

Willkommen zu Hause!



Mehr auf Seite 117



Liebe Leserinnen und Leser,

was sind das für verrückte Zeiten! Das gesellschaftliche Leben ist in den letzten Wochen fast vollständig zum Erliegen gekommen. Das frustriert. Was uns bleibt, ist der Gang in die Natur. Umso wichtiger ist es uns, die wir dieses Magazin für Sie gestalten, die schönsten Seiten Baden-Württembergs zu zeigen. Wir wollen mit dieser Ausgabe Mut machen und eine Zeitschrift für Lebensfreude an Sie weitergeben. Allerdings kann sich auch **Mein Ländle** den Auswirkungen des Coronavirus nicht ganz entziehen. So verzichten wir erstmalig auf unsere Terminseiten, denn zum Zeitpunkt der Drucklegung war völlig offen, was stattfinden kann und was nicht. Wir bitten um Verständnis. Ausflugstipps dürfen aber nicht fehlen.

Wir haben eine Ausgabe gestaltet, die pure Lust und Freude beinhaltet. Es ist ein Heft für alle Sinne: Das Auge kann auf dem Albtäler-Radweg in Lone- und Brenztal weit schweifen. Eine große Augenweide bietet auch die Felsenrunde hoch über Bad Überkingen und Geislingen an der Steige – mit Traumaussichten für Wanderfreunde.

Für unsere dauerbeschuhten Füße spielt das Barfußgehen kaum mehr eine Rolle. Wie schade! So haben wir verlernt, mit den empfindlichen Fußsohlen zu fühlen.

Der Barfußpark in Dornstetten im Nordschwarzwald bietet abwechslungsreiche Möglichkeiten dazu. Das ist das reinste Vergnügen und eine herrliche Schulung des Tastsinns, gerade auch gemeinsam mit Kindern und Enkeln.

Der Franziskanergarten des Klosters im oberschwäbischen Sießen verzaubert und betört den Geruchssinn.

Gebratener Zander mit Spargelgemüse und anschließend ein Oberkircher Erdbeer-Rhabarber-Käsekuchen. Welch eine Freude für den Geschmackssinn! Genießen Sie diese Köstlichkeiten.

Fehlt uns noch ein Sinn: das Hören. Wie wäre es mit dem rhythmischen Klappern des Weißstorchs? Er ist wieder in vielen Gegenden des Landes zu Hause. Folgen Sie uns auf den Spuren Adebars.

Und dann bleibt noch der zweite Teil meiner Wanderung auf den Wegen der Schwabenkinder. Reichlich Material also für gemütliche Stunden auf dem Sofa, dem Balkon oder im Garten. Bleiben Sie xund!

Ihr

Wulf Wager

44

Weinreben und Wildkräuter



24 Der Dachsenfranz



52 Zander und Spargel



98

Gute Milch von glücklichen Kühen



68 Heilpflanze für alle Krankheiten



112 Monumente für die Ewigkeit



Inhalt Ausgabe 3/20

Bräuchelände
Maibaum-Aufstellen im Bauernhaus-Museum 10

RadlerLände
Auf dem Alb-täler-Radweg 14

WanderLände
Eine Felsenrunde mit Aussichten 20
Auf den Spuren des Dachsenfranz 24

EntschleunigungsLände
Auf blanken Sohlen 30

GartenLände
Der Franziskusgarten in Sießen 34

InfoLände
Weingarten zum Erleben 39

GeschichtsLände
Auf den Spuren der Schwabenkinder 40

WeinLände
Eine Erkundungstour am Kaiserstuhl ... 44
Herzensprojekt in Steillage 48

GenießerLände
Gebratener Zander auf Spargelgemüse 52
Wirsing-Roulade mit Käsespätzle 56
Leckeres aus der Kochkiste 62

BackLände
Oberkircher Erdbeer-Rhabarber-Käsekuchen 60

KräuterLände
Die Wilde Malve 68
Rezepte mit Malve..... 70

BastlerLände
Brettle goes Täschle 74

DekoLände
Kresse schick in Schale 76

Selber gmacht & mitgebracht
Tischdeckengewichte aus Beton 78

KünstlerLände
Schmucke Wichte 80

AgrarLände
Der Bienen-Mönch 84
Weidemilch aus dem Schwarzwald 98

WirtshausLände
Gastronomie mit Löwenherz 88

RäucherLände
Räuchern mit Frühsommerblüten 96

Sonjas Lände
Hommage an eine besondere Frau 102

NaturLände
Adebar im Aufwind 104

SchlösserLände
Bauten für die Ewigkeit 112

Immer dabei

Editorial 3
In dieser Ausgabe 7
DenkerLände 8
ILLuztrationsLände 38
GemüseLände 54
Haus- und GartenLände 94
Sell und Jenes 116
Marktplatz 118
BücherLände 120
LändleViecher 121
Impressum, Vorschau 122



Schwäbisches Albtal

Fröhliches Auf und Ab auf dem Albtäler-Radweg



Malerisches Fachwerk: Bad Überkingen ist einen Halt wert, auch wegen seiner Therme.



