

Bayern



Bayern-Schlemmereien

Zehn Insider-Rezepte zum Nachkochen. Von Hirsch-Leberknödelsuppe und Wildgulasch über Kässpätzten bis zum Breznschnitzel

Alles Wurst?

Was Sie schon immer über die Weißwurst wissen wollten. Und wie es Gourmands beim Fasten ergeht

Nachts im Wald

Durch den Spessart wandern und dann legal „wild“ zelten? Mehr Naturnähe geht nicht. Trekking-Camps im Praxistest



Sternekokoch auf Pirsch *Valentin Rottner* — **Genuss ohne Reue** *Sozial und ökologisch nachhaltiger Weinbau*

Gutes Brot *Freigeist in der Backstube* — **Prost mit Halleluja** *Klosterbrauereien* — **Allgäu** *Genusswandern*

Mainschleife *Wein aus Beton-Eiern und Amphoren* — **Weltrekord** *Ortstermin im ältesten Gasthaus der Welt*

Wasserbüffel *Biotop-Pfleger und Leckerbissen in Wagyu-Qualität* — **Büro mit Ziege** *Workation auf dem Bauernhof*



Molkerei Berchtesgadener Land

Der Bio-Pionier feiert 50. Jubiläum



Seit 1973 verarbeitet die Molkerei Berchtesgadener Land Bio-Milch und ist damit Deutschlands erste Bio-Molkerei. Damals startete der Bio-Pionier mit fünf Landwirtschaftsfamilien, heute beliefern 600 bäuerliche Bio-Betriebe zwischen Watzmann und Zugspitze die Molkerei in Piding. Dort entstehen aus der wertvollen Bio-Milch rund 50 Premiumprodukte in Demeter- und Naturland-Qualität.

Als die Genossenschaftsmolkerei 1973 damit begann, Bio-Milch separat zu erfassen, war Bio weit weg vom Mainstream, ganz zu schweigen vom 30-Prozent-Bio-Anbauziel der Politik. Die oberbayerische Molkerei ist dennoch als erste in Deutschland mit Bio gestartet, einfach weil sie den ökologischen Grundgedanken lebt. Der Mut wurde belohnt: Für ihr Denken in Generationen und ihr Handeln im Einklang mit Mensch, Tier und Natur erhielt die Molkerei Berchtesgadener Land den Deutschen Nachhaltigkeitspreis. „Wir sind stolz darauf“, sagt Geschäftsführer Bernhard Pointner, „als Vorreiter in der Branche die ökologische Landwirtschaft vorangetrieben zu haben und als Bio-Pionier in diesem Jahr unser 50. Bio-Jubiläum zu feiern.“



Konsequent nachhaltig

Von den etwa 1.800 Landwirt:innen der Molkerei wirtschaften 600 ökologisch anerkannt, 100 Demeter- und 500 Naturlandhöfe beliefern den Produktionsstandort in Piding. Darunter auch Demeter-Landwirt Michael Ackermann (Foto links unten), dessen Vater Reinhard als Bio-Pionier der Molkerei Berchtesgadener Land gilt, sowie Andreas Wimmer (Foto oben) aus Bergen, der zusammen mit seiner Frau Katharina deren elterlichen Hof 2020 auf Demeter umstellte. Ihr Credo: noch mehr zum Ursprung, den Hof wieder als Kreislauf verstehen und ihn nachhaltig bewirtschaften.

Grundprinzipien, die als typisch für Bio gelten, sind ohnehin zu 100 Prozent in der Genossenschaft verankert. Zu den Leitwerten der Molkerei zählen Nachhaltigkeit, Fairness, Tierwohl und Herkunft. Das Grundfutter der Kühe etwa ist ganz natürlich Gras – auf der Weide, eingegrast im Stall oder als Heu oder Silage haltbar gemacht. Das und die schonende Verarbeitung der wertvollen Bio-Alpenmilch garantieren die Premiumqualität der Bio-Milchprodukte von Berchtesgadener Land.

Neue Produkte, neue Glasabfüllung

Im Jubiläumsjahr wird das Bio-Angebot um zwei neue Artikel erweitert. Zum einen sorgt die Bio-Buttermilch in der wieder verschließbaren Kartonflasche für kalorienarmen Proteinnachschub für zwischendurch. Und zum anderen



Ein Trio auf Bio-Mission.

Von links: Helmut Pointner, Geschäftsführer von 1980–2009, Bio-Pionier Reinhard Ackermann und Demeter-Berater B. Trautvetter

die neue Sorte „Alpenzweig Bio Erdbeere & Knusper“ mit fruchtigem Bio-Erdbeer-Joghurt und Schokokringel für eine leckere Zwischenmahlzeit.

Gut zu wissen: 2010 erhielt Berchtesgadener Land als erste Molkerei das Siegel „Naturland fair“. Was das bedeutet? Neben den ökologischen Anforderungen übernimmt die Genossenschaft soziale Verantwortung und setzt entlang der gesamten Lieferkette auf bio und fair – von der Kakaobohne über den Rübenzucker bis hin zur Alpenmilch. Mit der 2022 in Betrieb genommenen Glasabfüllanlage für Milch-Mehrwegflaschen, einer der modernsten und wassersparendsten überhaupt, geht die Molkerei Berchtesgadener Land auch in der Produktion und bei der Verpackung ihren Weg in Sachen Nachhaltigkeit konsequent weiter.

50jahrebio.de



Das Magazin

Bayern

Liebe Leserin, lieber Leser – *„Der Appetit kommt beim Essen, aber der Durst verschwindet beim Trinken“ wunderte sich Karl Valentin. Genuss hingegen ist keine Frage der Menge. Wir trafen Winzer, Köche, Wirte, Bäcker, Büffelblüsterer, Papaya-Zauberer und Besseresser*

Viele unserer Bayern-Botschafter und Bayern-Botschafterinnen widmen sich der Kunst, auf der Basis regionaler Produkte naturnah und nachhaltig hervorragende Weine und Biere, ehrliche Back- und gesunde Wurstwaren sowie raffinierte Gourmet-Menüs und rustikale Hüttengerichte auf den Tisch zu bringen.

Diesen Genusshandwerkern und Geschmacks Künstlern widmen wir diese Ausgabe unseres Magazins. Dazu gehören 20 Seiten mit Rezepten, wie man sie in keiner Koch-App findet. Und Porträts, für die wir überaus inspirierende Frauen und Männer im Alltag besuchten, die auf Berg- hütten mit vegetarischer Karte erfolgreich sind, die das Wild für ihre Sterneküche selbst erlegen und es ehren, in dem sie nicht nur die sprich- wörtlichen Filetstücke verwerten, die mit Wasserbüffeln artenreiche Biotope schaffen und feinste Steaks liefern, dank Industrieabwärme und Polykultur aromatische Papayas, Guaven und Karambolen anbauen oder den geschichtsträchtigen Bajerwein nicht nur retten, sondern mit neuen Rebsorten zukunftssicher und hitzeresistenter machen.

Frugaler geht es in der Outdoorstory über Trekkingplätze im Spessart zu. Aber nach sieben, acht Stunden bergauf und bergab bei 32 Grad und mit 30 Kilo auf dem Rücken erschienen unseren Reportern auch Pasta mit Würstel vom Campingkocher wie ein Himmels Geschenk.

Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen und Lesen!

erlebe.bayern →



Lassen Sie sich jede neue Ausgabe gratis und versandkostenfrei nach Hause liefern

QR-Code scannen, um das versandkostenfreie Gratis-Abonnement von „Bayern. Das Magazin“ zu bestellen. Oder unter **erlebe.bayern/abo** ordern



Über 130 Videos und 360°-Videos mit unseren Botschaftern und Harry G
youtube.com/bayerntourismus



Eine lebendige Community aus über 525.000 Bayern-Fans
facebook.de/dein.Bayern



Bayern-Motive passionierter Fotografinnen und Fotografen
instagram.com/bayern

Inhalt

06

Food-News

Kulinarische Neuigkeiten aus Bayern



08

Wein am Main

Genusstour voller Überraschungen zu Weingütern in Nordheim, Escherndorf und Volkach

18

Rarität in Flaschen

Wie Weinliebhaber sich für die Rettung des kleinsten Weinbaugebiets in Bayern einsetzen

22

Weltrekord-Wirtshaus

Muk Röhrl führt das älteste Wirtshaus der Welt in der elften Generation. Ein Besuch vor Ort in Eilsbrunn

24

Backen ohne Macken

Arnd Erbel aus Dachsbach ist Freibäcker aus Leidenschaft. Er verzichtet komplett auf Zusatzstoffe

28

Ökologischer Trendsetter

Warum Franken Vorreiter im nachhaltigen Weinbau ist

32

Der Kräuterschorsch

Zwanzig Sorten Basilikum und 900 Sorten Kräuter: Besuch im „Bäregarten“ von Schorsch Kössel

38

Wasserbüffel im Spessart

Von Schlammlöchern und zartesten Steaks

44

Wilde Kerle

Unsere Reporter verbrachten zwei Nächte in Trekkingcamps tief im Spessart

54

Das Geheimnis der Weißwurst

Wie geht das mit der Weißwurst? Wir haben in der Weißwurstakademie nachgeforscht



56

Sterneküche

Der junge Nürnberger Chef Valentin Rottner erkocht mit selbst geschossenem Wild für sein Lokal „Waidwerk“ regelmäßig einen Michelinsterne

60

Es geht um die Wurst

Der „Verein Fränkisches Wurst-Reinheitsgebot e.V.“ setzt sich für Wurst ohne Zusatzstoffe ein

64

Klöster und Braukunst

Unsere sechs Favoriten



72

Genusswandern im Allgäu

Unsere Reporter waren auf den Premiumwegen „Luftiger Grat“ und „Wildes Wasser“ unterwegs

82

Workation auf dem Bauernhof

Wenn die Ziege in den Laptop schaut und aus dem Home-Office ein See-Office wird.
Ein Selbstversuch mit Kind und Kalb

88

Franken tropisch

Ralf Schmitt züchtet aromareiche tropische Früchte und scharfe Chilis

94

Fasten? Fasten!

Unsere Autorin wagte den Selbstversuch:
Eine Woche medizinisch begleitetes Fasten.
Lesen Sie ihr Tagebuch



Rezepte

So schmeckt Bayern

16

Bayrisch Creme

26

Breznschnitzel

36

Kaiserschmarrn

42

Wildgulasch

52

Alb-Leisa-Linsensuppe

62

Kürbisvariationen

70

Apfelstrudel

80

Kässpätzlen

90

Leberknödelsuppe

92

Saibling

Guten Appetit! Was ist neu und spannend in Sachen Kulinarik in den kommenden Wochen und Monaten? Neuigkeiten aus Franken, Ostbayern, Oberbayern und Allgäu/Bayerisch-Schwaben für Schlemmer, Besseresser und Genießer

Text: Ornella Rosaria Cosenza

Facts, Infos und Listicles zu Franken, Oberbayern, Ostbayern und Allgäu/Bayerisch-Schwaben unter erlebe.bayern/bayern-guide



1

Nachhaltige Gastronomie

Der „Landgasthof Meier“ in Hilzbofen bei Neumarkt wurde zum zweiten Mal mit dem Grünen Stern des „Guide Michelin“ ausgezeichnet. Der Grund: Der Gasthof in der Oberpfalz exponiert sich besonders durch sein umweltbewusstes Handeln im gastronomischen Betrieb. Claudia und Michael Meier, die Wirtsleute des Gasthofs, legen Wert auf regionale Produkte. Auf dem eigenen Gemüse-, Salat- und Kräuterfeld bauen sie Demeterpflanzgut an.

landgasthof-meier.de



2

Spargel ohne Plastik

Monika Röhl aus Sandbarlanden ist Landwirtin mit Herzblut. Sie liebt ihren Job. Was ihr wichtig ist: Landwirtschaft im Einklang mit der Natur. Deshalb baut sie ihren Spargel ohne Folie an. Das ist mühevoller, aber umweltfreundlich. Auf der Homepage des „Hofladens Röhl“ heißt es: „Unser Spargel darf im Rhythmus mit der Natur heranwachsen, denn wir verzichten komplett auf den Anbau mit Folie. Unser Spargel wird noch ganz natürlich von Wind, Regen und Sonne wachgekitzelt; und das schmeckt man!“

hofladen-roell.de

3

Traditionell kochen

Brennter? Was ist das? Antwort: Ein grob geschrotetes Hafermuscmehl, das schon vor etwa 100 Jahren als Hauptnahrung auf Bauernhöfen verzehrt wurde. Brennter ist so etwas wie ein „Super-Food“, gesund für Körper und Geist. Wie man Brennter und andere traditionelle Spezialitäten aus dem Allgäu macht, zeigt Hermine Eller in ihren Kochkursen im Landhotel Ellerhof. Mehr Infos, Einkehrmöglichkeiten und Rezepte zum Nachkochen gibt es im Web unter:

kulinarisches.erbe.allgaeu.de



4

Auf dem Oxenweg

Ein Stück bayerische Geschichte erkunden. Über mehr als 600 Kilometer verlief ein historischer Handelsweg von der ungarischen Puszta bis nach Augsburg. Auf diesem Weg wurden im Mittelalter ungarische Grauoche nach Bayern getrieben. Heute kann man dieser Kulturroute auf dem „Altbairischen Oxenweg“ mit dem Rad folgen. Schilder geben Auskunft über geschichtliche Details. Die Route endet an der Augsburger Stadtmetzg, wo die Tiere geschlachtet wurden. Einkehrtipps und zugleich kulinarisches Erlebnis: Die „Wittelsbacher Spezialitätenwirte“, die alte Oxengerichte auf der Speisekarte haben.

