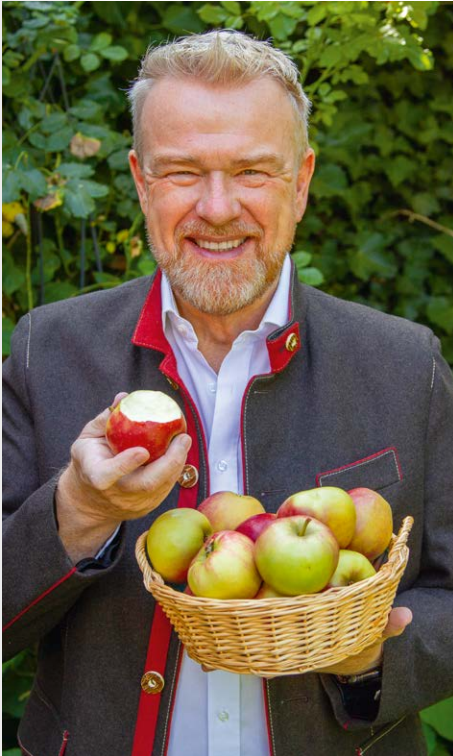


Willkommen zu Hause!



Liebe Leserinnen und Leser,

die wichtigste Frucht des Paradieses war der Apfel – anscheinend. Obwohl von ihm in der Bibel gar nicht die Rede ist. Dort liest man nur von Früchten.

Die Verbindung zum Apfel entstand erst später. Das liegt daran, dass es im Lateinischen Wörter gleicher Schreibweise gibt, die ganz unterschiedliche Bedeutungen haben. So zum Beispiel *malum* (mit langem a), der Apfel, und *malum*, das Böse. Eva pflückte folglich offenbar das Böse vom Baum der Erkenntnis und nicht etwa den wunderbaren Apfel. Aber was soll's, seien wir dankbar für so eine hervorragende Frucht. Sie ist mit Sicherheit das älteste heimische Obst und lässt sich bei uns bis in die Jungsteinzeit, also rund 2500 Jahre v. Chr., nachweisen.

Er ist prallvoll mit guten Inhaltsstoffen, deshalb soll man ja auch jeden Tag einen essen: „Ein Apfel jeden Tag, schützt vor mancher Plag‘.“

Doch viele scheuen die Plage, die Äpfel auf ihrem Gartengrundstück oder ihrer Streuobstwiese zu ernten. Lieber kaufen sie Obst, das weiß Gott woher importiert wurde. Die Bedeutung der Äpfel schon Kindern klarzumachen, ist das Konzept des Projektes „AHA! Alles Heilbronner Äpfel“. Es führt den Nachwuchs auf die städtischen Streuobstwiesen und stillt Wissensdurst anhaltend und nachhaltig. Sogar eigener Saft wird

aus den gemeinsam geernteten Äpfeln hergestellt. Das ist ein wunderbares Projekt, das wir gerne porträtieren.

Geradeso gesund ist das Sauerkraut, das auf den Fildern in seiner charakteristischen Form als Spitzkraut wächst. Es ist besonders zart und fein im Geschmack. Und es muss immer von Hand geerntet werden. Dafür gibt es keine Maschine. Einer der letzten Sauerkrautbetriebe auf den Fildern ist Kimmichs Sauerkrautkonserven in Aichtal. Seit Jahrzehnten ein Klassiker des Familienbetriebs: das Filder-Weinsauerkraut aus der Dose, ob zur Schlachtplatte oder zu Schupfnudeln – es ist immer ein besonderer Genuss.

Sauerkraut lässt sich übrigens ganz einfach selber machen. Ob in kleinen Weckgläsern oder im großen Gärtopf aus Steinzeug. Auf Seite 59 erklären wir Ihnen, wie es geht.

Und natürlich gibt es wie in jeder Ausgabe tolle Rezepte, wunderbare Wanderungen, Dekotipps und vieles, vieles mehr! Viel Freude beim Lesen!

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Wulf Wager', with a long, sweeping flourish extending to the right.