Landschaftlicher Hochgenuss: das Eselsburger Tal mit seinen Wacholderheiden und den Steinernen Jungfrauen

Knapp 190 Kilometer ist er lang. Einige seiner schönsten Abschnitte führen durch das Lonetal und das Tal der Brenz. Und wer will, steigt zwischendrin um in den Dampfzug – oder taucht ab. Der Albtäler-Radweg hat's in sich.

Die Brenz macht's sich gemütlich. Sie nimmt nicht den direkten Weg durch Herbrechtingen, sondern macht einen großen Bogen um die Stadt. So entstand das Eselsburger Tal, jene gut sieben Kilometer lange Fluss-schleife, die von der Natur geformt wurde und ihr heute in vielerlei Hinsicht wieder gehört. Wacholderheiden gibt es da sowie wild vor sich hin wuchernde

Bannwälder, und über leuchtenden Silberdisteln summen eifrige Wildbienen. Spitze graue Felsnadeln stehen am Wegesrand, die markantesten von ihnen sind die Steinernen Jungfrauen. Der Sage nach soll ein eifersüchtiges Burgfräulein seinen Dienstmägden verboten haben, jemals einen Mann anzusprechen. Als sie es doch taten, ließ sie die Mägde zu Stein erstarren. Zur Strafe

brannte dafür die Burg der gehässigen Dame nieder.

Mäandern mit vier Sternen

Solche Geschichten am Wegesrand machen Spaß. Wer hier in Windeseile durchradelt, ist selbst schuld. Es lohnt, das Fahrrad ab und zu an der Seite abzustellen und den Anblick der grünen Heidehänge mit ihren Kalkfelsen zu genießen. Alles wird ausführlich erklärt im Naturschutzgebiet. Das lauschige Stück durch das Eselsburger Tal gehört zu den schönsten Etappen der Albäler-Radtour. 186 Kilometer ist sie lang, ein Rundkurs auf der Ostalb zwischen Wiesensteig und Giengen an der Brenz. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) hat sie sogar mit vier Sternen ausgezeichnet. Die Wegeführung ver-

läuft fast ausschließlich auf Radwegen oder verkehrsarmen Nebenstraßen.

Wie ein verträumtes Bauerndorf liegt der Herbrechtinger Ortsteil Eselsburg in der Mitte der Talaue. Die Brenz mäandert auf ihn zu und sieht mit ihrem dichten Grünzeug unter der Wasseroberfläche streckenweise aus wie ein tropisches Naturgewässer. Am Ortsrand hat ein kleiner Zirkus sein Quartier aufgeschlagen, sein rot-weißes Zelt spiegelt sich farbenprächtig im Fluss.

In der Biergartenzeit hält die Talschänke in Eselsburg Platz für 250 Gäste und eine reichhaltige Speisekarte bereit. Tellersulz gibt es hier, Flammkuchen, Bierkutscherbraten und Wurstsalat. Die Spitze des Dorfgasthauses krönt ein gelbes Türmchen mit einer Uhr. Der

nahe Biobauernhof liefert den Duft des Landlebens – ein idealer Rastplatz für müde Radler.

Steigungen und Steigerungen

Danach hat man die Natur ganz für sich. Auf den letzten vier Kilometern durch das Eselsburger Tal gibt es weder eine Straße noch Häuser. Nur noch ein paar verstreute Weiden mit braunen und schwarz-weißen Kühen und ausgedehnte bunte Blumenwiesen. Es ist einer der wenigen Abschnitte, die über Schotterwege führen, gut gewalzte freilich, aber doch so, dass Rennradfahrer hier nun wirklich nichts verloren haben.