wittelsbacherland.de

5

Bierige Wandertour

Die Temperaturen werden frühlingshaft, die Tage immer länger. Es gibt kaum bessere Bedingungen als zu dieser Jahreszeit, um die fränkische Landschaft zu erkunden. Bier- und Wanderfans aufgepasst: Auf den fränkischen Bier-Touren eröffnen sich ganz neue Perspektiven – sowohl biertechnisch als auch landschaftlich. Man plant die Wanderung im besten Fall von Brauereigasthof zu Brauereigasthof, nebenbei genießt man die ergrünende Landschaft, schaut sich Burgen und Schlösser und – natürlich – traditionsreiche, fränkische Brauereien an. Diese sind größtenteils schon seit Jahrhunderten in Familienbesitz. Die „Bier- und Burgenstraße“ führt in Franken beispielsweise auf 130 Kilometern durch schöne Landschaften und lässt Freiraum zur Einkehr bei Bier und gutem Essen.

franken-bierland.de



6

Weinfest-Saison

Von März bis November heißt es in Franken wieder: Willkommen zum Weinfest! Oder besser gesagt: zu den Weinfesten. In der Region gibt's über die kommenden Monate hinweg zahlreiche Winzer-Events. Fast jeder Weinort hat ein Wochenende im Kalender reserviert, an dem die Winzer des Dorfes ihre Weine ausschenken. Zu guten fränkischen Weinen gibt es auch die passenden Gaumenfreuden. Ein Rundum-Wohlfühl-Angebot also, denn Weinfeste sind Genussfeste. Abgerundet wird das Ganze mit Livemusik, da kommt man ganz von allein mit den Tischnachbarn ins Gespräch. Das Motto? „Zum Wohl, lieber Freund – und lass dir's schmecken!“

franken-weinland.de

Bayern Magazin 01/2023

7

Autsch! Tölzer Prügel?

Keine Angst vor Handgreiflichkeiten! Es sind die besten Prügel, die man im Leben bekommen kann. Der Tölzer Konditormeister Erwin Schuler († 2015) schuf 1974 die längsten Pralinen von Tölz und nannte sie „Tölzer Prügel“. Der Name stammt aus der Zeit, in der kernige Kerle Salz und andere Waren die Isar hinunterflößten. Die hölzernen Stämme wurden früher „Prügel“ genannt und inspirierten so den Konditormeister zur Namensgebung. Jede Packung beinhaltet die Trüffelsorten Whiskey, Cognac-Sahne, Vollmilch, Edelbitter und Rum-Traube. Die Leckereien werden von Hand gefertigt und sind nur im „Traditions-Café Schuler“ in der Marktstraße zu bekommen.

konditorei-cafe-schuler.de

8

Holy Weißwurst

Ingwer und Weißwurst? Ja, freilich! Siegfried Eberle, Metzgermeister aus Prem im Pfaffenwinkel, liebt seinen Beruf und Weißwürste. Deshalb gibt er an seinem Weißwurststadl das Weißwurstwissen weiter. Jeden Freitag gibt es von 10–14.15 Uhr eine Weißwurstproduktion zum Miterleben. Während Eberle demonstriert, wie eine Weißwurst entsteht und warum Ingwer eine wichtige Zutat ist, erzählt er alles Wissenswerte rund um die bayerische Köstlichkeit. Am besten bringt man viel Hunger mit: Begleitet von frischen Brezen und einem Weizenbier (auch alkoholfrei) heißt es nämlich nach der Live-Weißwurst-Session: „An Guadn!“ Nicht ohne Grund sind Siegfried Eberles Gaumenschmeichler aus dem gemütlichen Weißwurststadl sehr beliebt.

pfaffen-winkel.de



Immer auf dem Laufenden

Newsletter bestellen via QR-Code oder auf erlebe.bayern/service/bayern-newsletter



Schleife dran!

Auf einer Genusstour rund um die Volkacher Mainschleife besuchten wir vier Weingüter in Nordheim, Escherndorf und Volkach, die beispielgebend für dieses Gebiet sind. *Die Winzer hielten Überraschungen wie Beton-Eier und Amphoren parat*

Text: Wolfgang Hubert

Fotos: Frank Heuer

1 – Daniel Sauer

„Unser Beton-Silvaner geht mehr in Richtung Wiesenkräuter und ist enorm vielschichtig und langlebig“

2 – Mainschleife

Unten Naturjuwel, in den oberen Rängen drei exzellente Großlagen



D

Die Mainschleife ist einzigartig. Es ist die einzige Stelle am gesamten Main mit seinen stattlichen 527 Flusskilometern, an der der Fluss tatsächlich eine Schleife zieht.

Die Schleife lässt sich am besten vom „terroir f“-Punkt in der Nähe der im 9. Jahrhundert erbauten Vogelsburg bestaunen. Von dort aus hat man einen grandiosen Blick auf die Flusskurve und bis zum Schwanberg im Steigerwald.

Das eigentliche Ziel aber ist das Örtchen Escherndorf, Treffpunkt vieler Weinenthusiasten aus aller Welt. Spätestens seit vor einigen Jahren ein internationales Weinmagazin Horst Sauer zum besten Weißwein-Macher der Welt erklärt hatte, ist das Weindorf Ziel vieler Neugieriger.

Weltbesten Weißwein-Macher

Manche Besucher machten damals nicht einmal vor den Privaträumen der Familie halt. Sie spazierten von der stylish eingerichteten Vinothek, vor der einige riesige Wandelröschentöpfe stehen, direkt ins Wohnzimmer. Heute beschränkt sich die Neugier der Gäste zum Glück auf die Qualität der Weine.

Für die ist inzwischen Sandra Sauer zuständig, die 45-jährige Tochter des Hauses, die schon 2005 nach ihrem Weinbau- und Oenologiestudium in den Betrieb eingestiegen ist. Seitdem sie die Weine ausbaut, hat sich die Stilistik leicht verändert. Etwas filigraner und eleganter sind die Gewächse geworden, allen voran der Silvaner, der teils aus über 50 Jahre alten Rebstöcken aus der weltberühmten Lage Escherndorfer Lump stammt.

Die Kombination aus dem Boden des oberen Muschelkalks, einer Hang-

neigung von bis zu 65 Prozent und der Ausrichtung nach Süden und Südwesten sorgt für elegante, sehr aromatische und konzentrierte Weine bis hin zur Trockenbeerenauslese.

Auf Du und Du mit den Reben

„Wir sind ganz nah dran an unseren Reben und kennen jede“, sagt Sandra, die 20 Hektar bewirtschaftet. „Nur so kann man unserer Meinung nach als Winzer spüren, was die Reben brauchen und ihnen das auch geben.“ Sandra gibt offensichtlich alles. Sogar der Müller-Thurgau zeigt sich hier ungewöhnlich aromatisch.

Beim Gang in die Schatzkammer, wo der älteste Wein aus dem Jahr 1953 stammt, gekeltert noch von Sandras Urgroßvater, erzählt sie uns auch, wie sich die 2021er- von den 2020er-Weinen unterscheiden. „Der Jahrgang 2021 ist ein eleganter, feingliedriger Wein mit moderatem Alkohol. Die in-

tensive Muschelkalknote steht bei diesem Jahrgang deutlich im Vordergrund und wird von einer feinen Fruchtigkeit begleitet. Die Premiumweine des Jahrgangs 2020 sind im Gegensatz dazu von der Wärme jenes Jahres geprägt. Intensive exotische Aromen zeichnen diese Weine aus, unterlegt von einer leicht rauchigen Note, die typisch für die warmen Jahrgänge ist.“

1 – Sandra Sauer

„Die Muschelkalknote steht beim 2021er deutlich im Vordergrund“

2 – Weingut Horst Sauer

Die Familie kultiviert seit Generationen den Escherndorfer Lump, eine reine Kreideformation

3 – Weingut Rainer Sauer

Zum Flammkuchen gibt es einen Silvaner





Sauerstoff zum Trinken

Die nächste Station liegt nur ein paar Meter weiter in derselben Straße. Dort hat Enddreißiger Daniel Sauer, nicht mit Sandra verwandt, zusammen mit seiner Frau Annemarie im Juli 2021 die Verantwortung für den Hof von seinen Eltern Rainer und Helga übernommen. Die Übergabe wurde gefeiert. „Wir waren am nächsten Tag schön essen“, lacht Daniel. Also kein Vater-Sohn-Streit, wie er oft bei Betriebsübergaben vorkommt!

Im Hof stehen Tische für durstige und hungrige Besucher, umrahmt von riesigen Blumenkübeln. Einer der Gäste nimmt gerade „Sauerstoff“ zu sich. Kein Notfall, das Wort steht nur auf

dem Etikett, denn so haben sie die Gutsweine des Hauses aus der Linie „Leicht & Frisch“ genannt. „Freiraum“ heißt ein maischevergorener Silvaner, der erste Wein von Daniel, der seit 2014 nahezu alleine im Keller für den Ausbau der Weine zuständig ist.

Wein aus dem Beton-Ei

Wer Sauer's Weine nicht kennt, wird sich über den Namen „Ab Ovo“ für den Silvaner wundern. Der lateinische Ausdruck bedeutet so viel wie ursprünglich, von Anfang an oder auch „vom Ei her“. Letzteres ist passend: Ausgebaut wurde dieser Silvaner tatsächlich in einem Ei, 900 Liter groß und aus Beton gegossen.

„Silvaner ist wie Franken. Er ist kein Marktschreier, aber wer ihn erst mal zum Freund hat, hat einen Freund fürs Leben gefunden.“

Daniel Sauer

Winzer aus Escherndorf

„Die Idee dazu kam meinem Vater bei einem Besuch auf der Iberischen Halbinsel“, erläutert Daniel. „Dort bemerkte er, dass Rotweine in Betonfässern besser reifen. Und wir wollten wissen, wie sich Silvaner darin entwickelt.“ Beton ist ähnlich porös wie Holz, nur dass er keinen Eigengeschmack an den Wein weitergibt.

„Nach 14 Jahren können wir sagen, es ist eine ganz andere Weinwelt“, meint Daniel dazu. „Unser Beton-Silvaner geht mehr in Richtung Wiesenkräuter und ist enorm vielschichtig und langlebig.“

Auf den 15,5 Hektar Rebflächen wachsen, wie bei Sandra Sauer, auf Muschelkalkböden außerdem Sorten wie Riesling, Weißburgunder sowie Müller-Thurgau.

Dazu gibt es noch einen sogenannten Altfränkischen Satz aus Silvaner, Riesling und Traminer, gewachsen und zusammen gelesen in einer gemischt bepflanzten Parzelle aus der Lage Escherndorfer Lump, gemeinsam gereift im Holzfass.

Zum Abschluss präsentiert Daniel einen Satz, der stellvertretend für die Region stehen könnte. „Silvaner ist wie Franken. Er ist kein Marktschreier, aber wer ihn erst mal zum Freund hat, hat einen Freund fürs Leben gefunden.“

Manfred Rothe: Genussort statt Weingut

Für die Fahrt zur nächsten Station nehmen wir die „Mainkuh“, die Fähre



„Ich wollte schon immer eigene Wege beim Wein gehen und bin dabei auf die alte georgische Weinkultur gestoßen“

Manfred Rothe

Winzer



1 – Manfred Rothe

Bekannt durch Orange-Weine aus Silvaner und Amphorenweine

2 – Zukunftsweine

Zeichnen sich durch hohe Pilzresistenz aus – wie die Rebsorten Helios und Muscaris, Züchtungen aus den Jahren 1973 und 1987

von Escherndorf nach Nordheim. Sie verkehrt jeden Tag von früh bis spät. Bei der Überfahrt sieht man das umliegende Naturschutzgebiet.

1969 wurde die Mainschleife, die größte Flussmäanderlandschaft Bayerns, zum Landschaftsschutzgebiet erklärt. Auf den Magerwiesen in der Nordheimer Au und am Ufer des Altmains sind Tausende Tier- und Pflanzenarten heimisch, darunter viele, die unter besonderem Schutz stehen. Wiedehopf, Wendehals, Eisvogel, Gartenbaumläufer, Trauerschnäpper und Neuntöter kann man dort beobachten.

Mit dem Jahrgang 2022 wird es bei Daniel Sauer den ersten Bio-Jahrgang geben. Darüber könnte Manfred Rothe nur schmunzeln. Macht er aber nicht, obwohl er seit über 40 Jahren Bio-Weinanbau betreibt.

