

Willkommen zuhause!



Liebe Leserinnen und Leser,

kein anderes Thema hat die vergangenen Wochen und Monate mehr beherrscht als Covid-19 und die damit verbundenen Maßnahmen. Das wirtschaftliche Leben wurde teilweise, das kulturelle Leben komplett lahmgelegt. Corona ist bitter für alle, die gesundheitlich Schaden genommen haben, und schwierig für die, die mit wirtschaftlichen Problemen zu kämpfen haben. Auch uns hat die Coronakrise getroffen. So wurden bereits gebuchte Anzeigen für Veranstaltungen, Messen und Ausstellungen storniert. Sie sind aber enorm wichtig für die Mischkalkulation aus Verkaufserlösen, Abos und Anzeigen. Bricht ein Teil davon weg, ist es kaum mehr möglich, Autoren und Fotografen, Gestalter, Texter und Redakteure – und wir haben wirklich die Besten ihrer Spezialisierung – ordentlich zu bezahlen. Zum Glück sind Sie uns als Leser treu. Das freut uns überaus. Dennoch spüren Sie auch in dieser Ausgabe die Krise, denn wir mussten aufgrund der Anzeigenerlöseinbrüche den Umfang reduzieren. Wir wünschen und hoffen, dass sich das bei der nächsten Ausgabe wieder ändert. Ich kann Sie nur um Verständnis für diese besondere Lage bitten. Wir sind stolz und dankbar, solch treue Leserinnen und Leser wie Sie zu haben.

Natürlich müssen wir auf die gewohnten Themen in **Mein Ländle** nicht verzichten.

So sind wir per pedes auf stillen Wegen am Albuch und in Bad Peterstal-Griesbach für Sie unterwegs, aber auch per Pedal an der Donau entlang von Ulm bis zur Quelle. Nachdem die Gastronomie, wenn auch mit Beschränkungen, wieder geöffnet hat, steht also einem gepflegten Ausflug mit Einkehr nichts im Wege.

Unsere neue Kräuterspezialistin Thea Kornherr widmet sich in ihrem ersten Beitrag der grünen Notfallapotheke. Sie verrät, welche Kräuter sich zur Ersten Hilfe eignen.

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Und so präsentiert **Mein Ländle**-Koch Hannes Guggenberger Grünkern-Küchle mit Karottengemüse. Zum Nachtisch gibt es Pfitzauf. Lecker! Natalie Lumpp widmet sich in ihrer Rubrik dem Weißburgunder. Mit der **Mein Ländle**-Sommelière machen wir am 4. September erstmals eine virtuelle **Mein Ländle**-Weinprobe. Dazu laden wir herzlich ein. Näheres dazu finden Sie auf Seite 6.

Bleiben Sie xund!