Der Albäler ist auch nichts für diejenigen, die sonst nicht oder nur selten Fahrrad fahren. Es sei denn, sie wären



Natur und Kultur: Heimatmuseum Herbrechtingen an den Ufern der Brenz (oben rechts) und der Archäopark Vogelherd im Lonetal



Für einen Abstecher in die Vogelherdhöhle bleibt das Rad auch mal stehen.

mit dem E-Bike unterwegs und könnten den Elektromotor bequem um etwas Mithilfe bitten. Das wird spätestens klar, wenn man das Eselsburger Tal verlässt und in Richtung Gerstetten strampelt. Hier kapiert auch der Letzte, woher der Radweg sein Symbol mit der Kuppe hat: von den vielen Hügeln. Es sind zumeist keine steilen Berge, aber auch nur selten ebene Strecken, und nicht immer ist es so idyllisch wie im Eselsburger Tal; zuweilen gibt es auch wenig spektakuläre landwirtschaftliche Streckenabschnitte, die überwunden werden wollen.

Geschafft! Gerstetten, 624 Meter über dem Meeresspiegel. Es dampft und schnaubt und riecht nach guten alten Zeiten. „Alles einsteigen!“ Der Ruf des

Schaffners gilt zum Glück auch den Fahrrädern. Wer hier erst mal genug vom Radeln hat, kann an Sonn- und Feiertagen auf die Lokalbahn umsteigen oder das Stück nach Amstetten mit dem historischen Schienenbus oder der Dampflok zurücklegen. Das ist das Praktische an der Albäler-Radtour, dass man den ausgeschriebenen Etappen folgen oder die Strecke für sich selbst abkürzen kann. Zwischen oben und unten liegen zumeist nur 15 Kilometer und ab und an eine Bahnverbindung, die das Leben erleichtert.

So ist man unversehens im Lonetal angekommen. Es beginnt kurz nach Amstetten und führt zu ausgedehnten Wäldern, Feldern, Dörfern und Steinzeithöhlen. Die Lone ist ein seltsamer

Fluss: Das fängt an mit ihrer Quelle, die in Ursprung aus dem Fels tritt wie ein Blautopf im Kleinformat. Blau und grün schimmert das Quellwasser, das hier mit 220 Litern pro Sekunde aus dem Karst kommt.

Höhlen und Löwenmenschen

Die Urspringer haben ihre Lone regelrecht inszeniert, in ein Bachbett eingefasst und ihr Ufer mit Ahornbäumen und Kastanien bepflanzt. Inmitten des Frischgewässers steht ein Kneipp-Wassertretgeländer, zu dem ein Radler nicht Nein sagen kann. Schuhe aus, Socken runter und hinein ins Lone-Vergnügen. „Gell, das tut gut“, sagt eine Anwohnerin, die amüsiert unsere Wadenerfrischung verfolgt.



Zwischen Wiesen und Obstbäumen führt der Radweg über die Ostalb.

Immer wieder kann es passieren, dass man die Lone in dem unendlich breiten Tal suchen muss. Vor Urzeiten wurde es geformt, doch der aktuelle Fluss kommt kaum über zwei Meter in der Ausdehnung hinaus. Stellenweise verschwindet er ganz unter der Oberfläche, tritt schließlich wieder aus und fließt am Ende in die Hürbe.

Die Albtäler-Radtour hat derweil Kurs auf Langenau genommen. Die Kleinstadt bei Ulm hat viel, was Radlerherzen höherschlagen lässt: ein Freibad zur Ganzkörperabkühlung, eine Eisdielen-Terrasse direkt neben der großen Kirche sowie einen Bahnanschluss, der täglich und stündlich die Fahrradmitnahme mit dem Regionalzug ermöglicht.

In kaum einer halben Stunde ist man von hier zurück in Herbrechtingen, im Eselsburger Tal oder in der Kuschelwelt von Steiff in Giengen an der Brenz. Alternativ fährt man die Strecke mit dem Fahrrad und taucht in die Höhlenwelten zwischen Giengen-Hürben und Niederstotzingen ein. Echt unterirdisch das Ganze: Hier wurden einige der ältesten Kunstwerke der Menschheit gefunden, so der sagenhafte Löwenmensch, der nun im Museum Ulm ausgestellt ist. Auch zu ihm ist es nur ein Katzensprung mit dem Zug oder dem Rad.