Rothe freut sich über alle neuen Bio-Kollegen. Und über die zahlreichen Gäste, die zwischen April und Ende Oktober auf der Terrasse und im Weinbistro Brotzeit auf die feinste

Art genießen, darunter reichhaltige gemischte Platten oder seltene Tomatensorten, alles Slow-Food-Köstlichkeiten. „Ich definiere mich nicht mehr als Weingut, sondern als Genussort“, meint Manfred. „Da ich auch ein prämiertes Bistro habe und im Genussort Maininsel ansässig bin.“

Zukunfts- und Amphorenweine

Seit Kurzem ist Manfred Rothe auch Mitglied der neuen Initiative Zukunftsweine, deren Mitglieder auf pilzwiderstandsfähige Sorten setzen. Davon hat der Winzer einige, etwa Helios und Muscaris.

Bekannt wurde Rothe allerdings durch seine Orange-Weine aus Silvaner, die in Holzfässern aus Spessart-eiche reifen, und vor allem durch seine Amphorenweine.

„Ich wollte schon immer eigene Wege beim Wein gehen und bin dabei auf die alte georgische Weinkultur gestoßen“, begründet Manfred diesen Schritt. „2013 folgte die Eingrabung

zweier georgischer Amphoren, sogenannter Kvevris, in denen wir naturbelassene Weine erzeugen.“ Diese Art der Weinherstellung hat eine mehr als 8000-jährige Geschichte und wurde von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Nun ist sie in Franken angekommen.

Doch im Keller sieht man erst einmal keine Amphoren, sie sind sozusagen unter Ausschluss der Öffentlichkeit aufgestellt. Von außen erkennt man nur eine Mauer, auf der einige schwerere Steine drapiert sind, die als Deckel für die Amphoren dienen.

Wer wissen will, wie Kvevris aussehen, muss in den Garten gehen. In der geschmackvoll eingerichteten Vinothek probieren wir den weißen Amphorenwein. Der Silvaner präsentiert sich mit Aromen von Apfel, Lindenblüte, Wermut, etwas Weihrauch sowie Schwarztee und wirkt am Gaumen enorm dicht, mineralisch und fruchtig. Ein ähnliches Kaliber ist der Blaue Zweigelt, der zweite Amphorenwein.

1



1 – Jennifer und Christian Müller

„Muschelkalkgestein macht auf relativ kleinem Raum unterschiedliche Geschmacksbilder möglich“

2 – Isolde Folger

Sie arbeitet in ihren Bildern Teile von Rebstöcken aus den Weinbergen ein

Muskazine, Wein und Rebbilder

Bevor es zur nächsten Station nach Volkach geht, machen wir einen Stop in Dettelbach. Das Städtchen mit seinen kleinen, schönen Türmen entlang der Hauptstraße beherbergt Frankens älteste Konditorei. Gegründet wurde „Cafe & Konditorei Kehl“ bereits 1686. Hier wurden im 19. Jahrhundert auch die patentierten Dettelbacher Muskazine erfunden, die nur in diesem Ort hergestellt werden.

Das haltbare Wallfahrergebäck besteht aus einem Honigteig, in dem Honig, Mandeln, Nüsse und Mehl sowie Muskatnuss, Muskatblüte, Zimt und andere Gewürze verarbeitet werden, jedoch kein Fett und keine Eier. Muskazine schmecken gut zum Wein.

Danach lockt Volkach, das Zentrum an der Mainschleife, mit einer über 1.100-jährigen Weinbautradition. In einem Gebäude mitten im historischen Stadtkern treffen wir Rainer Müller und seinen Sohn Christian vom Weingut Max Müller I. In der geschmackvoll-modernen Vinothek mit Muschelkalkboden und einer Theke aus deutscher Eiche serviert Christians Frau Jennifer hochkarätige Silvaner und Rieslinge.

„Unsere Weine sind geprägt vom Muschelkalkgestein, das dabei auf relativ kleinem Raum unterschiedliche Geschmacksbilder möglich macht, da die Bodenauflagen unterschiedlich sind“, erläutert Christian. „Der eher karge, steinige Volkacher Ratsherr bringt Tiefe und Mineralität, der Sommeracher Katzenkopf mit eher leichteren, sandigen Böden fruchtigere, filigranere Weine und der Escherndorfer Lump liefert dank fetterer Böden und der sehr hitzigen Lage kraftvolle, tiefgründige Weine.“

Zum Abschluss treffen wir Isolde Folger, von der im Bundestag ein Bild hängt. Eine ihrer Spezialitäten sind Bilder, in die sie Teile von Rebstöcken einarbeitet. Ein paar davon sieht man auch bei Sandra Sauer. So schließt sich der Kreis an der Volkacher Mainschleife. ■



weingut-horst-sauer.de

weingut-rainer-sauer.de

weingut-rotbe.de

max-mueller.de

Genussvoller Blick über den Tellerrand



Großer Genuss bei kleinem CO₂-Fußabdruck: Das ist nachhaltiger Urlaub in Franken! Mit ihren zehn Naturparks, ihrer kulinarischen Vielfalt, ihren Winzern, Brauern und Brennern ist die Region aus Tradition nachhaltig.

Einen köstlichen Vorgeschmack darauf bietet der Film „Genusserlebnisse – Nachhaltiger Urlaub in Franken“. In knapp zwei Minuten macht das Video die Zuschauer zu Topfguckern in den Küchen kreativer, fränkischer Gastronomen, nimmt sie mit zum Vesper im Weinberg oder zum Rundgang durch den Weinkeller. Es schenkt ihnen ein golden schimmerndes Bier aus der Familienbrauerei ein und lässt sie genüsslich am edlen Obstbrand schnupfern, der die Aromen der Früchte von den Streuobstwiesen einfängt.

Eine Seite, 26 Filme

Damit ist der Videoclip ebenso ein sinnlicher Appetizer auf Frankens kulinarische Vielfalt wie auch eine Einladung zu einem „Perspektivwechsel“: So lautet das Motto der 26 kurzen Filme, die Frankens nachhaltige Angebote in Szene

setzen – von Outdoor-Aktivitäten und nachhaltigen Unterkünften über Familienurlaub und Städtetrips bis hin zu stimmungsvollen Impressionen aus den 16 fränkischen Feriengebieten.



Wo man sich die Clips ansehen kann?

Auf frankentourismus.de/nachhaltiger-urlaub/videos

Ausgezeichnete Genussorte

Was alle Filme eint: Sie machen Lust auf eine Entdeckungsreise durch Frankens kulinarische Landschaften, in denen eine Komposition aus Leidenschaft und viel Sinn für Qualität, aus frischen Ideen und köstlichen regionalen Zutaten serviert wird. Eine subjektive Meinung? Von wegen. Über die Hälfte der ausgezeichneten „100 Genussorte Bayern“ liegt in Franken – alles Orte, deren Spezialitäten eine besondere Verbindung zur lokalen Geschichte, zum Hand-

werk oder zur Tradition haben. Da zupft das Altmühltaler Lamm duftende Kräuter von der Wacholderheide. Da wachsen in den glitzernden Teichen des Aischgrunds stattliche Karpfen heran. Da duftet in Hammelburg verführerisch der frisch gebackene Dätscher, der perfekt zu einem Glas Silvaner aus den Weinbergen Frankens passt.

Viel Auswahl, viel Freude

Bei derart vielen Verlockungen fallen Entscheidungen gar nicht so leicht: Soll man einen fränkischen Klassiker wie Schäufele, Bratwurst oder Spiegelpfaffen wählen? Oder sich bei der Einker auf dem Bierkeller zum frisch eingeschenkten Seidla eine Brotzeit mit „Grupftem“ und „Ziebelkäs“ schmecken lassen? Sich zur kreativen Kräuterküche entschließen oder zum herrlich zarten Spargel tendieren? Aber warum oder? Und! Gleiches gilt bei der Abwägung zwischen Braugasthof und Weinbistro, Streetfood und Sterne-Restaurant. Denn am besten probiert man einfach alles – für ein unvergleichlich fränkisches Genusserlebnis.

frankentourismus.de



Das Beste kommt zum Schluss

Dessert Bayrisch Creme

Thomas Gstettenbauer, Leiter des „Wild-Berghofs Buchet“, kocht vor allem Wild: Braten, Würste, Tartar oder Leberknödel. Und er findet: Nach einem deftigen Fleischgericht darf ein süß-fruchtiges Dessert auf keinen Fall fehlen. Er verrät sein Rezept für eine klassische Bayrisch Creme mit Himbeer-Fruchtspiegel

① — Für die Creme

0,5l	Milch
120 g	Zucker
4	Eigelbe
1	Vanillestange
6–8	Blatt Gelatine (vorab in Wasser einweichen)
0,5l	Sahne (steifgeschlagen)

② — Für den Fruchtspiegel

200 g	Himbeeren
50 g	Zucker

③ — Für die Dekoration

Minzblätter



① — Zubereitung der Creme

① 0,5 l Milch mit der Vanillestange und 60 g Zucker aufkochen. 4 Eigelbe mit weiteren 60 g Zucker schaumig schlagen und die heiße Milch auf die Eigelb-Zuckermasse passieren.

② Die Masse über Wasserdampf bis zur „Rose“ cremig abziehen. Dann die 6–8 Blätter eingeweichte Gelatine ausdrücken und dazugeben.

③ Die Masse in kaltem Wasser kalt schlagen, bis sie cremig anzieht. Die steif geschlagene süße Sahne unter die stockende Masse heben und anschließend sofort in kleine Gläschen abfüllen.

② — Zubereitung des Himbeerspiegels

① 200 g Himbeeren mit 50 g Zucker im Topf kurz erwärmen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht.

② Nachdem die Creme vollständig gestockt ist, mit den gezuckerten Himbeeren garnieren. Wer möchte, dekoriert zusätzlich mit Minzblättchen.



Mehr über
Thomas Gstettenbauer:
erlebe.bayern/thomas



Rezeptkarte fürs Handy *Bayrisch Creme mit Himbeeren*



QR-Code scannen,
um Rezeptkarte downzuloaden



1

1 – Bayerwein-Rebelse

Die dreißig Erntehelfer lassen sich die gute Laune auch vom strömenden Regen nicht verderben und freuen sich schon aufs Federweißer-Fest am Wochenende

2 – Walhalla

Liegt nur sieben Kilometer vom BayerWeinMuseum entfernt und ist auf jeden Fall einen Abstecher wert

Rarität aus dem Fass

Text und Fotos: Frank Heuer

Bayerns kleinstes Weinbaugebiet liegt nicht weit von Regensburg zu Füßen der Ruhmeshalle Walhalla.
Nach 1950 drohte das Ende des Baierweins. Aber eine Handvoll engagierter Weinliebhaber bemüht sich um seine Rettung

Reste des Nachtnebels hängen noch über der ruhig dahinfließenden Donau. Laut Navi geht es links zur kürzesten Weinstraße Deutschlands. Entspannt rolle ich auf der Uferstraße gen Osten.

Aber irgendetwas stimmt hier doch nicht. Vergeblich halte ich Ausschau nach den typischen Attributen einer „Weinstraße“ wie in der Sonne leuchtenden Rebreihen und pittoresken Weingärten auf sanft gewellten Hügeln, so wie man es aus Mainfranken kennt. Doch von allem ist weit und breit nichts zu sehen!

Erst in Tiefenthal werde ich fündig, vor der Terrasse von Weinbau Luttner. Mit herbstlich gefärbten Weinreben im Rücken genießt man dort oben ein herrliches Panorama. Der luftige Blick über die Donauauen reicht an klaren Föhntagen bis zu den Berchtesgadener Alpen.

Franz Luttner läuft an diesem Morgen noch nicht ganz auf 100 Prozent. Ein guter Freund sei am vorherigen Abend zu Besuch da gewesen, erzählt er. Mit einer guten Flasche Rotwein aus Georgien im Gepäck. Die habe man unbedingt probieren und gründlich analysieren müssen.

Franz ist einer der größten Erzeuger von Baierwein, oder wie man heute sagt: Regensburger Landwein. Gemeinsam mit seiner Frau Doris, die er beim Judo kennen und lieben lernte, bewirtschaftet er im Nebenerwerb ungefähr 2,5 Hektar Agrarfläche. Das



entspricht fast der Hälfte der noch verbliebenen Baierweinberge an den Südlagen der Donau.

PiWi statt Müller-Thurgau

Weingut dürfen sich die Luttners nicht nennen, dafür ist ihre Anbaufläche zu klein. Vor zwölf Jahren stellte

Franz seinen Betrieb auf Bio um und ersetzte die traditionellen Baierweinreben, Weißer Elbling und Müller-Thurgau, durch die robusten „PiWis“. Dabei handelt es sich um pilzwiderstandsfähige Rebsorten wie Solaris, Johanniter oder Regent.

Diese Zukunftswein-Züchtungen sind – wie auch Cabernet Blanc, Souvinier Gris oder Phoenix, eine Kreuzung aus Bacchus und Villard Blanc – resistenter gegen Einflüsse wie Hitze, Pilzbefall und Schädlinge.

