

Willkommen zu Hause!



Liebe Leserinnen und Leser,

es gibt kaum ein Zipperlein, gegen das in unserer schönen Natur kein Kraut gewachsen ist. Schon deshalb werden unsere beiden Kräutereexpertinnen Birgit Dirschka und Astrid Fiebich nicht müde, in jeder Ausgabe von **Mein Ländle** die Qualität unserer heimischen Heilpflanzen zu preisen, deren Wirkung zu erklären und Tipps und Rezepte zu ihrer Anwendung zu geben. Wenn dann allerdings noch Gottes Segen auf den Kräutern liegt, dann kann wahrlich nichts mehr schiefgehen. In vielen Orten des Ländles werden am Tag Mariä Himmelfahrt, dem 15. August, in den katholischen Kirchen die Heilkräuter geweiht. Deshalb heißt dieser Tag zum Beispiel in Gengenbach Kräuterbüscheltag. Im ganzen Kinzigtal werden prachtvolle Kräutersträuße zur Kirche getragen, aber in Gengenbach haben die kunstvollen Gebilde schon mal Wagenradgröße. Diese Kräuterbüschel werden getrocknet und gegen mancherlei Unbilden eingesetzt. Bastel- und Dekoexpertin Annette Diepolder hat sich dieses traditionellen Themas angenommen und zeigt Ihnen, wie Sie Ihren eigenen Kräuterbüschel gestalten können.

Allerlei für die Schönheit bietet die Apotheke Gottes natürlich auch. Birgit Dirschka erklärt, wie man eine Gesichtsmaske aus Gänseblümchen und ein Naturdeodorant aus Minze und Basilikum selbst herstellen kann. Hätten Sie gewusst, dass das Allerwelts(un)-

kraut Brennnessel nicht nur sehr gesund in Salaten und Smoothies ist, sondern auch noch als Haarspülung hervorragende Dienste leistet? Und das alles kostenlos, denn dieses Kraut wächst ja nun wirklich überall. Auch die Gemeine Wegwarte bietet sich für allerhand Gebrauch an. Vom Gesichtswasser für reine Haut über Blütenbowl bis hin zum Heiltee für eine schwächelnde Leber eignet sich die hübsche blau blühende Pflanze.

Auch in den Klostergärten wachsen heilende Kräuter und schöne Blumen. Gerade die Klöster waren die Hüter des Kräuterwissens. Heute begeistern die staatlichen Klostergärten Millionen Besucher alljährlich. Wir schauen dort mal genauer nach. All die Kräuter würden aber nicht wachsen, gäbe es ein wichtiges Lebenselixier nicht – das Wasser. In unserem Leitthema werfen Florian Baitinger (Text) und Simone Mathias (Fotos) einen tiefen Blick in und auf das Wasser im Ländle.

Und wie immer gibt es auch in dieser Ausgabe wunderbare Rezepte und herrliche Wandertipps, wo sich Kräuter und Wasser und allerhand andere Dinge genüsslich zu einer Melange à la Ländle vereinen ...

Ihr
Wulf Wager

Mein Ländle



86

Chicorée am
Wegesrand



18

Wo die Mühlen klappern



94

Das grüne Erbe
der Mönche

10

Es sprudelt
im Ländle



62

Kirschmichel
mit Vanillesoße



Käse-Rendite

66



Inhalt Ausgabe 4/16

ThemenLändle: Wasser

Das Lebenselixier im Ländle	10
Die Leinfeldener Eselsmühle	24

WanderLändle

Durchs Siebenmühlental	18
Der Kloster-Felsenweg im Donautal ...	104

FestLändle

Trachtenmode zum Feiern	30
-------------------------------	----

ErlebnisLändle

Das Schwarzwaldhaus der Sinne	34
Unterm Sternenzelt gebettet	38

GenießerLändle

Hegauer Kalbsvögel mit Blumenkohl und Bandnudeln	44
---	----

Mein Ländle-Leser im

Nudelparadies	56
Kirschmichel mit Vanillesoße	62

BräucheLändle

Der Gengenbacher Kräuterbüscheltag	48
---	----

BastlerLändle

Dufte Sträuße	50
---------------------	----

WeinLändle

Die 13 Breisgauer	52
-------------------------	----

SchafferLändle

Die Dorfkäserei in Geifertshofen	66
--	----

WohnLändle

Ein luxuriöser Pferdestall	70
----------------------------------	----

EntschleunigungsLändle

Wo Forellen Fliegen fischen	76
Ein Tag der Stille im Kloster Hegne	80

DekoLändle

Das blaue Wunder	84
------------------------	----

KräuterLändle

Die Gemeine Wegwarte	86
Rezepte mit Wegwarte	88
Der grüne Beauty-Salon	90
Rezepte für Kräuterkosmetika	92