Ihr

Wulf Wager

38

Süße Träume zwischen Reben



32

Im Reich der Stille

48

Grüne Kern-Kraft



56

Stachel-Schätzchen

60

Im Notfall Pflanzen



58

Poesie aus Rosenblättern



Inhalt Ausgabe 4/20

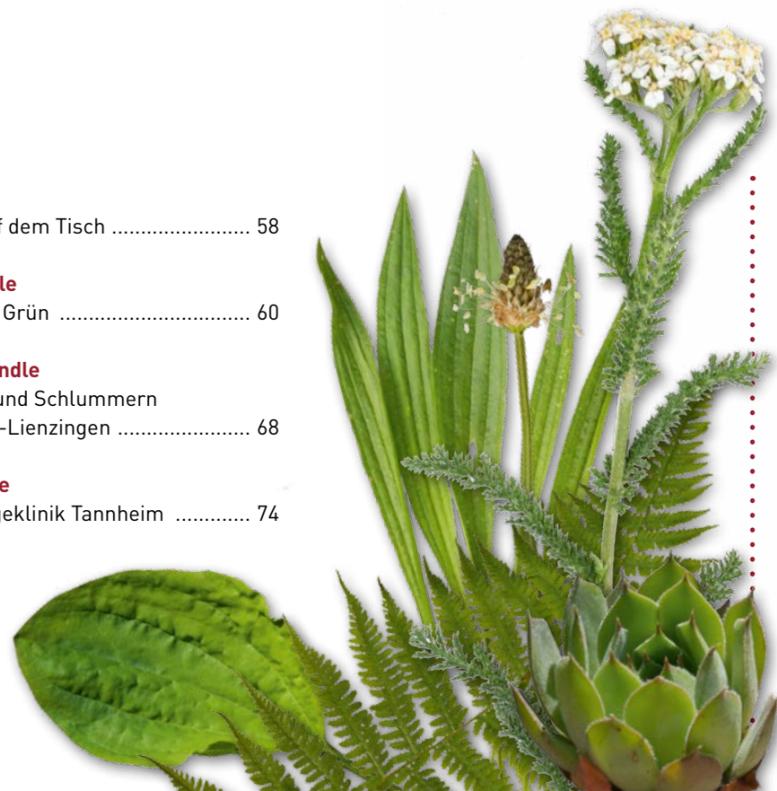
WanderLändle Eine Wanderung auf dem Albuch 10	Entschleunigungsländle Gehmeditation an der Wilden Rench 32	GenießerLändle Grünkern aus dem Odenwald 48 Grünkern-Küchle mit Karottengemüse und Sauerrahm-Dip 52
RadlerLändle Entlang der jungen Donau 16	ErlebnisLändle Ein Bett im Weinberg 38	BackLändle Ellwanger Pfitzauf mit Vanillesoße und frischen Beeren 54
SchlösserLändle Das Residenzschloss Mergentheim und die Heuneburg 22	WeinLändle Trendsetter Weißburgunder 42	Selber gmacht & mitgebracht Feines aus Kratzbeeren 56
Ausflugsländle Ein Besuch im Wallfahrtsort Pfärrich ... 26	RäucherLändle Der ideale Erntezeitpunkt für Räucherkräuter 47	



DekoLändle Rosenzeit auf dem Tisch 58	KräuterLändle Erste Hilfe in Grün 60	WirtshausLändle Schlemmen und Schlummern in Mühlacker-Lienzingen 68
Sonjas Ländle Die Nachsorgeklinik Tannheim 74		

Immer dabei

Editorial 3	In dieser Ausgabe 7	DenkerLändle 8	Haus- und GartenLändle 36	GemüseLändle 66	IlluztrationsLändle 67	Sell und Jenes 76	Marktplatz 78	BücherLändle 80	LändleViecher 81	Impressum, Vorschau 82
-------------------	---------------------------	----------------------	---------------------------------	-----------------------	------------------------------	-------------------------	---------------------	-----------------------	------------------------	------------------------------



Romantisch gegen den

Strom

.....
Mit dem Rad entlang der jungen Donau
.....

Idyllisch und urwüchsig: das Obere Donautal bei Hausen. Steile Felswände säumen dort den Radweg.



*D'r Schneider von Ulm
hot's Fliega probiert,
no hot'n d'r Deifel
en d' Donau nei g'führt!*

Zwischen Kirche und Braukessel: Ehningen nennt sich zurecht Bierkulturstadt.

200 Kilometer misst der baden-württembergische Teil der Donau. Bei Donaueschingen beginnt der große europäische Fluss ganz klein. Eine romantische Radtour zur Quelle.

Auf einer großen Wiese unter einer alten Ritterburg singen Bienen ihr leises Lied vom Sommer. Die Donau spielt dazu die Begleitmelodie. Noch klein und bescheiden ist sie hier: ein größerer Bach, dessen dunkelblaues Wasser mit einem leichten Glucksen über eine Staustufe hüpf. Der Rastplatz am „Jägerhaus“ ist eine der schönsten Stellen auf dem Donau-Radweg: ein alter Gasthof mit Stallungen, ein einsames Gehöft, umgeben von steilen Kalkfelsen, die von Bäumen und Burgen bekrönt sind. In ihrer Mitte fließt die Donau, tiefblau und völlig ungestört: Der Abschnitt zwischen Beuron und Fridingen ist der einzige ohne Autostraße und Kanutourismus. Hier windet sich der Fluss ungestört in unzähligen Schleifen durchs Tal.