Gespritzt werden Franz' Weinstöcke trotzdem, aber nur mit einem Kontaktspritzmittel aus Kupfer und Schwefel, das den Trauben nicht unter die Haut geht und sich vor der Ernte verflüchtigt. Die Böden nährt Franz mit einem Sud aus Brennessel, Schachtelhalm und Jauchebriehä. Alles von Hand, versteht sich.

Rosé-Rarität, handgerüttelt

Stolz präsentiert das Winzerpaar Luttner seinen Tiefenthal Rosé Sekt. Der Bio Cuvée Brut mit feiner Perlage, aus weißen Johanniter- und roten Regent-Trauben gepresst, handgerüttelt und in traditioneller Flaschengärung gereift, ergibt gerade mal 500



Franz Luttner

Neben dem flaschengegärten Tiefenthal Rosé Sekt, einem Bio Cuvée Brut, gibt es den Rosé Secco Franz, einen jungen Perlwein mit zugesetzter Kohlensäure

Flaschen im Jahr. Eine rare Delikatesse, die mit feudalen Geschmacksnoten glänzt. Dazu passend reicht Doris Wildschinken aus dem Bayerwald.

Kaum vorstellbar, aber die Hänge im Donautal zwischen Schloss Wörth und Donaustauf waren einst voller Rebstöcke. Baierwein war im Mittelalter Altbayerns Volksgetränk Nummer eins.

Während der Landshuter Fürstenhochzeit im Jahr 1475 sofften die Gäste aus dem gemeinen Volk in acht Tagen stattliche 370.000 Liter des altbayerischen Rebsafts. Die herrschaftlichen Gäste im Dunstkreis des Brautpaares, des Landshuter Herzogssohns Georg und der polnischen Königstochter Hedwig, bevorzugten hingegen italienischen Importwein aus dem Trentino.

Bier, Mehltau, Frost: Der langsame Tod des Baierweins

Der Niedergang des Baierweins kündigte sich im 16. Jahrhundert an. Die Kunst der Weinerzeugung verblasste nach dem Dreißigjährigen Krieg, nicht nur wegen der zunehmenden Konkurrenz durch die fleißigen Bierbrauer. Und das Bier war schließlich deutlich bekömmlicher.

König Ludwig I. urteilte 1827, nach der Verkostung eines extra erlesenen Baierweins, schonungslos: „Ich zöge es ohne zu zaudern vor, auf Wasser als auf diesen Wein beschränkt zu werden.“ Eine desaströse Mehltau-Missernte 1906 und ein frostklirrender Winter in den 1950ern besiegelten das Schicksal des Baierweins endgültig.

Gallier aus Bach an der Donau

Nicht ganz! Am Genussort Bach an der Donau ist die Baierwein-Apokalypse glücklicherweise vorübergegangen. Es ist der 17. September, Tag der Weinlese. Gut gelaunt rücken morgens rund dreißig Erntehelfer mit Rebscheren und Eimern an, um die Weinberge des Baierwein-Museums zu lichten. Dass es in Strömen regnet, stört niemanden. Der Sommer war heiß und trocken, sorgte für gut be-

füllte Rebstöcke mit goldgelb-süßen Dolden. Am Bacher Scheibelberg werden alle Arbeiten von Hand erledigt. Eimerweise schleppen die Hobbywinzer die Trauben herbei. Alle freuen sich aufs kommende Wochenende, wenn beim Federweißer-Fest der neue Jahrgang erstmals verkostet wird. Die wassergeführte Hydro-Weinpresse

strähnchen hervor. Beim Traubendolenschneiden spricht sie von „der Erhaltung eines Kulturerbes“. Der lokale Wein gehöre genauso zu Bach wie die Donau. Und dass die Rettung des Baierweins allein mit Mitgliedsbeiträgen nicht zu stemmen sei. Da stünden auch höhere Instanzen in der Pflicht, denn Wein sei schließlich ein Teil der Heimat.

Alte Tradition mit neuem Label

Die unter der Regie des Fördervereins mit neuem Label wiederbelebte Weinspezialität „Regensburger Landwein“ hat sich längst zu einem gefragten Tropfen und auch zu einer touristischen Attraktion gemausert. Zahlreiche Tagesausflügler lockte der Museumsverein mit Vorzeigeweinberg und Weinlehrpfad per Donauschiff aus Regensburg ins Weindorf Bach.

Highlight des BaierWeinMuseums und des denkmalgerecht restaurierten Bacher Biethauses ist die 700 Jahre alte Baumpresse. Der positive Geist der Vereins-Community ermutigt darüber hinaus Hobby-Weinbauern, ihren eigenen Weinberg zu pachten, zu bestellen und zu ernten.

„Die Ältesten gehen bald in den Ruhestand“, sinniert Irmela Riedl, die Wirtin der gemütlichen Weinstube „Zum Kruckenberger“. Dort, wo haus eigener Baierwein aus dem Kellerfass an die Theke fließt, soll demnächst die Quelle versiegen? „Die Nachfolge ist nicht gesichert, die Jungen kommen nicht nach. Man kann es ihnen nicht mal verdenken ...“

Aber noch strahlt Irmis kenianische Sonnenskulptur in warmen Farben über die Terrasse in Richtung Donau und knistert das Holzfeuer in der urgemütlichen Stube. So lässt sich der Schoppen von Irmis Hauswein, ein klassischer Cuvée aus Elbling und Müller-Thurgau mit feinsäuerlichen Fruchtnoten, stilvoll genießen. ■

*„Baierwein
war im
Mittelalter
Altbayerns
Volksgetränk
Nummer eins.
Wer etwas auf
sich hielt,
trank diesen
Wein“*

Frank Heuer
Autor und Fotograf

zermalmt auf Hochtouren Trauben. Die frische Vitaminbombe ist eine kleine Sensation.

Drei Stunden später sieht man nur zufriedene Gesichter: 700 Liter Traubensaft sind abgefüllt, der Gärprozess wird per Hefeansatz eingeleitet.

Drei Jahre ist Gerti Rissmann Mitglied des 1997 gegründeten Fördervereins. Im durchnässten Weinberg trägt sie eine karierte Regenjacke und Latexhandschuhe. Unter der Kapuze strahlen ein Lächeln und bunte Haar-

baierwein-gesellschaft.de

baierwein-museum.de

Das Weltrekord- Wirtshaus

Fotos: Bernhard Huber



Seit 1658 liegt das „Gasthaus Röhr!“ in Eilsbrunn in der Hand einer Familie.

*Wir trafen Muk Röhr!, der das Traditions-
lokal in der elften Generation betreibt*

1 – Johann Nepomuk Röhr! VI., ...
...genannt Muk, in seinem Biergarten

2 – Seit dem 11. Jahrhundert ...
... wird am Standort des Gasthauses
Bier gebraut, weiß Karin Röhr!



Eilsbrunn, ein Ortsteil der Gemeinde Sinzing im Landkreis Regensburg. Die „Gaststätte Röhr!“ liegt gegenüber der Kirche. Das fast 1.000 Jahre alte Gebäude versprüht schon von Weitem historischen Charme. Aus dem Biergarten mit Platz für über 400 Durstige und Hungrige ist das Klirren von Bierkrügen zu hören. Menschen sitzen unter großen Kastanienbäumen und lachen.

Seit elf Generationen in der Hand der Familie Röhr!

Durch eine Flügeltür mit bunten Glasescheiben gelangt man ins Innere des denkmalgeschützten Hauses. Viele der hölzernen Einrichtungstücke stammen aus dem 19. Jahrhundert. In der „Gaststätte Röhr!“ sieht es aus wie früher, nicht zuletzt hat sie sich als das älteste Wirtshaus der Welt in durchgehender Familienhand einen Namen gemacht.

„Das Guinness-Buch der Rekorde hat uns diese lange Führung bestä-



*Mehr über das weltälteste
Gasthaus hören*



QR-Code scannen, um den Podcast
mit Muk Röhr! zu starten

tigt“, erzählt Wirt Muk Röhr! stolz. Er hat das älteste Gasthaus der Welt 2006 übernommen und leitet es in der elften Generation.

Tradition und Kultur wahren

Die „Gaststätte Röhr!“ dient als Anlaufpunkt für viele Stammtischgruppen wie die Jagdhornbläser, den Krieger- und Schützenverein sowie die Dorfdamen. Sie setzen sich zusammen, diskutieren oder tauschen sich bei einer Brotzeit aus.

Muk ist es ein großes Anliegen, diese Kultur zu pflegen: „Es ist einfach schön, jemandem bei einem Bier gegenüberzusitzen und sich mit ihm auszutauschen. Ich stelle immer wieder fest, dass sich Leute besser verstehen, wenn sie ihre Mimik und Gestik sehen und gezieltere Nachfragen stellen können“, so der Wirt. ■

gaststaette-roehrl.de

Ich backe, *also bin ich*

1

Fotos: Gert Krautbauer

Arnd Erbel zaubert in einer der ältesten Backstuben Deutschlands Sauerteigbrote und Brezn ohne Zusatzstoffe und Backhefe. Wir trafen den einzigen „Freibäcker“ des Landes im fränkischen Dachsbach

Bereits in den frühen Morgenstunden strömen Aromen von frisch gebackenem Brot, Schokolade und Gewürzen durch die Straßen des 1.800-Seelen-Orts Dachsbach. Der Duft führt zur Backstube Erbel.

In einer der ältesten Backstuben Deutschlands bereiten dort die Mitarbeiter und Auszubildenden das Gebäck für den Tag vor. Allen voran Bäckermeister Arnd Erbel. Er führt den 1680 gegründeten Familienbetrieb in zwölfter Generation. Nach bewährten traditionellen Rezepten zaubert er mit Sauerteig auf den Tisch, was so bereits vor mehr als 250 Jahren im Frei-

1

Handarbeit

Beim Backen folgt Arnd Erbel seiner Intuition und seinem Gefühl

2

Ohne Firlefanz...
... und deshalb so lecker: Arnd Erbels Lebkuchenpralinen

staat leidenschaftlich verzehrt wurde. Dabei kommen Arnd und seine Kollegen ohne Backhefe aus. Ein guter Sauerteig könne alles, findet der Freibäcker. „Durch unsere Art von Fermentation erreichen wir sehr gute Bekömmlichkeit und viel Geschmack. Laugenbrezn, Croissants oder Plunder, alles wird ohne Backhefe gebacken.“

Handwerklich hergestellte Sauerteigprodukte sind nicht nur ausgesprochen schmackhaft, sondern sehr gut verdaulich, denn durch die lange Fermentation werden jene fermentierbaren Saccharide, die zu Dünndarm-Problemen führen können, stark abgebaut.

Die Brezn und ihre Mythen

Viele von Arnds Backwaren haben eine lange Tradition, wie etwa Lebkuchen, Gebildebrot oder Brezn. Gerade die Brezn wird mit Bayern in Verbindung gebracht. Um ihre Herkunft ranken sich viele Geschichten.

Eine Legende besagt, dass im Jahr 610 ein Mönch in einem südfranzösischen Kloster die erste Brezn in der Fastenzeit gebacken haben soll. Dabei symbolisiert die Form des Gebäcks die gekreuzten Arme beim Beten. Laut einer anderen Sage ist die Brezn ein Nachfolger des Ringbrotts und geht auf das 11. Jahrhundert zurück. Die älteste Brezn fanden Archäologen trotz solcher Legenden aber tatsächlich in Bayern.

Mit weniger Fett als in anderen Regionen Deutschlands, dicken Ärmchen und einer gerissenen Oberfläche gehört die Brezn zur bayerischen Brotzeit. Arnd Erbel backt sie täglich nach altbewährtem Rezept.

„Ich zittere und leide mit dem Getreide“

Der Bäckermeister bereitet seine Produkte nachhaltig zu, er fühlt mit ihnen. Für Arnd Erbel ist die tägliche Arbeit weitaus mehr als ein Beruf, sie ist sein Leben. Das zeigt sich bereits bei der Auswahl der Zutaten.

Statt sich sein Mehl liefern zu lassen, geht er selbst mit auf das Feld von Biolandwirt Charly

Arnd bei der Arbeit



QR-Code scannen,
um Video mit Arnd
Erbel zu starten

Brehm. „Ich zittere, freue mich und leide mit dem Getreide, je nachdem, ob das Wetter mitspielt und das Korn gut wird“, sagt der Bäckermeister. Unterschiedliche Witterungen, verschiedene Jahreszeiten? Arnd Erbel nimmt das Korn, das ihm zur Verfügung steht, und verzichtet komplett auf standardisiertes Mehl.

Deutschlands einziger Freibäcker

Er ist Freibäcker, er darf als Einziger in Deutschland diesen Titel führen. Das bedeutet: Er setzt eigene Maßstäbe und ist unabhängig. Frei von Zutatenlisten und Zusatzstoffen. Arnd Erbel folgt seiner Intuition und seinen Sinnen. Selbst bei der Zubereitung schwimmt er gegen den Strom: Er verzichtet in seiner Backstube auf moderne Maschinen.