GartenLändle

Klostergärten im Ländle	94
-------------------------------	----

NaturLändle

Der fliegende Edelstein	98
-------------------------------	----

Immer dabei

Editorial	3
In dieser Ausgabe	7
DenkerLändle	8
SatireLändle	23
NaturerlebnisLändle	103
Großmutter's Erfahrungsschatz	109
Mein Ländle in Zahlen	111
Sell und Jenes	112
Marktplatz	114
BücherLändle	116
Äffle & Pferde	117
Termine	118
Impressum, Vorschau	122



Einmalig!

Was backt in der Mühle am rauschenden Bach?



Bio-Brot aus eigener Produktion

Hier tauschte eine Königin ihre letzte Kutsche gegen Mehl, und hier wurde schon nach Demeter-Richtlinien gemahlen, Jahrzehnte bevor es ein Biosiegel gab – Geschichte und Geschichtchen aus der Leinfeldener Eselsmühle.

Sie liegt vielleicht idyllisch, aber hier ist fast immer was los. Die Eselsmühle ist ein richtiges kleines Unternehmen. In Gastronomie, Laden und Bäckerei arbeiten rund 100 Mitarbeiter. In den Vormittagsstunden geht es auf dem Hof noch recht beschaulich zu. Zwei Mitarbeiterinnen stapeln vor dem Eingang des Hofladens Kisten mit Obst und Gemüse übereinander. Die meisten Lebensmittel, die hier verkauft werden, stammen aus regionaler Produktion. Aus dem Inneren des heimeligen Lädchens weht der Duft nach frischgebackenem Brot. Kastenförmig oder rund, aus Weißmehl oder aus vollem Korn, alle Sorten sind aus naturbelassenen Rohstoffen in Bioqualität. Die Namensgeber der Mühle stehen nicht nur auf der Weide, es gibt sie auch in Form von Kleingebäck zu kaufen.

Drei Häuser gehören zu dem denkmalgeschützten Ensemble. Die liebevoll nostalgisch eingerichtete Mühlenstube über dem Laden bietet 45 Gästen Platz. Dazu kommt die Terrasse mit weiteren

Der Namensgeber der Mühle auf der Weide





Der Hofladen bietet regionale Produkte ...

50 Sitzplätzen. In der Gaststube dominiert eine gefällige Mischung aus Holz und rot-weiß-karierten Mustern, und auch die Speisekarte kann sich sehen lassen. Gekocht wird bodenständig und ausschließlich mit Bioprodukten, gerne schwäbisch, aber auch mal mediterran. In dem schattigen Mühlengarten am plätschernden Reichenbach findet jeder sein Plätzle. Je nach Wochentag und Tageszeit treffen sich hier wanderlustige Senioren, Mütter mit Kleinkindern oder Geschäftsleute, die sich eine kurze Büroauszeit gönnen. In den Ferien ist die Eselsmühle ein beliebtes Ausflugsziel für Daheimgebliebene. Festgesellschaften mieten gern den ehemaligen Stall – keine Frage, die Eselsmühle ist ein Begriff.

„Papa, die kaufsch“

Aber sie hieß nicht immer so. Erstmals erwähnt wurde sie im Jahr 1451 als „Mühle am Eichberg“. 1582 wurde