Radler auf dem Donau-Radweg stellen genau hier ihren Drahtesel auf der

Wiese ab, hängen die Füße ins Wasser, lauschen andächtig dem Plätschern des Flusses. Spaziergänger passieren eine Holzbrücke, gehen vom aussichtsreichen Knopfmacherfelsen zum Schloss Bronnen. Im „Jägerhaus“ kehren sie ein, bestellen Bier, Limonade, Würstchen oder Wildgerichte, die hier ebenso wie das Fleisch des indischen Zeburindes zu den Spezialitäten gehören – eine von vielen zauberhaften Momentaufnahmen.

Rückwärts zählen

Über 2800 Kilometer ist die Donau lang. Der zweitgrößte Fluss Europas passiert auf seiner Reise zum Schwarzen Meer zehn Länder. Das erste ist Deutschland, dessen Süden er auf einer Strecke von gut 600 Kilometern durchquert: 200 in Baden-Württemberg und 400 in Bayern. Man kann die Tour in beide Richtungen machen. Doch nur, wer gegen den Strom fährt, kommt zur Quelle – und zählt nebenbei die Flusskilometer in der richtigen Reihenfolge, denn die Donau ist eine der wenigen Gewässer, deren Verlauf rückwärts gerechnet wird. Der erste Donau-Ort im Ländle ist so gesehen Ulm. Ein würdiger Startpunkt, denn sein Münster hält noch immer den



Weltrekord: Es überragt mit 161,53 Meter Höhe noch heute alle Kirchtürme der Erde. Einen Weltrekord wollte einst auch der Schneider von Ulm aufstellen, als er 1811 mit einer Art Gleitschirm vom Ufer abhob und krachend landete, und zwar in der Donau.

Der Fluss führt hier schon reichlich Wasser, wächst nach dem Zufluss der Iller und der Blau auf etwa 70 Meter in der Breite an. Nach gut 30 Kilometern erreicht man die Bierkulturstadt Ehningen und kann hier ein frisch Gezapftes unter den alten Kastanienbäumen der Brauerei Berg genießen. Immer wieder taucht eine Kapelle am Wegesrand auf und immer öfter auch Störche, die ihre Flügel über dem Donautal ausbreiten. Besonders wohl fühlen sie sich in Riedlingen. Vom Donauufer aus kann man beobachten, wie sie über den Dächern der Stadt auf ihren Nestern landen und



Eine Wucht: die Erzabtei Beuron im Oberen Donautal. Bruder Siegfried lebt und arbeitet schon viele Jahre dort.

die aufgesperrten Schnäbel ihres stets hungrigen Nachwuchses stopfen.

Das Bunte im Wasser

In Sigmaringen beginnt der vielleicht schönste Abschnitt des baden-württembergischen Donau-Radwegs. Nirgendwo gibt es so viele Burgen und Schlösser wie auf den letzten 100 Flusskilometern bis Donaueschingen. Das Glanzstück steht gleich am Anfang der Etappe, erhaben auf einem Felsplateau: Schloss Sigmaringen. Den besten Blick darauf hat man von der gegenüberliegenden Flussseite. Pärchen treffen sich hier, rastende Radfahrer und Fotografen, die die Zinnen und Türmchen der einstigen Fürstenresidenz mit ihrer Kamera einfangen.

Mit jedem Kilometer wird die Donau nun ein wenig schlanker und vom großen Strom zu einem lauschigen Bach. Schleife um Schleife windet sie sich durchs Tal, zwängt sich zwischen großen Felswänden hindurch, die steil in den Himmel ragen. Das Bunte im Wasser sind die Kanufahrer: Von Sigmaringen bis Beuron dürfen sie sich noch auf der Donau vergnügen, danach hat

die Natur Vorrang. In Beuron gibt es ein Naturschutzzentrum und eine der letzten noch aktiven Abteien des Landes. Es kann sein, dass „Bruder Pfortner“ knorrig sein Gesicht durch die Scheibe streckt und fragt: „Was gibt's?“ Der alte, gebückte Mann ist einer von 40 Mönchen, die noch im Kloster leben.