Den Teig mit den Händen fühlen, die Zutaten erschmecken, die Wärme der Öfen auf der Haut spüren – „Das sind schönste sinnliche Wahrnehmungen“, erzählt Arnd begeistert. Er hält an bewährten Methoden seiner Vorfahren fest – kostbares, traditionelles Wissen, das er auch an seine Auszubildenden weitergibt. So gehen die Besucher in seiner Bäckerei auf eine kleine Zeitreise – und bekommen „Backwerke ohne Firlefanz“.

arnderbel.de



2



Schön in die Pfanne hauen! *Breznschnitzel mit Kartoffelsalat*

Wirtshaus-Klassiker! *Muk Röhrl ist Gastwirt im ältesten Wirtshaus der Welt in Eilsbrunn (siehe Seite 22/23). Hier verrät er sein Rezept für diesen delikatsten Gaumenschmeichler*

① — *Für die Schnitzel*

8	<i>Schweineschnitzel à ca. 100 g</i>
100 g	<i>süßer Senf</i>
60 g	<i>Sahnemeerrettich</i>
100 g	<i>Mehl</i>
300 g	<i>Breznbrösel vom Bäcker (grob)</i>
2	<i>Eier</i>
30 ml	<i>Sahne</i>
400 g	<i>Butterschmalz zum Braten</i>
	<i>Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß</i>

15 g	<i>Salz</i>
10 g	<i>Zucker</i>
10 g	<i>mittelscharfer Senf</i>
10 ml	<i>Sonnenblumenöl</i>

② — *Für den Kartoffelsalat*

1 kg	<i>Kartoffeln festkochend</i>
250 ml	<i>Rinderbrühe</i>
1	<i>kleine Zwiebel (50 g)</i>
30 ml	<i>Branntweinessig</i>

Schon gewusst?

2014 wurden die Bezeichnungen „Bayerische Breze“, „Bayerische Brezn“ und „Bayerische Brezel“ in das europäische Register regionaltypischer Spezialitäten aufgenommen und sind damit EU-geschützte Bezeichnungen.



① — Zubereitung des Kartoffelsalats

① Die Kartoffeln mit Schale kochen und pellen. Danach in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel würfeln und in der Pfanne glasig anbraten. Mit Brühe, Essig und den Gewürzen kurz aufkochen (die Gewürze vermischen sich besser und man kann den übrigen Kartoffelsalat auch länger aufheben).

② Die Kartoffelscheiben mit der heißen Brühe/Zwiebelmischung übergießen, vorsichtig vermengen und ungefähr 30 Minuten ziehen lassen. Das Öl erst am Schluss zugeben, so kann die Brühe besser in die Kartoffeln einziehen.

② — Zubereitung der Schnitzel

① Meerrettich und süßen Senf in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Schnitzel gleichmäßig dünn klopfen, mit Salz, Pfeffer, Paprika je nach Geschmack würzen, mit der Meerrettich-Senf-Paste auf einer Seite bestreichen (pro Schnitzel ca. ½ EL)

② Für die Panade: Mehl, Breznbrösel und Eier in jeweils eine Schale geben (Eier mit Salz und Pfeffer würzen und kurz mit der Sahne vermengen).



Mehr über Muk Röhrt:
erlebe.bayern/muk

③ Die Schnitzel in Mehl wenden. Die gesamte Oberfläche sollte gleichmäßig bemehlt sein, damit die Panade gut hält. Überschüssiges Mehl abklopfen. Schnitzel durch die Eiersahne ziehen und sofort in den Breznbröseln wenden. Überflüssige Brösel abklopfen.

TIPP: Brösel nur leicht andrücken, das begünstigt das Soufflieren (Lufteinschlüsse unter der Panade).

④ Schnitzel sofort in reichlich heißem Butterschmalz (170 °C) in einer großen Pfanne auf jeder Seite etwa 3 Minuten unter gelegentlichem Schwenken goldgelb ausbacken (die Schnitzel sind durch die Breznbrösel etwas dunkler als normale Schnitzel).

⑤ Schnitzel auf Küchenpapier legen, damit alles überschüssige Fett entfernt wird. Mit – im Idealfall – lauwarmem Kartoffelsalat servieren.



Rezeptkarte fürs Handy *Breznschnitzel mit Kartoffelsalat*



QR-Code scannen,
um Rezeptkarte downzuloaden



Schaf

statt

Herbizid

Fränkischer Weinbau entwickelt sich zum ökologischen Trendsetter. Der Weinjournalist Wolfgang Hubert stellt vor, was sich in den letzten 15 Jahren bei der Nachhaltigkeit getan hat

1

Nachhaltig handeln

Durch ganzjährige Begrünung verbessert sich die Bodenstruktur. So können die Böden besser Regenwasser aufnehmen und es kommt zu weniger Bodenerosion

2

Winzerin Ilonka Scheuring

Das Ethos-Mitglied will Ökologie, Ökonomie und Soziales in Einklang bringen, um Frankens Weinkulturlandschaft nachhaltig zu pflegen

Alle reden über Klimaschutz, wir machen ihn – so könnte ein Slogan der fränkischen Winzer lauten. Bereits 2008 gab die fränkische Weinwirtschaft als erste deutsche Weinregion eine Studie zum CO₂-Fußabdruck in Auftrag. Das Resultat zeigte, dass ein wesentlicher Anteil der Emissionen im Weinbau durch die Art der Heizung und durch zugekauften Strom verursacht wurde.

Gelesen, getan. Mit mehreren Förderprogrammen, so der Geschäftsführer der Frankenwein-Frankenland GmbH Hermann Schmitt, verbessert die fränkische Weinwirtschaft seither kontinuierlich ihre CO₂-Bilanz. Etwa durch Photovoltaik auf dem Dach, klimaneutrale Gebäude und die Speicherung von Regenwasser, was mittlerweile für viele Betriebe selbstverständlich ist.

Energieautarkes Wirtschaften

So beispielsweise für das Weingut Ludwig Knoll/Weingut am Stein in Würzburg, das 2018 den Bayerischen Klimapreis für seinen gesamtbetrieblichen Ansatz erhielt. Wärmepumpen versorgen das Weingut mit Strom. Saug- und Schluckpumpen nutzen die thermische Energie des Grundwassers, um Produktionsstätten und Gebäude zu kühlen.

Die Photovoltaikanlage erzeugt die Menge Strom, die das Weingut verbraucht. In der Bewirtschaftung arbeitet der Betrieb seit 2004 ebenfalls nachhaltig. Zwergschafe statt Herbizide, biodynamische Wirtschaftsweise und der Einsatz von leichten, aber

steigfähigen Maschinen fördern die Biodiversität im Weinberg.

„Wir setzen zudem auf Artenvielfalt, die Pflege alter Rebsortenklone und die Erhaltung von Natursteinmauern“, berichtet Winzer Ludwig Knoll. Der Außenbetrieb nutzt das Regenwasser, das in einer Zisterne gelagert wird, für die Bewässerung sowie zum Waschen und Spülen.

Das ist ganz im Sinne von Weinbaupräsident Artur Steinmann. „Es ist unsere Zukunftsaufgabe, in Franken auf den Klimawandel zu reagieren und unsere Weinberge ressourcenschonend zu bewässern.“

Schutz der Steillagen

Für den Erhalt der fränkischen Steil- und Terrassenlagen, die für Tourismus, Flora und Fauna in Franken prägend sind, werden die nachhaltige Bewirtschaftung und Bewässerung immer wichtiger.

Ein enormer Schritt ist dabei das Vinaqua-Projekt in Volkach. Es bewässert die Weinberge in der Steillage Volkacher Ratsherr ohne die Entnahme von Grundwasser. Durch die ganzflächige und ganzjährige Begrünung verbessert sich die Bodenstruktur der dortigen Steillage. Daher können die Böden besser Regenwasser aufnehmen und es kommt zu einer Verminderung von Bodenerosionen. Zudem gelangt, so Hermann Schmitt, weniger Nitrat in das Grundwasser.

Öko und fair

Doch nicht nur in Volkach oder Würzburg ist Nachhaltigkeit ein großes Thema. „Wer, wenn nicht wir, kann das denn machen?“, fragte Frank Dietrich, Geschäftsführer und Vorsitzender des Vorstands beim Winzerkeller Sommerach, der ältesten Winzergenossenschaft Frankens. „Keine andere Struktur als die der kleinen Nebenerwerbswinzer kann so viel für den Erhalt der Kulturlandschaft, die Steigerung der Biodiversität und für den Artenschutz tun.“

Seit 2019 ist die Genossenschaft nach den Richtlinien des Vereins Fair'n Green für nachhaltigen Weinbau zertifiziert. Das ist ein Siegel für Nachhaltigkeit im Weinbau und beinhaltet neben der Betriebsführung und dem Umweltschutz auch gesellschaftliches Engagement. Dietrich dazu: „Für uns als Genossenschaft ist es wichtig, neben den ökologischen Aspekten auch die sozialen und ökonomischen in den Fokus zu rücken.“

Nachhaltigkeit fürs Überleben

Dieser Ansicht ist man auch bei der kleinen Ethos-Gruppe mit ihren dreizehn Mitgliedern. Der Austausch unter Kollegen, egal ob konventionell oder biologisch arbeitend, zur Verbesserung der nachhaltigen Wirtschaftsweise wird nicht nur in dieser Gruppe häufiger und intensiver. „Werden Flächen nicht nachhaltig bewirtschaftet,





**Bayern-Botschafterin
Katharina Geißendörfer**
„Im Endeffekt ist es egal, wie
Fachleute die Weine in der großen
Weinwelt einordnen. Wichtiger ist,
dass der Wein schmeckt!“

können irgendwann keine Reben mehr angebaut werden“, meint das Ethos-Mitglied Lorenz Neder vom Weingut Neder in Ramsthal.

„Wenn der Betrieb nicht ökonomisch nachhaltig arbeitet, bleibt er irgendwann auf der Strecke“, so Neder weiter. „Wird der soziale Aspekt außen vor gelassen, findet sich gleichzeitig keiner mehr, der im Betrieb arbeiten will oder die Weine kauft, wenn moralische Bedenken gegenüber dem Produzenten herrschen.“

Sein ortsansässiger Kollege Gerald Baldauf steuert noch einen Aspekt bei, den er anderen Betrieben gerne nahelegt. „Der Boden, die Landschaft und die Weine entwickeln sich eher positiv und die gesamte Lebenseinstellung wird upgedatet.“

Bis die Flasche leer ist ...

Auch die junge Katharina Geißendörfer vom Winzerhof Harald Geißendörfer in Buchbrunn lebt Nachhaltigkeit. Das Thema setze sich aus vielen kleinen und großen Bausteinen zusammen, vom Weinanbau bis zur Vermarktung. Nachhaltigkeit, so ist die Bayern-Botschafterin überzeugt, ende nicht in der Urproduktion, sondern muss weiter fortgeführt werden, bis die Flasche Wein leer ist – und darüber hinaus.

„Einen Teil der Flaschen aus unserem Sortiment lassen wir waschen und

für die Wiederverwendung aufbereiten. Auch Kartonagen nutzen wir nach Rückgabe durch den Kunden mehrfach, um unnötigen Müll und damit Umweltbelastung zu vermeiden“, erzählt die Winzerin.

Besonders mit ihren großen Partnern hat sie die Wiederverwendung der Kartons vereinbart, sodass diese beim Kunden vor Ort gelagert und wieder abgeholt werden können. „Dies ist in der heutigen Zeit der Lager- und Kapazitätsknappheit nicht selbstverständlich. Hier sind wir sehr dankbar dafür, mit Partnern zusammenarbeiten zu dürfen, die einen nachhaltigen Weg mit uns gehen“, meint Katharina.

Neben dem direkten Gespräch mit den Kunden sind für sie die sozialen Netzwerke ein wichtiger Kommunikationskanal. „Hier zeigen wir den Arbeitsalltag auf unserem Weingut, wobei die nachhaltige Wirtschaftsweise für den Kunden bildlich festgehalten und erklärt wird“, so Katharina. „Dass in unseren Weinbergen Rebhühner und Fasanen leben, hat auf Instagram viele Menschen begeistert.“

Kein moralischer Zeigefinger!

Tue Gutes und rede darüber, lautet auch das Motto von Markus Meier, dessen Weingut Meier Schmidt in Südfranken 2020 den Bayerischen Klimapreis bekommen hat. „Wir wollen die

Leute mitnehmen und für Nachhaltigkeit begeistern und nicht den Finger gegenüber anderen heben. Wir haben nur gemeinsam eine Chance“, ist der Winzer überzeugt.