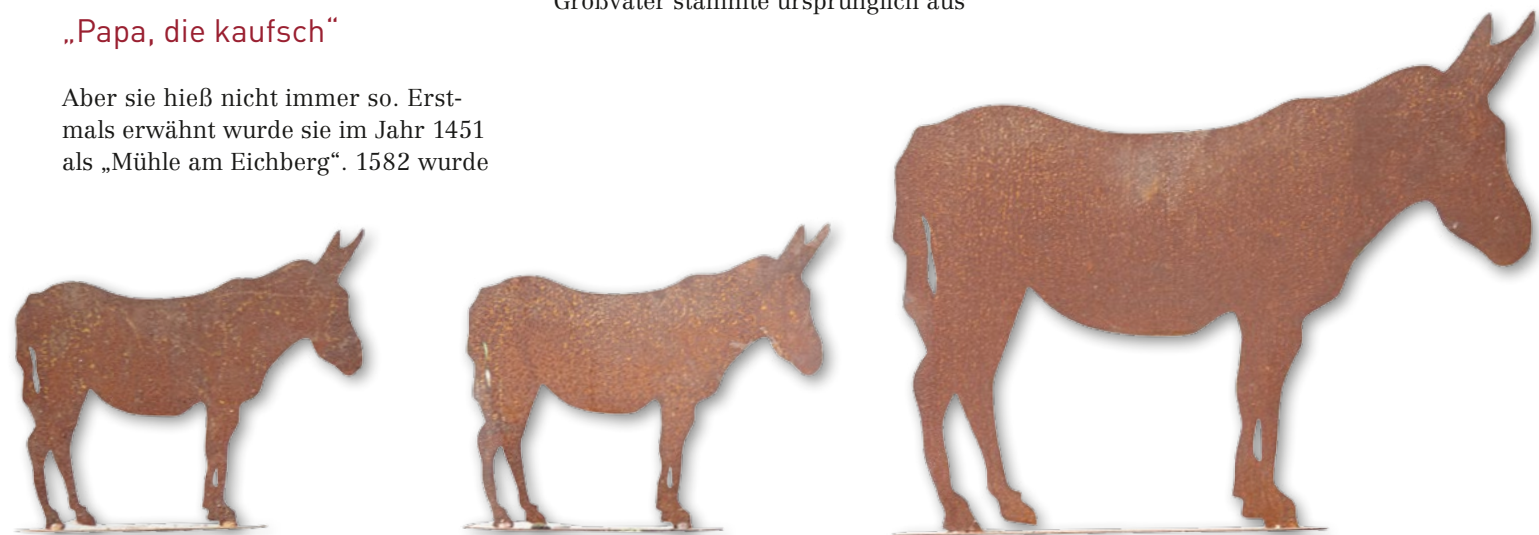


... und jede Menge schönen Krimskrams.

sie dann umgetauft, wahrscheinlich weil der damalige Besitzer Esel als Arbeitstiere einsetzte. Jahrhunderte später, genauer im Jahr 1937, kaufte schließlich Rudolf Gmelin das Anwesen. Dessen Enkel, der heutige Besitzer Meinrad Bauer, erinnert sich: „Mein Großvater stammte ursprünglich aus

Reutlingen und hatte als Geschäftsmann schon verschiedene Branchen ausprobiert“, sagt er. Woher der Vorfahre die Idee hatte, eine Mühle anzuschaffen, weiß aber keiner mehr so genau. Überliefert ist nur, dass jener mit seiner Tochter, Bauers Mutter, an der Eselsmühle vorbeigekommen ist und die damals Zwölfjährige gesagt haben soll: „Papa, die kaufsch.“ Und das tat er dann auch. Da er aber selber nicht vom Fach war, betrieb Gmelin sie gemeinsam mit einem Müllermeister. Der Familie soll es sogar zu Kriegszeiten recht gut gegangen sein. „Selbst Königin Charlotte von Württemberg fand den Weg von Bebenhausen hierher und tauschte ihre letzte Kutsche gegen vier Zentner Mehl“, sagt Bauer. „Die Kutsche steht heute noch bei uns.“

Doch weder der Betrieb der Mühle, noch die dazugehörige kleine Landwirtschaft reichten zum Lebensunterhalt, sodass Großvater Gmelin eine Stelle beim Kreiswehrrersatzamt in Böblingen annahm. „Übers Musberger Sträßle ist er jeden Tag quer durch den Wald geritten oder mit der Kutsche gefahren“, erzählt Bauer schmunzelnd. Er beschreibt seinen Vorfahren als lebenslustigen und vielseitig interessierten Menschen, der neuen Strömungen gegenüber stets aufgeschlossen war. So gehörte sein Betrieb nach dem Kriegsende zu den ersten Unternehmen, die versuchten, weitgehend Demeter-Getreide zu vermahlen. „Ende der 1940er-, Anfang der 1950er-Jahre wollten alle Leute nur Weißmehl“, sagt Bauer. „Doch wenn du mahlst, fällt eben auch Schwarzmehl an.“ Von dem weitverbreiteten Verfahren, Schwarzmehl mit Wasserstoff zu bleichen, hielt sein anthroposophisch orientierter Großvater nichts. Stattdessen entschloss er sich, daraus Brot zu backen. Zunächst karnte



Auf dem Hof wird rund um die Uhr gebacken.

er das Mehl im Leiterwagen zum Bäcker, 1959 baute er dann konsequenterweise eine eigene Backstube auf dem Hof.