Oder man lässt den Tag halt doch lieber romantisch im Eselsburger Tal ausklingen: Der kleine Zirkus gibt vielleicht eine Sondervorstellung. Und wer weiß, vielleicht verraten die Steinernen Jungfrauen am Abend doch noch ein wenig mehr von ihren Geheimnissen und von jenen ritterlichen Verehrern, denen sie beim Steine ihres Angesichts ewige Liebe schworen. 🐾

Text: Andreas Steidel, Fotos: Andreas Steidel (5), Landkreis Göppingen/Tobias Fröhner (2), Schwäbische Alb Tourismus/Thomas Rathay (2), Fotolia (1), Landratsamt Heidenheim/Fouad Vollmer Werbeagentur (1), Schwäbische Alb Tourismus/Ralph Lueger (1)



Der Albtäler-Radweg kompakt

Start und Ziel: Amstetten
Strecke: 186 km
Fahrzeit: 5 Etappen-Tage
Höhenunterschied: 2163 m Auf- und Abstieg
Schwierigkeit: mittel

Anreise
 Giengen, Herbrechtingen, Geislingen an der Steige, Langenau und Amstetten sind gut mit dem Zug zu erreichen. Am Rande der Kleinstädte und Dörfer kann man auch das Auto parken und abschnittsweise mit der Bahn fahren. Die Strecke ist hügelig und besonders steil zwischen Geislingen und Westerheim. Besonders flach und schön sind die fünf Kilometer durch das Eselsburger Tal. Es gibt einen guten Flyer mit Karte, in der Einkehr-, Übernachtungs-, Gepäcktransport- und E-Bike-Lademöglichkeiten eingezeichnet sind, unter www.albtaeler-radtour.de.

Einkehr
 Die Talschenke im Eselsburger Tal mit ihrem großen Biergarten ist schön Ort zum Verweilen (www.eselsburg-talschenke.de). Auch im Klostergasthof in Herbrechtingen kann man gut essen (www.klostergastronomie.info).

Der Gasthof Rössle in Westerheim ist sowohl Biosphäregastgeber als auch ein fahrradfreundlicher Bett- und Bike-Betrieb (www.roessle-westerheim.de).

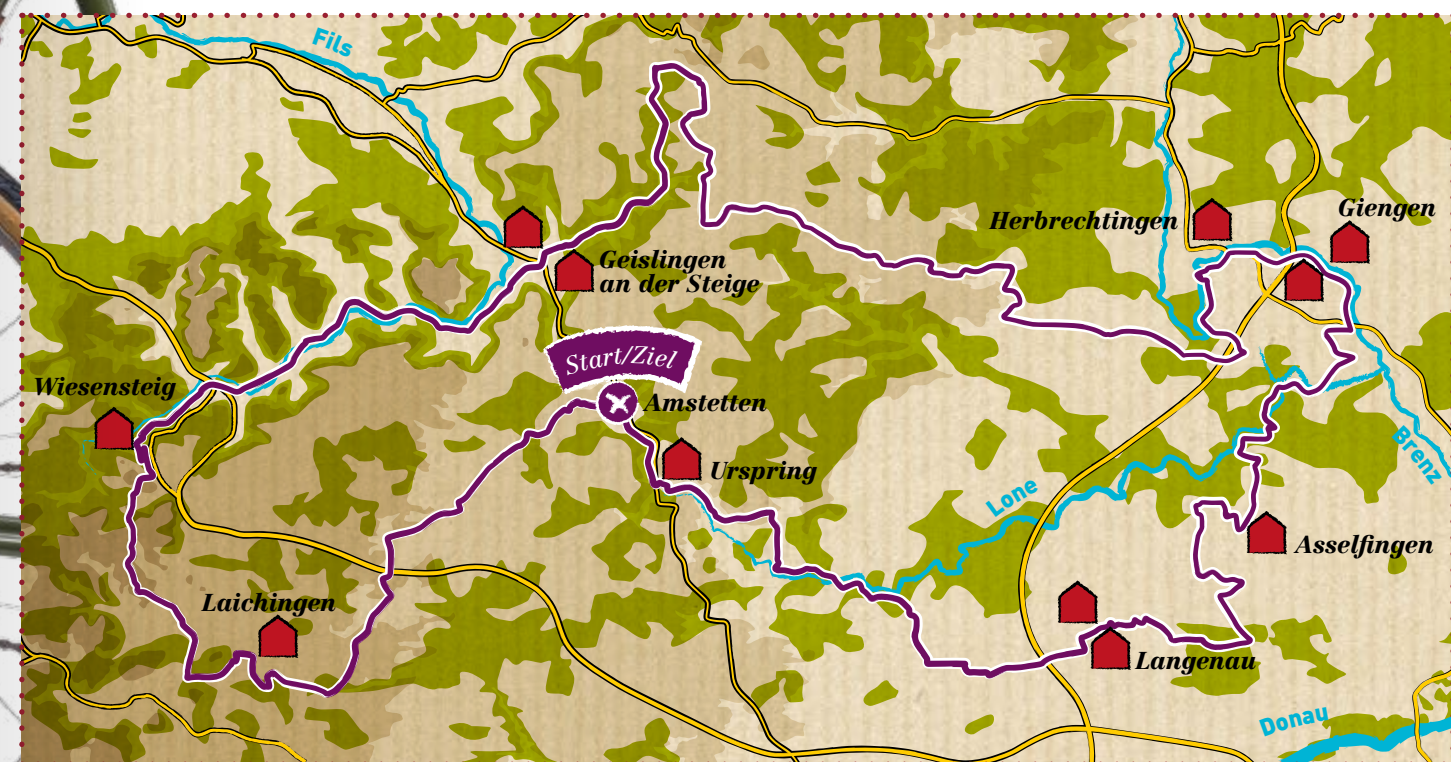
Nostalgiezüge
 Von Mai bis Oktober verkehrt an Sonn- und Feiertagen die Lokalbahn von Amstetten nach Gerstetten und das Alb-Bähnle von Amstetten nach Oppingen. Sie nehmen auch Radfahrer mit, genaue Termine auf den jeweiligen Webseiten: www.uef-lokalbahn.de und www.albbaehnle.de.

