragenden Note“, so Susanne Forster. „Obendrein fungieren sie mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt als Immunbooster in der kalten Jahreszeit.“ Wenn der Christbaum aus Bioanbau stammt, könne man davon direkt naschen, weiß die Kräuterkatze. „Ansonsten sollte man lieber in der Natur ‚einkaufen‘“. Der Ex-

pertin ist es wichtig, nachhaltig zu sammeln. „Bitte in der Natur nur kleine Mengen sammeln, wenige Zweiglein und niemals den oberen Leittrieb. Am besten Zweige, die ohnehin geschlagen oder vom Wind abgerissen wurden.“

Die gesunden Nadelzweige seien in der Küche vielfältig einzusetzen: „Klein gehackt

oder getrocknet und pulverisiert sind die Nadeln die passende Würze für Pikantes und Süßes aus dem Wald wie Wildgerichte oder Beerenkompott, -mus und Marmeladen.“ Wer beim Plätzerbacken ist, könne die Nadeln sogar hier verwenden. Beispiel: Vanillekipferl mit Waldaroma! Man bereitet sie statt mit klassischem Vanil-



Der Forest Punsch von Susanne Forster.

lezucker mit einer Mischung aus sehr fein gehackten Nadeln und Kristall- oder Puderzucker zu. Und noch ein letzter Tipp: Der Wald-Duft hilft auch zur Entspannung. Mixen Sie sich Ihr eigenes „Waldbadesalz“. Dazu klein gehackte Nadeln mit Meersalz in einem Glas mischen oder schichtweise einfüllen, nach Geschmack zusätzlich einige Tropfen ätherisches Öl von Fichte oder Tanne hinzufügen.

Haben Sie Lust auf mehr DIY-Waldprodukte? Am 18. Januar 2025 findet ein „Winterwald-Workshop“ mit dem Titel „Schönes, Gesundes und Leckeres von Fichte und Tanne“ statt - im Unverpacktladen in Zorne-

Rezept für Waldsaft

Zutaten
1 Handvoll Fichten- und/oder Tannennadeln
250 ml (naturtrüben) Apfelsaft,
200 ml Wasser,
1 Prise Zimt und Honig zum Süßen.

Zubereitung
Nadeln fein hacken, in einem hohen Behälter alle Zutaten mit dem Pürierstab gut mixen. 1 Tag im Kühlschrank durchziehen lassen. Abseihen, pur genießen oder weiterverarbeiten:

Als Smoothie: Die Basis-mischung mit einem kleinen Apfel, einer reifen Kiwi, 100 g Heidelbeeren und 1 TL geschroteten Leinsamen im Hochleistungsmixer pürieren.

Als „Forest-Punsch“: Die Basis-mischung mit 250 ml starkem Apfelpftee, 3 Nelken oder getrocknetem Nelkenwurz, 1 Zimtstange und dem Mark einer Vanilleschote im Topf erhitzen. 10 Minuten bei geringer Hitze durchziehen lassen. Mit einem Zweig als Löffelersatz servieren.

ding (direkt an der S-Bahn). Info & Anmeldung unter www.wildkraeuterkatze.de.

ANDREA STINGLWAGNER

IN KÜRZE

Fünf Verletzte bei Unfall in Giesing

Fünf Verletzte und ein Schaden von 35 000 Euro: Das ist die Bilanz eines Unfalls, zu dem es am Donnerstagabend um 22.10 Uhr in Untergiesing gekommen ist. Dabei führten zwei Münchner (44 und 49) jeweils mit ihren Wagen auf der Pilgersheimer Straße frontal aufeinander zu. An der Ecke Humboldtstraße krachten die Fahrzeuge ineinander. Wie es genau zu dem Unfall kommen konnte, muss nun die Verkehrspolizei ermitteln. Die Straße war nach dem Crash für drei Stunden gesperrt – entsprechend groß waren die Verkehrsbehinderungen in Untergiesing. Bei dem Zusammenstoß verletzten sich der 44-jährige und seine vier Mitfahrer leicht. nah

Singen zur Sonnwend

Am Samstag, 21. Dezember, ist in Deutschland wieder der kürzeste Tag und zugleich die längste Nacht des Jahres: die Sonnwend. Die Bürgerinitiative „Mehr Platz zum Leben“ nimmt das zum Anlass, um im Rahmen einer Feier zur Wintersonnenwend gemeinsam zu singen, zu tanzen und zu meditieren. Ab 19 Uhr werden Interessierte zum Zwischennutzungsgelände in der Hebenstreitstraße 2 eingeladen. Wer möchte, kann seine eigenen Instrumente mitbringen. Im Anschluss werden an einer Feuerstelle Tee und andere Leckereien geteilt, die mitgebracht werden. Die Teilnahme ist kostenlos, um Spenden wird gebeten. sup

Radweg in der Au ist fertig

Das Baureferat hat in der Zepelinstraße in der Au zwischen der Unterführung unter der Ludwigsbrücke und dem Kreuzplätzchen den neuen,

400 Meter langen, durchgängigen Zweirichtungsradschwergeweg mit 4,50 Metern Breite fertiggestellt. Er ist durch einen zusätzlichen, ein Meter breiten Si-

cherheitsstreifen, der im Frühjahr bepflanzt wird, vom Kfz-Verkehr geschützt. Der Platz dafür wurde durch eine Neuaufteilung des Straßenraums

gewonnen. Die Fahrbahn wurde verschmälert und Parkraum entsprechend umgewandelt. Der bisherige Radstreifen Richtung Corneliusbrücke konnte

der Wegfläche zugeschlagen werden, Fußgänger erhalten somit in diesem häufig hoch frequentierten Bereich deutlich mehr Platz. Insbeson-

dere vor der Unterführung zum Müller'schen Volksbad reduziert der Umbau laut Stadt Konflikte zwischen Fuß- und Radverkehr. mm

NUR BIS WEIHNACHTEN

160€*

WEIHNACHTSGELD

FÜR ALLE

GUTSCHEIN ABSCHNEIDEN - AN DER KASSE ABGEBEN & BIS ZU 160€* AUF IHRE EINKÄUFE SPAREN!

Gültig bis 24.12.2024
Nur bei Abgabe des Originalgutscheins. Nicht mit Aktionen und Kundenkarten-rabatt kombinierbar. Keine Barauszahlung.

10€*

GESCHENKT ab 100€ Einkauf!

Gültig bis 24.12.2024
Nur bei Abgabe des Originalgutscheins. Nicht mit Aktionen und Kundenkarten-rabatt kombinierbar. Keine Barauszahlung.

50€*

GESCHENKT ab 250€ Einkauf!

Gültig bis 24.12.2024
Nur bei Abgabe des Originalgutscheins. Nicht mit Aktionen und Kundenkarten-rabatt kombinierbar. Keine Barauszahlung.

100€*

GESCHENKT ab 500€ Einkauf!

SCHMID

SCHUHE MODE SPORT

9.000 m² SCHUHE & MODE AUF VIER ETAGEN IM OEZ • RIESSTRASSE 61 • 80993 MÜNCHEN • INFOS UNTER SCHUH-SCHMID.COM

* Gültig bis 24.12.2024. Gültig auf reduzierte und reguläre Ware. Nur bei Abgabe des Originalgutscheins. Nicht mit dem Kundenkartenrabatt und anderen Aktionen kombinierbar. Bei Rückgabe oder Umtausch wird nur der tatsächlich bezahlte Betrag erstattet. Barauszahlung oder Gutscheinkauf ausgeschlossen.