Und weg ist sie

In Beuron ist das besiedelte Tal zu Ende. Nun folgen jene zehn Kilometer bis Fridingen, in denen das „Jägerhaus“ und die Vesperstube Ziegelhütte die einzigen Gebäude auf weiter Flur sind. Der Radweg führt fast immer am Fluss entlang. Mal topfeben, dann wieder bergauf, mal auf Schotter und mal auf Asphalt. Alte Gasthäuser und Biergärten säumen die Strecke und servieren, wie das „Scharf Eck“ in Fridingen, Deftiges aus der Küche oder kalorienreiche Donauwellen von der Kuchentheke.

Wer weiter nach Westen fährt, erlebt bei Tuttlingen-Möhringen doch noch „sein blaues Wunder“. Plötzlich ist die Donau nämlich verschwunden. Fußgänger spazieren durch ihr ausgetrocknetes Bett.

**TRINKEN
ESSEN
BIER**

**SONNENTERRASSE
BIERGARTEN
BRAUEREIFÜHRUNG
BIERIGE ERLEBNISSE**

Weitere Infos

BRAUEREILÄDELE · BIERNKELLER · BRAU- & BACKSTUBE
89584 Ehingen-Berg | Tel. 07391 7717-33
www.bergbier.de



Unverbaut bis zum heutigen Tag liegt das Donautal zwischen Beuron und Fridingen. Den Überblick hat man vom Knopfmacherfels.

Die Erklärung gibt es ein paar Kilometer stromaufwärts. An einer Flusskehre kurz vor Immendingen wird das Phänomen der „Donauversinkung“ erklärt. Der Fluss taucht im wahrsten Sinne des Wortes ab, versickert im unterirdischen Höhlensystem der Südwestalb und lässt die überirdische Donau an fast 200 Tagen im Jahr leer laufen.

Der ewige Streit

Das alles wäre nicht weiter schlimm, wenn das Wasser an einer anderen Stelle des Flusslaufs wieder herauskäme. Doch was unterirdisch abfließt, wandert tatsächlich weitestgehend in Richtung Rhein und Bodensee ab. Die um ihr Wasser betrogene Donau muss

es aus neuen Quellen und Zuflüssen wieder zusammenholen.

Dies wirft einmal mehr die Frage nach dem eigentlichen Donau-Ursprung auf. Seit Jahrzehnten streiten Furtwangen und Donaueschingen um die einzig wahre Donauquelle. In Furtwangen entspringt der größere der beiden Zubringerflüsse, die Breg, in Donaueschingen im fürstlichen Park jedoch eine Quelle, die seit römischen Zeiten die Brigach speist. Im 18. Jahrhundert wurde sie eingefasst wie ein königlicher Springbrunnen, überragt von einem gelben Kirchturm, der sich in ihrem Wasser spiegelt. Unten blubbern Bläschen, darüber thront eine Skulptur der jungen Donau, die von hier aus angeblich ihre

Reise zum Schwarzen Meer beginnt. Fest steht letztlich nur eines: Erst mit dem Zusammenfluss von Brigach und Breg heißt der Fluss wirklich Donau. Ein idealer Ort, um die Radtour ausklingen zu lassen, die Füße von sich zu strecken und als Gast der Vermählung der beiden Quellflüsse an der Spitze einer lauschigen Landzunge beizuwohnen. „Brigach und Breg bringen die Donau zuweg“, der Merksatz hat seine Gültigkeit behalten. Am Rande von Donaueschingen gehen sie ihre lang anhaltende Verbindung ein und teilen sich wie ein Ehepaar für die nächsten 2800 Kilometer das Flussbett. 🍷

Text: Andreas Steidel, Fotos: Andreas Steidel (5), Fotolia (1), Schwäbische Alb Tourismus / Jens Burkert, Thomas Rathay (je 1), Stadt Munderkingen / Thomas Stephan (1)