Die Höhlen
 Gleich mehrere Höhlen liegen am Rande der Albtäler-Radstrecke: die Charlottenhöhle bei Giengen-Hürben (www.hoehlenerlebniswelt.de), die Laichinger Tiefenhöhle (www.tiefenhoehle.de) und die Vogelherdhöhle bei Niederstotzingen (www.archaeopark-vogelherd.de).

Die Thermen
 Wer eine Auszeit für seine müden Radlerbeine sucht, kann sich an verschiedenen Orten vom Thermalwasser verwöhnen lassen: im Thermalbad von Bad Überkingen zum Beispiel (www.thermalbad-ueberkingen.de) oder in der Vinzenz Therme in Bad Ditzingen (www.vinzenztherme.de).



Ganz schön natürlich: die Brenz im Eselsburger Tal



Oberkircher Erdbeer- Rhabarber-Käsekuchen

Text: Johannes Guggenberger,
Fotos: Fotolia (7), Johannes Guggenberger (2),
Alexander Linke (1)

Zutaten (Springform 26 cm Ø):

Für den Teig:

- 1 Eigelb (Eiweiß für die Füllung verwenden)
- 100 g Zucker
- 150 g weiche Butter
- 175 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- ½ TL Backpulver
- 50 g gemahlene Haselnüsse

Für die Füllung:

- ½ Zitrone
- 1 Vanilleschote
- 250 ml Milch
- 50 g Speisestärke
- 80 g Zucker
- 250 g Quark
- 1 Eigelb
- 2 Eiweiß

Für den Belag:

- 200 g Rhabarber (möglichst rotstieliger Himbeerrhabarber)
- 200 g Erdbeeren

Außerdem:

- Fett für die Form

Zubereitung:

1. Die Zutaten für den Teig in die Küchenmaschine geben und rühren lassen, bis sich viele Streusel gebildet haben. Alternativ ein Rührgerät verwenden. Kühl stellen. Die Springform einfetten.

2. Rhabarber waschen, schälen und in Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und ebenfalls in (größere) Stücke schneiden.

3. Für die Füllung die Zitronenhälfte auspressen. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Von der kalten Milch etwas wegnehmen und die Speisestärke damit glatt anrühren. Die restliche Milch mit Zucker und Vanillemark aufkochen, die Speisestärke unterrühren und nochmals kurz aufkochen. Den Backofen auf 200–220 °C vorheizen.

4. Den Quark mit dem Eiweiß und 2 EL Zitronensaft gut verrühren, zur Milch geben und nochmals unter ständigem Rühren kurz aufwallen lassen. Die Masse sollte dicklich einkochen. Die Eiweiße zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die nicht mehr zu heiße Quarkmasse heben.

5. Zwei Drittel des streuselartigen Teigs in die Springform füllen, fest andrücken, dabei ringsum einen kleinen Teigrand bilden. Die Quarkmasse einfüllen und die Rhabarber- und Erdbeerstücke darauf verteilen. Den restlichen Teig mit den Händen noch etwas zerkrümeln und als Streusel auf den Kuchen geben. Gut 50 Min. backen.