Da stimmt Ethos-Mitglied Thomas Schenk aus Randersacker zu, der seit fast 20 Jahren mehr Strom erzeugt, als im Weingut verbraucht wird. Über den Ethos-Codex kommt er auch häufig mit Kunden ins Gespräch über Nachhaltigkeit. „Wenn die Gäste merken, über was wir uns alles Gedanken machen, sind sie oft erstaunt. Das kommt schon gut an.“

Nachhaltigkeit für spannenderen, handwerklichen Wein

Und was haben die Weintrinker davon? Viel, wie Lorenz Neder meint: „Wer in seinem Betrieb nachhaltig wirtschaftet, setzt auch weniger Behandlungsmittel und Kellertechnik ein. Die Weine sind handwerklicher produziert, was sie aus meiner Sicht individueller und spannender macht.“

Dieser Ansicht ist auch Katharina Geißendörfer. „Ein harmonisches Gleichgewicht im Weinberg begünstigt eine harmonische Gärung, was sich auch in den Weinen widerspiegelt. Am Ende ist es aber der Kunde, der beim Genuss nachhaltig produzierter Weine ein noch besseres Gefühl hat.“ ■



Sponsored Story

1



2



3



4



5



6

Bayerns vielfältiges Welterbe

Sie ist der Ritterschlag für Sehenswürdigkeiten: die Aufnahme in die Liste der UNESCO-Welterbestätten. Und Bayern beheimatet gleich zehn davon. Entlang der bayerischen Kulturreise-Route lassen sie sich bestens kombinieren. Wem das für den Anfang zu viel ist, kürzt ab. Hier kommt unser Tourenvorschlag für sechs einmalige Bauten, Ensembles und Altstädte, chronologisch sortiert nach der Aufnahme ins UNESCO-Verzeichnis.

1 1981 erhielt Bayern die erste Auszeichnung der UNESCO für die **Würzburger Residenz samt Hofgarten und Residenzplatz**. Das wohl außergewöhnlichste deutsche Barockschloss wurde zwischen 1720 und 1744 erbaut, zwischen 1765 und 1780 kam der prachtvolle Hofgarten hinzu. Balthasar Neumanns Meisterwerk des Barocks steht für die glanzvolle Epoche eines der bedeutendsten Fürstenhöfe Europas.

2 1993 folgte die Auszeichnung Bambergers, der 1.000-jährigen Bischofs- und Kaiserstadt, die wie Rom auf sieben Hügeln erbaut wurde. **Bambergers Altstadt** präsentiert sich noch heute als hervorragend erhaltenes städtebauliches Gesamtkunstwerk zwischen Hochmittelalter und bürgerlichem Barock, stolz überragt vom Kaiserdom und geprägt durch die Regnitz.

3 **Regensburg**, die Stadt der Kaiser und Könige, bietet das fantastische Bild einer gut erhaltenen mittelalterlichen Großstadt. Das Ensemble **Altstadt mit Stadthof**, seit dem Jahr 2006 UNESCO-Welterbe, umfasst insgesamt 984 denkmalgeschützte Gebäude. Die Hauptstadt der Oberpfalz durfte sich 2021 sogar über einen weiteren Titel freuen: Mit der Auszeichnung des **Donau-Limes** machte die UNESCO den bayerischen Zehner voll!

4 In **Bayreuth** liegt Musik in der Luft! Besonders im **Markgräflichen Opernhaus**, das 1748 vollendet und 2012 mit dem Welterbetitel ausgezeichnet wurde. Zu verdanken ist dies Giuseppe Galli Bibiena, dem berühmtesten Theaterarchitekten seiner Zeit. Das Opernhaus zählt zu den letzten noch im Original erhaltenen Barocktheatern und imponiert mit prachtvoller Innenausstattung und überwältigender Akustik. Da wird jeder Besuch zum Genuss.

5 **Augsburg**, die älteste Stadt Bayerns, versprüht mit Brunnenkunst, Renaissancebauten und den ältesten Wassertürmen Mitteleuropas nahezu italienisches Flair. Aber auch die technikgeschichtliche und kunsthistorische Bedeutung der Stadt ist immens. Nicht umsonst würdigte die UNESCO das **Wassermanagement-System**

2019 mit dem Welterbetitel. Schließlich symbolisieren die 22 Objekte über acht Jahrhunderte Erfindergeist und wegweisende Ingenieurwissenschaft.

6 2021 wurde **Bad Kissingen** mit dem UNESCO-Welterbetitel geadelt. Das Bayerische Staatsbad bietet mit der Kombination aus historischen Gebäuden, Gärten und Parks, kulturellen und kulinarischen Genüssen ein einmaliges Setting. Die KissSalis Therme wird u. a. vom Wasser ortstypischer Heilquellen gespeist. Das Heilwasser findet auch Anwendung im Rahmen von Tastings und bei ambulanten Badekuren.

Lust auf mehr?

Dann einfach die Welterbestätten-Reise verlängern: zur Wieskirche, zu den prähistorischen Pfahlbauten an den Alpen und zum Obergermanisch-Raetischen Limes, dem größten archäologischen Bodendenkmal in Mitteleuropa. Doch ganz egal, wie man die beeindruckenden Kulturschätze nun genau kombiniert: Authentizität, gelebte Tradition und die reizvolle Landschaft gehören immer mit dazu.

Mehr Informationen zu den sechs Welterbestätten und allen weiteren in Bayern finden sich unter [augsburg-tourismus.de/de/unesco-welterbe/bayerische-welterbestaetten](https://www.augsburg-tourismus.de/de/unesco-welterbe/bayerische-welterbestaetten)

Bayerisch

風水

Feng-Shui

Text: Anja Keul Fotos: Angelika Jakob

Offizielle Öko-Siegel interessieren Schorsch Kössel nicht.
Trotzdem ist sein Kräuter-, Gemüse- und Obstgarten im Allgäu ein Musterbeispiel biologischer Landwirtschaft.
Wir schnupperten mal rein ...

Wo ist der Schorsch denn? Grad war er noch da in seinem Mini-Büro im „Burghotel Bären“. Sicher ist er schon wieder im Garten unterwegs. Vielleicht bei den Tomaten. Ein Dschungel mit roten, gelben, orangefarbenen, grünen und schwarzen Früchten drängt sich im Gewächshaus. Schorsch mittendrin. 140 Sorten hat er hier, 80 weitere wachsen und gedeihen übers Jahr im Freien.

Schorsch stellt uns seine Tomaten vor, etwa die schwarze „Königin der Nacht“ („schön, allerdings vom Geschmack her nicht so toll“) oder die grüne „Saucy Mary Dwarf“ („spektakulär im bunten Tomatensalat“). „Manche sind halt zum Schönsein da, andere eher für den Geschmack“, konstatiert Schorsch und steigt auf sein Elektro-Quad mit kippbarer Ladefläche. Den Strom dafür produziert er selbst mittels Photovoltaik.

Auf insgesamt 4,5 Hektar entstand seit 2007 Zug um Zug der „Bärengarten“. Von Mitte Mai bis Oktober weiht Schorsch an jedem Mittwoch um 10.30 Uhr Besucher auf kostenlosen Führungen

Der Tomaten-König

220 Sorten Tomaten wachsen auf dem Land von Schorsch Kössel

(Spende für einen guten Zweck erwünscht) in sein „Bayerisch Feng-Shui“ ein. So nennt er sein über viele Jahre erworbenes Wissen rund um organischen Anbau, Pflanzenvielfalt, Mischkultur, ideale Böden, die Heilkräfte der Kräuter und vieles mehr. „Gestern waren achtzig Leute da“, sagt er stolz und reicht uns ein paar Blättchen Sauerampfer zum Probieren.

Allgäu-Kräuter statt TCM

Schorsch ist in fünfter Generation Besitzer des weitläufigen Geländes in der 1.200-Einwohner-Gemeinde Eisenberg. Nach Pfronten und Füssen mit seinen Königsschlössern ist es nicht weit. Die Burgruinen Eisenberg und Hohenfreyberg erreicht man auf einer kleinen Wanderung.

Der „Bären“ ist seit dem frühen 19. Jahrhundert eine Wirtschaft, 100 Jahre später entstanden die ersten Gästezimmer. Hotel und Restaurant wurden zur Haupteinnahmequelle der Familie Kössel, die Landwirtschaft geriet in den Hintergrund.



„Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten“

Schorsch Kössel
Kräuter-Gärtner

1998 übernahm Schorsch den Familienbetrieb. Seit Sohn Joshua als Küchenmeister und Tochter Pauline als Restaurantleiterin arbeiten, kann er sich voll und ganz seiner Leidenschaft widmen, dem Gärtnern. Säen, Pflanzen, Gießen, Ernten, Trocknen. Und ja: auch ein bisschen die Welt verbessern.

Schorsch hat sich auf seinem Land der Verantwortung für die Schöpfung verschrieben. Dort hängt für ihn alles mit allem zusammen. Der Garten fordert viel Zeit, öffnet die Augen für verborgene Schönheit und macht demütig angesichts des Reichtums der Natur. Dazu passt Schorsch's Lieblingspruch: „Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten“.

Zwanzig Sorten Basilikum

Thaibasilikum, Buschbasilikum, „blauer Afrikaner“ oder sein fruchtig schmeckender Favorit „Wildes Purpur“ – allein an Basilikum kultiviert Schorsch rund zwanzig Sorten. Insgesamt hat er so grob geschätzt mehr als 900 verschiedene Kräuter im Garten.

Über dem Oregano tanzen weiße Schmetterlinge. Am Fenchel und Dill tummelt sich das Tagpfauenauge. Bienen sind sowieso überall unterwegs. Eine intakte Beziehung zwischen Tier- und Pflanzenwelt liegt Schorsch besonders am Herzen. Sein „organisch-elementarer“ Garten kommt selbstverständlich ohne Fungizide, Pestizide und Herbizide aus. Von offiziellen Öko-Siegeln hält Schorsch aber nichts, er will es auf seine Art machen und sich von niemandem dreinreden lassen.

Tee aus dem Kräuterlabor

Von den vielfältigen Eigenschaften, Anwendungen und Heilkräften der Kräuter ist er fasziniert. Ganz klar, dass das nicht rein akademisch blieb, auch wenn Schorsch bereits mehrere Bücher über sein Kräuterwissen veröffentlicht hat.



1+2

Organisch-elementar

So qualifiziert der Schorsch seinen Garten, in dem 900 verschiedene Kräuter wachsen. Über deren Wirkung hat er schon mehrere Bücher verfasst

3

Nur wenige Schritte...

...trennen den Garten und das Restaurant, in dem Tomatenvariation, Bruschetta und Kräutersuppe angeboten werden



Einen Nebenraum des Hotels hat er zum Kräutrlabor umfunktioniert. Dort mischt er etwa Passionsblume, Schafgarbe, Rosenblüten, Hibiskus, Jiaogulan und Ashwagandha zum nervenstärkenden und beruhigenden „Schlaftee“. Immer neue Kreationen denkt er sich aus, experimentiert mit den Wechselwirkungen der getrockneten Gartenschätze.

Sein Lieblingskraut? „Die Brennnessel! Sie ist die wohl wirksamste Heilpflanze unserer Breitengrade: blutreinigend, entgiftend, reich an Vitaminen und vielen weiteren Vitalstoffen.“

Die Fahrt mit dem E-Quad zum Forellenteich führt uns vorbei an einer 180 Jahre alten Linde. „Hat sie nicht eine geradezu mütterliche Ausstrahlung?“, ruft Schorsch mit einem begeisterten Seitenblick und fügt hinzu: „Eigentlich werden alle Pflanzen über die Jahre immer charismatischer!“

Das gilt auch für die rund 150 alten Obstbäume auf dem Gelände: „Die haben viel mehr Schutzstoffe, die sie vor Schädlingen bewahren, als die ganzen neuen, hochgezüchteten Sorten!“ Zur Landwirtschaft gehören zudem alte Hühner- und Schweinerassen, eine kleine Schafzucht sowie zwölf Bienenvölker.

Ein Süppchen, das nach Sommer schmeckt

Am Teich greift sich Schorsch den Kescher, um Lachsforellen für das Restaurant zu fangen. Eine Quelle versorgt den Teich mit Frischwasser, Libellen schwirren umher. Später am Abend liegen die Forellenfilets mit Zucchinispaghetti auf unseren Tellern, begleitet von einem üppigen Tomatensalat (rot, gelb, grün, schwarz), natürlich mit Basilikum. Im vorab servierten Kräutersüppchen

Mehr über bayerische Heilkräuter



QR-Code scannen, um mehr über bayerische Heilkräuter zu lesen

mit Ringelblumen und Kapuzinerkresseblüten versammelt sich die Essenz des Gartens. Es schmeckt so, wie ein Sommertag sein sollte: luftig, erdig und voll verheißungsvoller Aromen.

Diese feine, schön präsentierte Küche würde man eher in einem stylischen Restaurant erwarten als in diesem zwar großen, aber sehr bodenständigen Gasthaus. Egal, Schorsch hat anderes zu tun, als sich um Interior Designs zu kümmern.

Eingefangene Sonnenergie

Bevor er wieder loszieht, um nach den Bohnen zu sehen, macht Schorsch uns noch auf das Bier aufmerksam, das bei ihm ausgeschenkt wird. Es stammt vom „Kössel-Bräu“.

Schorsch's Vater hatte 1986 das Maria-Hilfer Sudhaus in Speiden gekauft. Nun ist dort sein Neffe Philipp als Braumeister und Produktionsleiter am Ruder. Im schattigen Biergarten der alten Brauerei sitzt es sich schön. Und wem gerade nicht der Sinn nach Alkohol steht, der bestellt die herb-würzige „Mentha“-Limonade, eine Kreation des jungen Braumeisters aus auf einem nahen Acker angebaute Pfefferminze – natürlich inspiriert von Onkel Schorsch.