Wulf Wager

10

Fürstliches
Parkgefühl



18

Sulzbacher
Mostbraten

28

Ein Grenzgang
am Hochrhein



50

Ein Herz
für Prinzen



98

Brüder und Schwestern
wie du und ich

90

Große Rolle
für die Knolle



Inhalt Ausgabe 5/23

AusflugsLändle

Der Fürstliche Park Inzigkofen 10

NaturLändle

Klassenzimmer auf der Streuobstwiese 14
Stammgast mit Stacheln 102

GenießerLändle

Sulzbacher Mostbraten mit Spätzle 18
Badische Blaukrautsuppe 60
Aalener Kartoffeldampfetse 94

AdelsLändle

Mit eiserner Hand 22

ErlebnisLändle

Ein Grenzgang zu zwei Städten 28
Mit dem Oldie-Bulldog über die Alb 80

WanderLändle

Grenzüberschreitende Wanderung 32

RadlerLändle

Auf dem Württemberger Weinradweg ... 38

SammlerLändle

Schätze für Bastler und Bauherren 46

KünstlerLändle

Virtuose Dünnbrettbohrer 48
Verrückt nach Filz 76

OldtimerLändle

Der Mann mit den Kultflitzern 50

SchafferLändle

Filderkraut der „spitzen“ Klasse 54
Feine Essige von der Wiese 62
Kultgebäck aus Oberschwaben 66
Kopfbedeckung mit Stil 84
Die etwas anderen Nudeln 96

WeinLändle

Federleicht und spritzig lecker 70

GartenLändle

Die VHS Ökostation Wartberg 72

BastlerLändle

Textilien herblich bedrucken 88

DekoLändle

Kartoffeln in Szene gesetzt 90

KräuterLändle

Kartoffeln und Wildkräuter 92

EntschleunigungsLändle

Auszeit im Konvent 98

MuseumsLändle

Schlossgeschichten aus Langenburg .. 106

Sonjas Ländle

Auf nach Friedingen 110

InfoLändle

WanderWelten Teinachtal 113

Immer dabei

- Editorial 3
- In dieser Ausgabe 4
- DenkerLändle 8
- ILLustrationsLändle 42
- Haus- und GartenLändle 59
- SprichwortLändle 112
- Sell und Jenes 114
- BücherLändle 116
- LändleViecher 117
- Termine 118
- Impressum, Vorschau 122

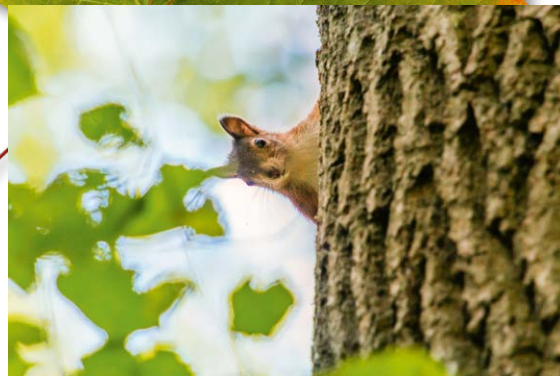


Und mittendrin die *Donau* ...

.....
Fürstliches Parkgefühl
.....

Zwischen Himmel und Flusstal liegt
im Park Inzigkofen die Teufelsbrücke.

Felsen und Schluchten, Wald und die junge Donau bilden das Rückgrat des Fürstlichen Parks Inzigkofen. Was so ursprünglich wirkt, hat zwar die Natur gestaltet, aber nicht alleine. Eine Fürstin hatte ihre Hand im Spiel ...



Mensch und Natur schufen beim ehemaligen Kloster Inzigkofen einen fürstlichen Park mit Brücken, Monumenten und Grotten, wie man ihn nur selten findet.

Wer kennt nicht die Gärten und Parks im italienischen, französischen oder englischen Stil, die wohlhabende Adlige rund um prachtvolle Schlösser anlegen liebten? Mit wilder, ungezähmter Natur haben solche Anlagen normalerweise nicht viel zu tun. Anders der Fürstliche Park Inzigkofen, den ab 1811 Fürstin Amalie Zephyrine von Hohenzollern-Sigmaringen und in den 1840er-Jahren ihr Enkel Erbprinz Karl Anton zu einem wahrlich fürstlichen Landschaftspark umgestalteten.