3000-mal unser täglich Brot

Zu jener Zeit fuhr ein Lieferwagen beladen mit Mehl bimmelnd durch die Straßen in Stuttgart. Der Fahrer verkaufte die Säcke von der Ladefläche aus. Und später auch das Brot. Zu den vielen Geschichten um Gmelin gehört auch, dass er in Kriegsgefangenschaft in Frankreich einen Kameraden namens Böhm kennenlernte. Dieser, kein Geringerer als



Vom Duft der Backwaren angelockt, hat man die Qual der Wahl.

Eine kurze Auszeit vom Alltag in romantischer Umgebung



der Inhaber der gleichnamigen Feinkostkette, war gerne bereit, die Brote in seinen Läden zu vertreiben. In späteren Jahren gab es die Vollkorn- und Schrotbrote auch in Reformhäusern zu kaufen. „Damals sind wir noch selber mit dem Auto nach Heidelberg, Karlsruhe oder Heilbronn gefahren, um die Brote auszuliefern“, sagt Bauer. Dank des wachsenden Ökobewusstseins konnte sich das Unternehmen im Laufe der Jahrzehnte in seiner Marktnische behaupten.



gen Jahren klappert auch sie nicht mehr, trotz des rauschenden Bachs. Meinrad Bauer bezieht das Mehl, das hier immerhin tonnenweise verbacken wird, von zertifizierten Mühlen aus der Region. Die alte Technik mit dem oberflächlichen Wasserrad ist aber immer noch zu bewundern. Besucher dürfen gerne reinspickeln, wie der Schwabe sagen würde. Auf fünf Stockwerke verteilen sich die Stationen der Mehlherstellung. Der Energiebedarf der Mühle wurde auch zu Hochzeiten nur zu einem geringen Teil durch Wasserkraft gedeckt. Die restliche Leistung brachte vor allem in den wasserarmen Sommermonaten erst ein Diesel-, später ein Elektromotor.

Kindheitstraum mit Haifischzahn

Für Meinrad Bauer, der auf dem Hof geboren wurde und der die Eselsmühle mittlerweile in dritter Generation führt, ist sie Wohn- und Arbeitsstätte zugleich. Mit seiner Frau Natalie Barthels und den drei Kindern wohnt er direkt über der Bäckerei. „Es klingelt laufend jemand, immer ist irgendwas“, schildert der 57-Jährige das trubelige Leben. Für ihn,

den jüngsten von drei Brüdern, war aber schon als Kind klar, dass er den Betrieb übernehmen will. Nach dem Studium der Betriebswissenschaft und einem Ausflug in die Industrie hat er sich diesen Traum zu Beginn der 1990er-Jahre tatsächlich erfüllt. „Es liegt mir am Herzen, die Familientradition weiterzuführen“, sagt er. Dazu gehört auch, dass er die Fossiliensammlung seines vielseitig interessierten Großvaters nicht eingemottet, sondern im Hinterzimmer des Ladens ausgestellt hat. Die Mineralien und Versteinerungen können hier besichtigt werden, darunter Prunkstücke wie Haifischzähne aus der Gegend von Heidenheim oder auch Mammutstoßzähne aus Steinheim an der Murr.

Text: Brigitte Fries, Fotos: Jean-Claude Winkler (14), Fotolia (3)

Eselsmühle

70771 Leinfelden-Echterdingen
Stadtteil Musberg
Telefon: 0711 7542805
www.eselsmuehle.com

Öffnungszeiten

Mühlenstube
Dienstag–Sonntag 12–23 Uhr,
Küche bis 21.30 Uhr (1.5.–31.10.)
bzw. 20.30 Uhr (1.11.–30.4.)

Kaufladen

Montag–Samstag 9–18 Uhr,
Sonn- und Feiertage 12–18 Uhr

Am besten Sie parken unterhalb
des Viadukts und gehen ein paar
Schritte zu Fuß.



Meinrad Bauer im Gespräch mit Autorin Brigitte Fries (rechts außen). Im schattigen Mühlen-garten lassen sich bodenständige Gerichte wie der Rostbraten genießen.

Mühlentechnik und Tiere – je nach Alter und Interessenlage für die Besucher sehr faszinierend

Heute wird auf dem Hof rund um die Uhr gebacken: 2500 bis 3000 Brote täglich, in acht Doppelöfen, im Dreischicht-Betrieb. Das Tannen- und Fichtenholz, mit dem die Eifelvulkan- und Schamottsteine erhitzt werden, kommt aus dem Schönbuch, aus dem Schwarzwald und von der Alb. Seit 1998 gibt es in Steinenbronn auch eine Konditorei der Eselsmühle, die Kuchen und Gebäck anbietet.