Der Donau-Radweg kompakt

Start: Ulm
Ziel: Donaueschingen
Strecke: 200 km
Fahrzeit: 4 Tagesetappen
Höhenunterschied: 1500 m Aufstieg, 1320 m Abstieg
Schwierigkeit: leicht bis mittel

Anreise: Start und Ziel in Ulm beziehungsweise Donaueschingen sind gut mit der Bahn zu erreichen. Vom 1. Mai bis Mitte Oktober verkehrt samstags, sonn- und feiertags ein Naturpark-express zwischen Sigmaringen und Immendingen/Donaueschingen, die Fahrradmitnahme ist kostenlos. Telefon: 07466 92800
www.naturpark-obere-donau.de

Der Radweg: Den baden-württembergischen Donau-Radweg kann man in beide Richtungen fahren. Da er nicht immer direkt am Fluss entlanggeführt, sind auch einige Steigungen zu bewältigen. Der Radweg ist gut beschildert und erhielt vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) vier Sterne. Der schönste Abschnitt liegt zwischen Fridingen und Beuron, weil hier die Verkehrsstraße nicht durchs Flusstal führt. Infos unter: www.deutsche-donau.de

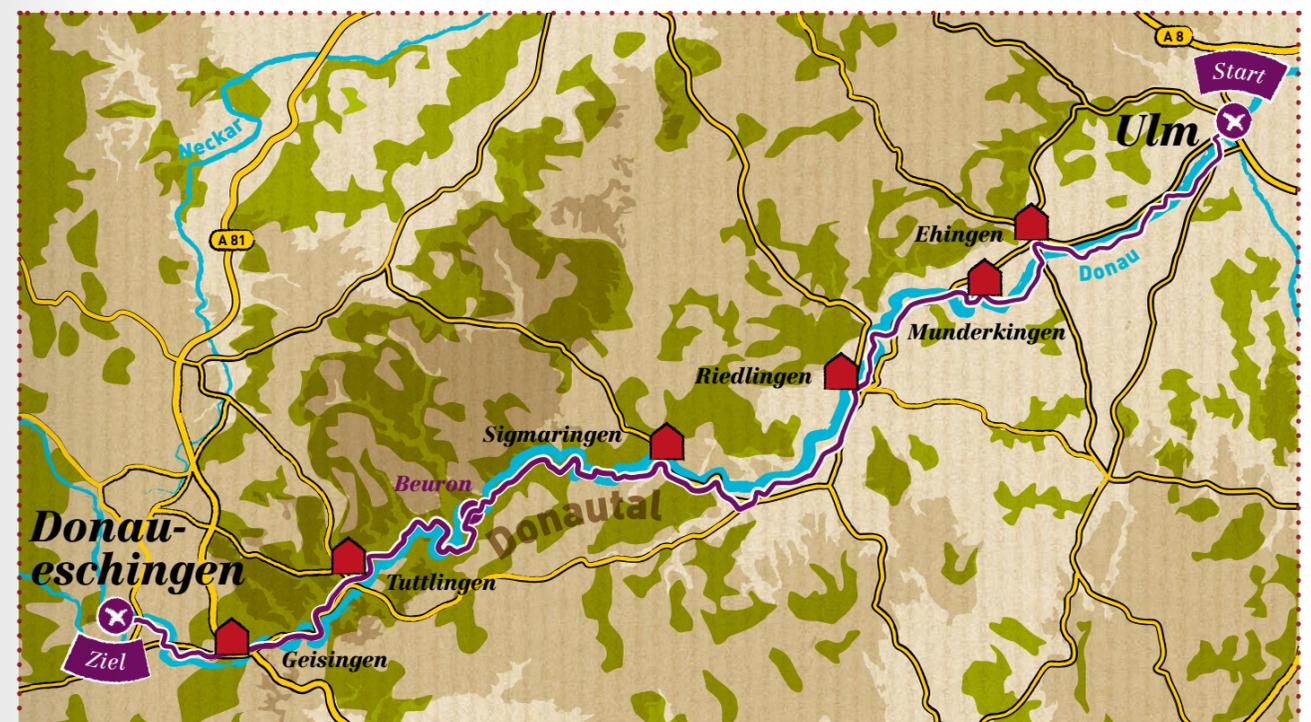
E-Bike-Verleih: Ein umfangreiches Angebot an E-Bikes hat das E-Bike-Center Donautal in Beuron, Talhof 2. Die Kapazitäten reichen bei Vorreservierung auch für größere Gruppen aus. Telefon: 07579 9339009
www.e-bike-donautal.de