Das Fürstenhaus hatte sich in dem ehemaligen Augustiner-Chorfrauenstift Inzigkofen, das 1803 in den Besitz der Familie gekommen war, eine Sommerresidenz eingerichtet. Das angrenzende Tal einzubeziehen, lag nahe. Die Kulisse hätte nicht romantischer sein können: Die junge Donau floss zwischen Steilhängen in Schleifen dahin, und bizarre Felsen ragten in den Himmel. Auch wenn die Natur sich derweil vieles davon zurückerobert hat, so ist der frei zugängliche Park heute noch ein besonderes Erlebnis.

Zwischen Höll und Himmel

Ob man von Norden oder Süden kommt, ist unwichtig, doch der Weg sollte unbedingt über die Hängebrücke gehen, die seit 2018/19 über das klare Wasser der Donau führt. Nicht den Fluss, sondern eine Schlucht namens „Höll“ überquert

eine weitere, nämlich die Teufelsbrücke. Die mehr als 21 Meter lange, geschwungene Steinkonstruktion gehört zu den meist fotografierten Orten im Park. Dicht gefolgt vom Amalienfelsen, der rund 30 Meter über der Donau aufragt. Von oben bietet er ein tolles Panorama, von unten einen imposanten Anblick mit den großen Buchstaben zum „Andenken an Amalie Zephyrine 1841“ und dem Allianzwappen der Fürstenhäuser Hohenzollern-Sigmaringen und Salm-Kyburg. Gegenüber dem Amalienfelsen entstand auf einem anderen Felsen die „Meinradskapelle“.

Auf der südlichen Seite führt der Weg über eine alte Lindenallee zum „Känzele“ im westlichen Parkteil. Auch auf diesem Felsvorsprung kann der Blick weit übers Land und tief hinunter zur Donau schweifen. Anschließend geht es steil bergab zum Felsentor und zu den „Grotten“; die gewaltigen Felsüberhänge entstanden vor rund 150 Millionen Jahren.

Im Herbst bietet der Fürstliche Park Inzigkofen mit seinem bunt gefärbten Laub ein besonders reizvolles Ausflugsziel, aber auch zu jeder anderen Jahreszeit ist er einen Besuch wert. Festes Schuhwerk und Trittsicherheit sind allerdings das ganze Jahr über empfehlenswert, will man die schönsten Partien aufsuchen. 🍄

Text: Andrea Hahn, Fotos: Thomas Niedermüller (6), stock.adobe.com/MaskaRad (1)



Die junge Donau schlängelt sich um den Amalienfelsen, der an die Gründerin des Parks Inzigkofen erinnert. Die beiden Wappen stehen für das Haus Hohenzollern-Sigmaringen, in das die Fürstin einheiratete, und das Haus Salm-Kyburg, aus dem sie stammte.

Sulzbacher

Mastbraten

mit Spätzle

Text: Johannes Guggenberger,
Fotos: Johannes Guggenberger (8),
Fotolia (10), Alexander Linke (1)

Bitte beachten!
Das Rindfleisch wird ähnlich wie bei einem Sauerbraten 5 Tage in einer Beize eingelegt.



Zubereitung:

1. 5 Tage vor dem eigentlichen Kochtag den Most in ein passendes, verschließbares Gefäß geben. Mit Salz und Zucker rezent abschmecken. Die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden, Karotten schälen und in Scheiben schneiden, Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden, Lauch putzen und in Scheiben schneiden, die Äpfel vom Kerngehäuse befreien und samt Schale in grobe Würfel schneiden, alles zusammen nun in den Most geben. Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken, ebenfalls zum Most hinzufügen. Lorbeerblätter, Thymian, Nelken, Petersilie und Wacholderbeeren einlegen, dann das Rindfleisch hinzufügen. Das Fleisch soll mit der Mostflüssigkeit vollständig bedeckt sein, wenn nötig nochmals Most nachgießen. Mit einem Deckel verschließen und für 5 Tage in den Kühlschrank stellen. Jeden Tag einmal öffnen und das Fleisch drehen.