... aber das Rad dreht sich noch

Auch wenn die Eselsmühle als die letzte der elf Mühlen im Tal noch gemahlen hat, seit eini-



Text: Johannes Guggenberger, Fotos: Johannes Guggenberger (11), Jörg Batschi (3), Fotolia (3)

Hegauer

Kalbsvögel

mit Blumenkohl und Bandnudeln

Zutaten für 4 Personen:

Für die Kalbsvögel:

- 1 Ei
- 1 Bund Blattpetersilie
- 200 g Kalbsbrät vom Metzger
- 1 große Zwiebel
- 1/2 Lauchstange
- 2 Karotten
- 4 Kalbsschnitzel à 200 g vom Kalbsrücken (vom Metzger schneiden lassen)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 TL Senf
- 8 dünne Scheiben roher gerauchter Bauchspeck
- 4 Rouladennadeln oder Küchengarn
- 3 EL Rapsöl
- 125 ml trockener Weißwein
- 500 ml Kalbsfond
- 200 ml Sahne
- 2 EL Schmand
- 1 EL Kapern
- etwas Speisestärke zur Bindung
- 1 Prise Zucker

Für Blumenkohl und Bandnudeln:

- 1 Blumenkohl
- Salz
- 1 Biozitron
- Butter
- 100–150 g Semmelbrösel
- 500 g getrocknete Bandnudeln



Ei und Petersilie werden mit Kalbsbrät gemischt.



Cremiges, würziges Kalbsbrät für die Füllung



Unter dem Brät verbergen sich zwei deftige Schichten: Senf und Bauchspeck.



Nadeln halten alles zusammen.

Zubereitung:

1. Das Ei mit einem Schneebesen verquirlen, die Blattpetersilie fein hacken. Die Hälfte davon sowie das verquirlte Ei unter das Kalbsbrät mischen. Die Zwiebel schälen, den Lauch putzen und waschen, die Karotten schälen. Das Gemüse jeweils in kleine Würfel schneiden, beiseitestellen.

2. Die Kalbsschnitzel mit dem Fleischklopper dünn ausklopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oberseiten mit Senf bestreichen, und die Bauchspeckscheiben darauf verteilen. Das Kalbsbrät gleichmäßig über diesen verstreichen. Die Kalbsschnitzel zu Rouladen aufrollen und mit Rouladennadeln fixieren oder mit Küchengarn umwickeln.

3. Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser, dem der Saft der Zitrone und die ausgepresste Zitrone beigelegt wurden, bissfest weich kochen. Die fertig gekochten Blumenkohlröschen mit etwas zerlassener Butter beträufeln und salzen. Im Backofen bei 80°C warm stellen.

4. In einer Pfanne 100g Butter kurz aufschäumen lassen, die Semmelbrösel hinzufügen und etwas anrösten. Mit Salz leicht würzen und in der Pfanne bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.

5. Parallel dazu in einem größeren Topf mit heißem Rapsöl die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten, anschließend aus dem Topf nehmen. Im Bratensatz die Zwiebelwürfel anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, den Kalbsfond, die Lauch- und Karottenwürfel hinzufügen. Die Soße aufkochen lassen, die Rouladen hineinlegen und ca. 15–20 Min. bei kleiner Flamme köcheln lassen. Rouladen dabei immer mal wieder wenden.

Blattpetersilie als würzige Beigabe



Zitronensaft ins Kochwasser geben, und die Blumenkohlröschen bleiben schön hell.

6. Die Bandnudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser bissfest weich kochen. Mit kaltem Wasser ganz kurz abschrecken. 2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die gekochten Bandnudeln hinzufügen und ca. 1 Min. auf kleiner Flamme schwenken. Salzen und bis zur weiteren Verwendung ebenfalls im Backofen warm stellen.

7. Die Sahne und den Schmand in einem passenden Gefäß mit dem Schneebesen verrühren. Die fertigen Kalbsvögel aus dem Topf nehmen und im Backofen bei 80°C warm stellen. Jetzt das Sahne-Schmand-Gemisch und die Kapern zur Soße geben, verrühren und aufkochen lassen. Mit etwas Speisestärke eine leichte Bindung geben, und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

8. Die Semmelbrösel-Schmelze nochmals erwärmen und darin die Blumenkohlröschen kurz schwenken. Bandnudeln und Kalbsvögel aus dem Backofen holen, die Nudeln noch mit etwas gehackter Petersilie bestreuen. Zusammen mit der Soße und den Blumenkohlröschen anrichten.

Die Kalbsvögel sind zum Anflug bereit!