Der wiederum würde die Lifestyle-Limo mit ihrem schicken Etikett jederzeit für einen seiner Kräutertees stehen lassen. Oder für seinen sämigrünen „Kräuterkuß“ auf Chlorophyll-Basis. Was da drin ist? „Eingefangene Sonnenergie!“ Aber jetzt muss er wirklich weiter zu seinen Hühnern. ■

baeren-garten.de

koessel-braeu.de



Mehr über das
Wirtshaus „Xaver’s“:
[erlebe.bayern/
xavers](https://erlebe.bayern/xavers)

Kein Schmarrn!

Sondern ein göttlicher Kaiserschmarrn

So a Schmarrn! bedeutet im bayerischen Dialekt „So ein Blödsinn!“. Den hat Theresa Portenlänger vom Wirtshaus „Xaver’s“ im Herzen Münchens keinesfalls im Sinn. Sie stellt Ihnen ihr Lieblingsrezept für die fluffige Mehlspeise vor

① — Teig für den Kaiserschmarrn

60 g	Mehl
25 g	Zucker
150 ml	Milch
	Prise Salz
3	Eier
	Rosinen
	brauner Rum
20 g	Zucker (für das Karamell)
2	Flocken Butter
	Puderzucker
	(ofengeeignete Pfanne)

② — Für das Apfelkompott

3	Äpfel
1	Stange Zimt
2	Nelken
½	Vanilleschote
100 ml	Weißwein
50 g	Zucker

③ — Für die Dekoration

	Johannisbeeren
	frische Minze



① — Zubereitung des Apfelkompotts

① Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Für das Apfelkompott die Äpfel entkernen und in Würfel schneiden.

② Den Zucker im Topf langsam erhitzen, bis er goldbraun karamellisiert ist. Äpfel mit Gewürzen und Wein zum Karamell geben, auf niedriger Hitze köcheln lassen.

② — Zubereitung des Kaiserschmarrns

① Für den Schmarrn Mehl, Zucker und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Die Eier vorsichtig unterrühren.

② Den Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Butter und Rosinen hinzufügen und den Teig kreisförmig daraufgießen.

③ Die Pfanne mit dem Schmarrn 15 Minuten bei 200 °C Umluft backen. Dann den Kaiserschmarrn in kleine Stücke zerzupfen.



④ Etwas Puderzucker, braunen Rum und eine Flocke Butter hinzugeben und auf kleiner Flamme weiter karamellisieren lassen.

⑤ Den Kaiserschmarrn zusammen mit dem Apfelkompott anrichten und mit etwas Puderzucker bestreuen – fertig! (Wer mag, kann die Gewürze aus dem Kompott entfernen und die Äpfel zu einem Mus pürieren.)

⑥ Der fertige Kaiserschmarrn wird zum Schluss noch mit Johannisbeeren und frischer Minze dekoriert.



Rezeptkarte fürs Handy *Kaiserschmarrn mit Apfelkompott*



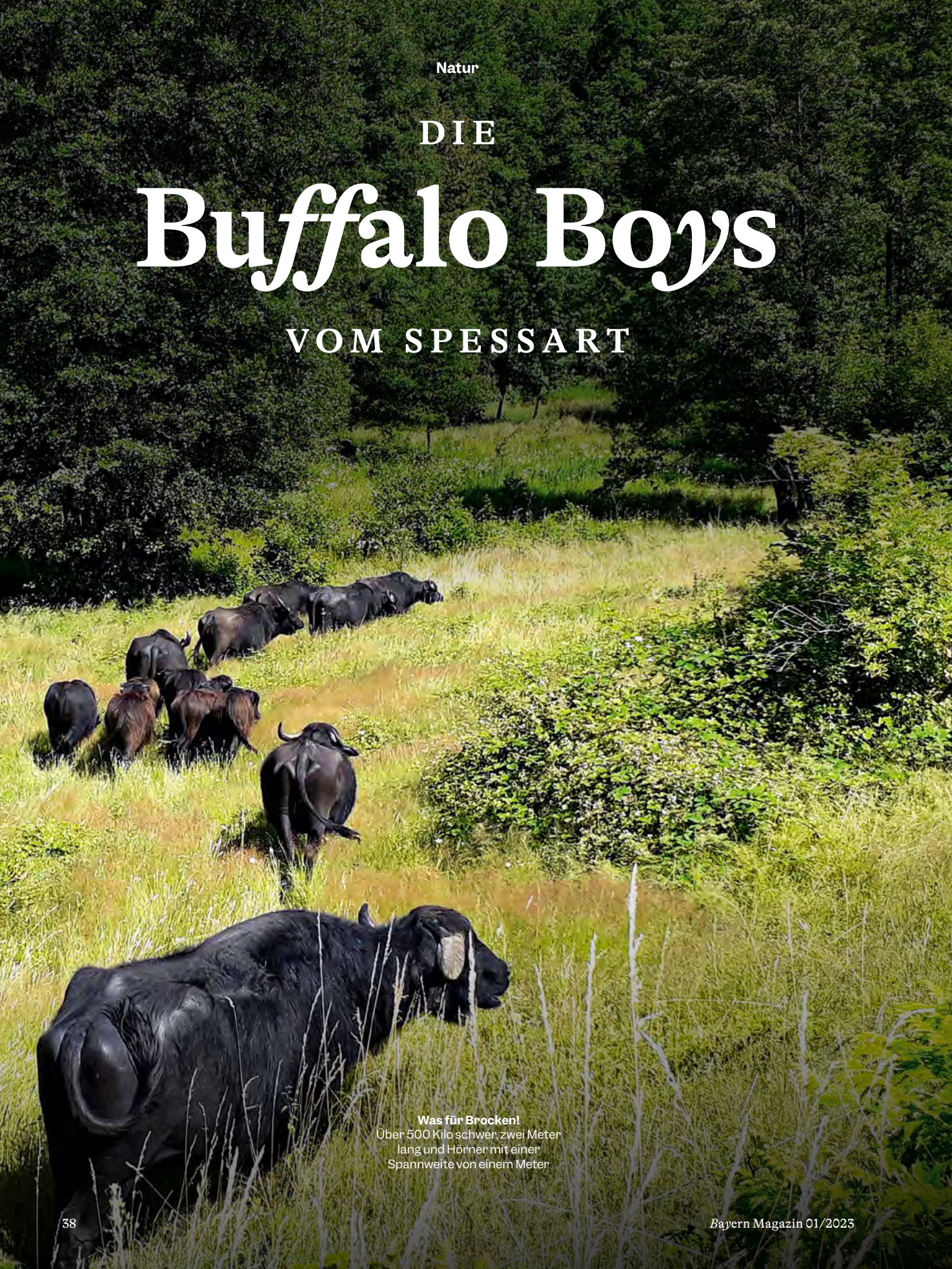
QR-Code scannen,
um Rezeptkarte downzuladen

Natur

DIE

Buffalo Boys

VOM SPESSART



Was für Brocken!
Über 500 Kilo schwer, zwei Meter
lang und Hörner mit einer
Spannweite von einem Meter

Den Naturschützer Christian Salomon, den Landwirt Reinhold Tausch und den Koch Horst Wirth vereint eine Sache: Sie lieben Wasserbüffel. Salomon liebt die Wasserbüffel, weil sie ihm sein Lieblingsbiotop getrampelt haben. Tausch ist der „Büffelflüsterer“. Und der Koch schätzt das Fleisch

B

„Buffalooo! Buffalooo!“, lockt Christian Salomon ein paar Wasserbüffel, die gemächlich aus ihrem Unterstand stapfen. Die Hornviecher – eine halbe Tonne schwer, mannshoch und über zwei Meter lang vom Schwanz bis zur Schnauze – haben aus einem feuchten, ökologisch eher uninteressanten Abschnitt des Hafenlohr-Tals „sein“ Lieblingsbiotop getrampelt.

Jetzt schnaufen sie Dampf in die kühle Morgenluft, rupfen Brennneseln und ignorieren Salomon. Denn der Naturschützer hat keinen Eimer Rüben dabei. Der Mittvierziger mit dem Schlapphut betreut seit 2009 die Beweidung im Naturpark Spessart.

Wilde Natur kehrt zurück

„Das Biotop ist ein Traumprojekt für mich als Gebietsbetreuer“, sagt Salomon. „Ich mag diese Tiere, sie strahlen eine archaische Kraft aus. Und ich liebe die Wildnis. Wildnis ist selten geworden. Aber hier, auf einer Fläche von zwanzig großen Fußballfeldern, haben wir viel wilde Natur zurückerobert. Mithilfe der Wasserbüffel.“

Salomon horcht kurz auf, als ein Schwarzspecht ruft. Er lächelt sein breites Lächeln, schwingt sich über ein Absperrgatter und läuft die Senke zum Flüsschen Hafenlohr hinunter.

„Die Büffel beweiden zurzeit einen anderen Abschnitt“, beruhigt er uns, „den Auslauf der Tiere würde ich mit Fremden nicht betreten. Zu gefährlich.“ Er breitet die Arme aus und lacht: „Bis zu einem Meter Spannweite haben die Hörner.“

Büffel als Landschaftspfleger

Die wild mäandernde Hafenlohr sowie Tümpel und Wasserlöcher, Gräser und Blumen, Gestrüpp, Laubbäume und Büsche bilden das Biotop. Dort ist alles grün, aber so einfach ist es nur auf den ersten Blick.

Salomon bringt System in das hübsche Gewirr, er bestimmt Binsen- und Seggenarten, Sumpfqüendel, Wasserstern und Teufelskralle. „Viele Pionierpflanzen“, schwärmt er.

„Lässt man Wasserbüffel auf eine Feuchtfläche, fressen sie die vorhandene Vegetation ab und legen sich Suhlen an. Auf den neu geschaffenen Flächen siedeln sich Pionierpflanzen an. Insekten und Amphibien wandern zu, die dort zuvor keinen Lebensraum gefunden haben.“

Baden für das Biotop

Die Flächen stellte die Forstverwaltung von Carl Friedrich Prinz zu Löwenstein-Wertheim-Rosenberg 2008 für das Projekt des Naturparks Spessart zur Verfügung. Fichtenforste wurden gerodet, fünf Wasserbüffel begannen, im feuchten Gelände Wasserlöcher anzulegen. Wasserbüffel lieben es, sich im Matsch zu suhlen. Die Schlamm-schicht auf ihrer schwarzbraunen Haut kühlt und schützt sie vor Insekten.

Heimische Rinder würden so feuchte Wiesen eher meiden, ihre Klauen vertragen nicht viel Nässe.

Vogelnest aus Büffelhaar

Manche Einheimische waren erst mal nicht so begeistert von den bulligen Urviechern, schließlich sahen sie gefährlich aus und „machten alles kaputt“. Diese Vorurteile widerlegt Christian Salomon. Er zeigt, was alles wuselt und wimmelt in den Wasserlöchern, was summt und fliegt, schwimmt und schleicht. Die Gummistiefel-Exkursionen über die wilde Weide sind ausgebuht.

Vom Dungkäfer-Spezialisten bis zum Kindergartenkind steckt Salomon alle mit seiner Begeisterung an. Immer dabei hat er ein Vogelnest aus Büffelhaar. Es ist das Symbol für die gelungene Verbindung von Weidenutzung und Naturschutz.

Frosch im Glas

Stopp an einem Tümpel. Ein schneller Schwung mit dem Kescher – und schwupp hockt der Frosch im Netz. Gleich rudert er im Gurkenglas erstaunt mit den Ärmchen.

„In die Wasserlöcher ziehen Frösche und Molche ein, Libellen und viele weitere Insekten sowie Vögel folgen“, erklärt Salomon, dann deutet er auf eine Büffelspur. In den Trittlöchern steht das Wasser. Ein Grünfrosch bläht seine Schallblasen. „Ich freue mich über dieses Stück heile Welt“, sagt Salomon und zeigt auf den Rotmilan, der über dem Tal elegante Kreise zieht.

Landwirt Reinhold Tausch

Besitzt neben den 25 Wasserbüffeln noch 500 Schwarzkopfschafe, Rinder und Exmoor-Ponys

Biber, Otter, Wildkatze, Luchs

An der Hafenlohr legen Biber Staudämme an, Fischotter jagen dort. Sogar Wildkatzen und Luchse hat die Infrarotkamera schon eingefangen, verrät Salomon sehr stolz, obwohl er keinesfalls Tierfotografen anlocken möchte. Glücklicherweise schrecken die Wasserbüffel unerwünschte Eindringlinge davor ab, über die Zäune zu klettern – wer will schon mit den Urviechern zusammenrumpeln.

6.000 Wasserbüffel für die Renaturierung

Bundesweit grasen mehr als 6.000 Wasserbüffel, zunehmend werden sie zur Renaturierung und Pflege von Feuchtbiotopen eingesetzt. Mit dem europäischen Klima kommen sie gut zurecht. Eigentlich sind die Riesen mit den malerisch geschwungenen Hörnern Rückkehrer: Knochenfunde, zum Beispiel aus dem Rheintal, belegen, dass sie vor 120.000 Jahren zur normalen Beute der hiesigen Jäger gehörten.