2. Am Kochtag den eingelegten Braten aus der Beize nehmen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle kräftig würzen. Die Beize abseihen, die Hälfte der Flüssigkeit wird nicht gebraucht. Das abgeseigte Gemüse und die Gewürze wieder in die benötigte Hälfte der Beize geben.

3. In einer passenden Pfanne das Rapsöl sehr stark erhitzen und darin den Braten von allen Seiten scharf anbraten, dann den Braten in ein tiefes Backblech oder einen Bräter legen. Jetzt das Tomatenmark in der heißen Pfanne dunkelbraun anrösten, mit der Bratenbeize samt Gemüse und Gewürzen ablöschen. 500 ml Wasser zugießen, aufkochen lassen und zum Braten hinzufügen.

4. Anschließend den Braten bei 145°C in den Backofen schieben, mit einem Deckel versehen und ca. 3–3,5 Stdn. schmoren lassen, bis er schön weich ist. Die Garzeit ist je nach Qualität unterschiedlich. Immer wieder einmal den Braten umdrehen und wenn nötig Wasser für die Sauce zugießen.

5. Parallel dazu die Spätzle herstellen. Dafür das Mehl mit den Eiern, Salz und ganz wenig Wasser zu einem Teig verarbeiten. Den Teig so lange schlagen, bis er ganz glatt ist und Blasen wirft. Einen größeren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Anschließend von Hand Spätzle in das Salzwasser schaben oder eine Spätzle-Maschine dazu verwenden. Sobald sie oben schwimmen, die Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben.

6. Die fertigen Spätzle bis zur weiteren Verwendung warm stellen oder kurz vor dem Anrichten in etwas heißem Butterschmalz schwenken.

7. Wenn der Rinderbraten weich geworden ist, aus dem Backofen holen, die Sauce durch ein Sieb in einen passenden Topf abseihen und aufkochen lassen. Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker rezent abschmecken.

8. Die Spätzle erwärmen, das Fleisch in Scheiben portionieren, alles zusammen auf 4 Tellern verteilt servieren.
Passende Beilagen: Blattsalate, Kartoffelsalat, gemischte Salate, Gemüse nach Saison, Blaukraut.

Zutaten für 4 Personen:

Für den Mostbraten:

- 1,5 kg Rinderbraten, zum Beispiel aus der Schulter
- 3 Lorbeerblätter
- 4 Nelken
- 7 Wacholderbeeren
- 2 EL getrockneter Thymian
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1/4 Knolle Sellerie
- 2 Äpfel, säuerliche Sorte
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 l Most
- 200 ml Sahne
- 3 EL Tomatenmark
- Zucker nach Geschmack
- 3 EL Rapsöl
- Speisestärke zur Bindung der Sauce

Für die Spätzle:

- 500 g Mehl
- 5 Eier
- 1 Schuss Wasser
- Salz



Gaggi
NudelHaus

Erleben Sie ein feines Stück Oberschwaben!

Seit über 90 Jahren produziert das Familienunternehmen Buck mit Sitz in Mengen-Ennetach im schönen Oberschwaben feinste Nudelspezialitäten nach traditionellen Rezepturen. So werden für alle Produkte ausschließlich bester Hartweizengrieß, täglich im eigenen Betrieb frisch aufgeschlagene Hühnereier der Güteklasse A aus kontrollierter alternativer Bodenhaltung sowie glasklares Wasser aus dem hauseigenen Brunnen verwendet.

Machen auch Sie einen Ausflug zum Gaggi NudelHaus – direkt am Gaggi Werk – und erleben Sie bei einer Führung durch die Nudelproduktion die Herstellung Ihrer Lieblingsnudel hautnah. Im Gaggi Nudelladen bekommen Nudelliebhaber alles, was ihr Herz und Gaumen begehrt.

Öffnungszeiten Nudelladen:
Mo-Fr 9-12.30 Uhr u. 14-17.30 Uhr,
Sa 9-12 Uhr
Mühlstr. 8-10, 88512 Mengen-Ennetach
www.gaggi-nudelhaus.de
Tel.: 07572/759444