Einkehr: Das idyllisch gelegene „Jägerhaus“ zwischen Beuron und Fridingen hat sowohl ein Restaurant als auch einen Kiosk mit kleinen Speisen im Außenbereich. www.jaegerhaus.de
 Ein Stopp lohnt sich auch im Biergarten des Brauereigasthofs Berg in Ehingen. www.bergbier.de
 In der Erzabtei Sankt Martin zu Beuron leben noch 40 Benediktinermönche. Man kann dort Gottesdienste besuchen sowie nach Voranmeldung im Gästehaus übernachten. Telefon: 07466 17158
www.erzabtei-beuron.de

Buchtip: Ideal für unterwegs ist das Bikeline-Radtourenbuch „Donau-Radweg 1“. Es beschreibt den gesamten deutschen Donau-Radweg von Donaueschingen bis Passau. Verlag Esterbauer, ISBN 978-3-85000-799-3, 14,90 Euro

Übernachtung: Bitte reservieren Sie Ihre Übernachtung unbedingt im Vorfeld.

Allgemeine Informationen: Schwäbische Alb Tourismus
 Telefon: 07125 939300
www.schwaebischealb.de



Grünkern-Küchle

mit Karottengemüse und Sauerrahm-Dip

Text: Johannes Guggenberger,
Fotos: Johannes Guggenberger (6), Fotolia (5)

Zutaten für 4 Personen:

Für die Grünkern-Küchle:

- 1 l Gemüsebrühe
- 500 g Grünkern, geschrotet
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 Zweige Thymian
- 1 EL Butter
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Rapsöl zum Braten

Für den Sauerrahm-Dip:

- 1 Bund Schnittlauch
- 220 g Sauerrahm
- 100 g Joghurt
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Honig
- Salz
- Zitronenpfeffer oder schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Karottengemüse:

- 1 Bund Karotten
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2-3 EL Butter
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- 1.** Für die Küchle die Gemüsebrühe aufkochen. Den geschroteten Grünkern untermischen und ca. 25 Min. köcheln lassen, dabei öfter umrühren.
- 2.** In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln, den gewaschenen Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden, den gewaschenen und geputzten Thymian klein hacken. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit Butter anschwitzen und zur fertig gekochten Grünkernmasse geben. Ist die Masse ausgekühlt, den gehackten Thymian, die Schnittlauchröllchen und die Eier unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, 20 Min. ziehen lassen.
- 3.** Für den Dip den gewaschenen Schnittlauch in Röllchen schneiden. Sauerrahm, Joghurt und Rapsöl in einer Schüssel gut verrühren, Schnittlauch untermischen und den Dip mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4.** Für das Gemüse die Karotten putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, die gewaschene Petersilie klein hacken. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel, etwas Zucker und Karottenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren lassen. Mit 1 Schuss Wasser ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 5 Min. köcheln lassen.
- 5.** Aus der Grünkernmasse kleine Bratlinge formen. In einer heißen Pfanne mit Rapsöl die Küchle langsam von beiden Seiten goldbraun braten.
- 6.** Unter das Karottengemüse noch 1 EL Butter und die gehackte Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit den Grünkern-Küchle und dem Sauerrahm-Dip servieren.

Der frische Dip und die zarten Karotten passen perfekt zu den kernigen Küchle.

Der würzige Grünkerngeschmack überzeugt sogar eingefleischte Getreidemuffel. Grünkern ist übrigens typisch für das nördliche Baden.