Reinhold, der Büffelflüsterer

„Na, Großer“, witzelt Salomon, als der Schäfer Reinhold Tausch auftaucht, dem die 25 Wasserbüffel im Hafenlohr-Tal gehören. „Reinhold ist Büffelflüsterer“, verrät Salomon, und boxt ihn liebevoll in die Seite.

„Wenn er Buffalooo schreit, grunzen sie wie Wildschweine als Antwort und setzen sich in Bewegung. Er ist der Einzige, der sich den Kolossen problemlos nähern kann.“ Zum Beweis klettert Tausch über den Zaun und geht auf die Herde zu, die sich in einer Schlammuhle drängt. Obwohl eine Mutterkuh mit Jungtier bei der Herde ist, passiert nichts. Die Tiere

trotten nur langsam auf Reinhold zu. Er verteilt Rüben und Kartoffeln – auch Wasserbüffel kriegt man mit Leckereien.

Winterquartier beim Schäfer

„Ich verlade die Tiere zweimal im Jahr auf einen speziellen Hänger, in den sie einfach hineinspazieren können. Die Winter verbringen sie bei mir in der Schäferei in Bergrothenfels. Dann gibt es im Tal nicht genug zu fressen“, sagt der 72-jährige Schäfer. „Im Moment habe ich die Stiere bei mir oben.“

Um das, was die Büffel stehen gelassen haben, kümmern sich im Winter drei Exmoor-Ponys. Harte Stängel und dornige Zweige, die andere Weidetiere verschmähen würden, machen ihnen nichts aus. Sie fressen Binsen, Brombeeren und Sträucher ab. Exmoor-Ponys sind robust wie Wildpferde und kommen gut in Mooren und Feuchtgebieten zurecht.

Preisgekröntes Futter

Tauschs ganzer Stolz sind seine 500 deutschen Schwarzkopfschafe, die Büffel und Rinder und seine Wiesen und Weiden. Bei der Bayerischen Wiesenmeisterschaft kam er vor ein paar Jahren auf den vierten Platz.

Im Allrad-Wagen gehen wir auf Tour rund um sein 150 Hektar umfassendes Reich. Die Gräser stehen hoch, sie sind durchsetzt mit Wildblumen, sogar Orchideen gedeihen an einigen Flecken, denn es wird weder gespritzt noch gedüngt. Das preisgekrönte Heu bekommen im Winter neben seinen Wasserbüffeln auch Galloway-Rinder, Schafe und Pensionspferde zu fressen.

„Kein einziges Rehkitz ist bei der Mahd umgekommen, mit geeigneten Maßnahmen kann man das verhindern“, betont Tausch. „Ich liebe alle Tiere, große und kleine. Schon als Kind habe ich Vögeln gebrochene Flügel geschient.“



Gutes Leben – guter Geschmack

Schlachten muss er trotzdem. Das Fleisch von der Schäferei Tausch wird unter der Regionalmarke „Grünland Spessart“ verkauft. Die Leute reißen sich darum. Wer nicht rechtzeitig vorbestellt, geht leer aus.

„Dass meine Tiere das beste Leben gehabt haben, schmeckt man“, freut sich Reinhold Tausch. „Mir ist wichtig, dass nichts weggeworfen wird. Bei unseren Fleischpaketen, die die Stammkunden bestellen und am Hof abholen, sind auch die weniger edlen Teile dabei.“

Fast so gut wie Wagyu-Fleisch!

Edel oder unedel, das ist Horst Wirth egal. Ihm fällt zu jedem Stück Fleisch etwas ein. Der leidenschaftliche Koch und Wirt des Gasthauses „Zum Löwen“ in Rieneck serviert einmal im Jahr auch Schwäne und Schlangen, Dachse und Bienenlarven. „Nose to

Tail“ habe er schon zelebriert, als es den Begriff noch gar nicht gab.

Drei bis vier halbe Wasserbüffel verarbeitet Wirth jedes Jahr. Setzt er die auf die Karte, ist seine Wirtschaft umgehend ausgebucht.

Kräftig, mit einem leichten Wildgeschmack, schön marmoriert und reich an gesunden Fettsäuren und Mineralstoffen sei das Wasserbüffel-fleisch, so Wirth. Er vergleicht es mit dem Fleisch des legendären japanischen Wagyu-Rinds. Vielleicht liegt es an dem artenreichen Grünzeug, das sie mampfen: Brennnesseln, Disteln, Schilf, Sauergräser und im Winter das Luxus-Heu von Tausch.

Auf der faulen Haut liegen

Horst Wirths Lieblingsessen ist Wasserbüffel-Tataki. Das feine, charaktervolle Hüftfleisch mariniert er in Pfeffer und Zitronenabrieb. Dann brät er es scharf an und legt es in Eiswasser, um

den Garvorgang zu unterbrechen. Über das in dünne Scheiben geschnittene Fleisch gibt er Mangosoße.

„Ich bin immer gern in fremde Länder gereist, selbstverständlich habe ich alle lokalen Köstlichkeiten probiert“, sagt er und schiebt ein Stück Hochrippe zur Seite. „Schwan war in Europa ein Königsessen. Man muss einen jungen nehmen, den kann man mit Ente vergleichen. Dachs erinnert an Wildhase. Wasserbüffel kenne ich aus Asien. Aber was Tausch mir liefert, das schmeckt besser“, sagt er. „Vielleicht, weil die Wasserbüffel vom Tausch nicht arbeiten müssen. Die liegen die ganze Zeit auf der faulen Haut.“



Weitere Infos zum Naturpark Spessart:
naturpark-spessart.de

Sponsored Story

Essen und Trinken im Passauer Land, regional und gut!

Hier schätzt man das Echte. Das, was Natur und Menschen auf den Tisch bringen, kommt alles aus der Gegend zwischen Donau, Inn und Ilz. Ein Landstrich, der die kulturellen Einflüsse des Grenzgebiets zu Böhmen und Österreich kulinarisch einbindet.

Hier sind Vielfalt und Kreativität zu Hause. Die geografischen und klimatischen Gegebenheiten des Bayerischen Waldes, die Flüsse und Seen sowie die Kulturlandschaft des Inn- und Rottals bringen Produkte hervor, die mit dem Wissen und der Leidenschaft seiner Bewohner für den Gaumen veredelt werden.

Hier entstehen kulinarische Köstlichkeiten, die trotz der Schlichtheit ihrer Zutaten zu einem einmaligen Geschmackserlebnis werden. Die Auswahl der hochqualitativen Produkte und das Können der hiesigen Kochkünstler bringen schlicht hervorragende Gerichte auf den Teller.

So geben sich Fisch, Wild, Schwein und Rind ein Stelldichein mit Knödel, Kraut, Kartoffel und Co. und Kräuter verfeinern das Ergebnis auf eigene Weise. Für „a gscheide Brotzeit“



gesellt sich neben Speck, kaltem Schweinsbraten und Presssack ein herzhaftes Brot. Für einen süßen Abgang sorgt Schmalzgebäck mit Puderzucker, Kropfa und Pofesen genannt.

Hier läuft beste Qualität ins Glas – und in die Kehle. Die hiesigen Brauer zaubern aus Hopfen und Malz geschmackvolle und süßige Biere. Obst und Kräuter werden mit fachkundigem Wissen zu edlen Likören und Bränden verfeinert. Äpfel und Birnen von den Streuobstwiesen finden ihre Bestimmung oft als köstlicher Saft oder ausgezeichnete Most. Darf's etwas Ausgefallenes sein? Wie wäre es mit Inn Gin, Gourmet-Dinkel-Essig, Pomeranzenlikör oder einem Hopfenklang-Premiumbier? Sie alle bringen die regionale Verbundenheit und den experimentierfreudigen Umgang mit den Produkten ganz besonders zur Geltung.

passauer-land.de



Mehr über Streuobst-
bauer Roland Schmitt:
erlebe.bayern/roland

Wild und gut *mit Brombeeressig*

Das Wildgulasch von Streuobstbauer Roland Schmitt ist etwas ganz Besonderes. Er betreibt mit seiner Familie die Obstwiese Schmitt in Leutenbach in der Fränkischen Schweiz. Aus den Früchten werden im Familienbetrieb Marmeladen, Säfte, Liköre, Brände oder Fruchtessig hergestellt. Hier sein Rezept für ein deftiges Wildgulasch – natürlich mit Brombeeressig aus der eigenen Herstellung

① — Für das Wildgulasch

500 g	Wildgulasch
5	Zwiebeln
1,5 EL	Tomatenmark
1	Paprika
1 TL	Paprikapulver
1 Schuss	Brombeeressig
2	Nelken
10	Pfefferkörner

1	Lorbeerblatt
350 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer, Salz
	Öl zum Anbraten

Außerdem: Eine Filtertasche oder ein Tee-Ei für die Gewürze

Tipp: Dazu schmecken Spätzle, Knödel oder Bandnudeln.

① — Zubereitung des Gulaschs

① Das in grobe Stücke geschnittene Fleisch scharf in etwas Öl anbraten. Anschließend das Fleisch wieder aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

② Paprika und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und im übrig gebliebenen Bratensaft anschwitzen.



③ Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen und alles verrühren. Dann mit einem guten Schuss Brombeeressig ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen.

④ Das Fleisch wieder in den Topf geben. Nelken, Pfefferkörner und Lorbeerblatt in einer Filtertasche oder einem Tee-Ei gut verschließen und mit in den Topf geben.



⑤ Bei geschlossenem Deckel etwa 1,5 Stunden bei 180 °C im Ofen schmoren lassen. Die Filtertasche mit den Gewürzen entfernen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Rezeptkarte fürs Handy
Wildgulasch



QR-Code scannen,
um Rezeptkarte downzuladen



Mikro-Abenteurer

Wild campen



ganz legal

Text: Christian Haas Fotos: Thomas Linkel

Feuerstelle, Platz für bis zu fünf Zelte, ein Klohäuserl – fertig ist das Trekkingcamp. Davon sind in den vergangenen Jahren rund zwei Dutzend aus dem bayerischen Waldboden geschossen. Kostet pro Zelt 'nen Zehner, Wildnis-Feeling gibt's gratis dazu. Wir waren zwei Nächte im Wald

E

Erst Hauffs Novelle und der Klamauk-Blockbuster „Das Wirtshaus im Spessart“ mit Liselotte Pulver haben das gleichnamige Mittelgebirge im Grenzgebiet zwischen Bayern und Hessen bekannt gemacht. Lang ist's her, doch der größte zusammenhängende Laubwald der Republik macht seit einiger Zeit erneut auf sich aufmerksam, diesmal als Wanderregion.

Charmanter Pushfaktor: Neben eintägigen kommen auch längere Touren in Betracht – dank legaler Übernachtungsplätze im Wald, sogenannter Trekkingcamps. Statt im Gasthof oder Hotel schlafen naturverbundene Outdoorfans wie einst die Räuber im Spessart zwischen Eichen und Buchen.

GPS-Daten weisen den Weg

Klingt nach unserem Geschmack. Dafür muss aber einiges in den Rucksack: Zelt, Schlafsack und -matte, Kocher,

Geschirr und ausreichend Proviant. Daher führt unser Weg vom Bahnhof in Schöllkrippen, einem netten Ort am Westrand des Spessarts, schnurstracks in den Supermarkt. Dann geht es noch in die „Metzgerei Häuser“ nebenan. Der Verkäufer ermutigt uns, großzügig bei den hausgemachten „Spessart-Räuber-Würsten“ zuzugreifen. „Man denkt es ja nicht, aber im Wald geht es echt ständig rauf und runter.“

Auf unserer ersten Etappe geht es vor allem: rauf. Sanft, aber beständig. Entlang des Streuobst-Erlebnispfads laden Fühlstationen zum Baumrindentasten ein und hölzerne Wohlfühlstationen zum In-der-Nachmittagssonnenfläzen. Aber hilft nichts, wir müssen weiter, liegen doch noch zwei Wanderstunden vor uns.

Dicht ist der Wald, dessen grünes Dach sich fast durchgehend von hier bis zum knapp 30 Kilometer entfernten Lohr am Main spannt. Genug Platz, um sich zu verirren, aber noch haben wir dank Schildern und Landkarte den Durchblick. Da vorn die „Rodberghütte“ – check. Und immer wieder das „E“ für Eselsweg – check.

Unser Lagerplatz jedoch, die Lahnwiese, ist weder ausgeschildert noch eingezeichnet. Die GPS-Koordinaten bekommt nur, wer reserviert hat. Haben wir gemacht, war kinderleicht: auf

trekking-bayern.de Platz, Termin und Zeltanzahl angeklickt und pro Zelt und Nacht zehn Euro bezahlen, via Kreditkarte oder Sofortüberweisung, selbst Paypal wird akzeptiert. Und schwupps flatterte die Mail mit der exakten Verortung ins digitale Postfach.

Per Anhang kamen ein paar Hinweise mit: Müll wieder mitnehmen, Waldbrandgefahr beachten. Dass die Plätze vom 1. April bis 31. Oktober nur für je eine Nacht buchbar sind. Und nur mit Bestätigung genutzt werden dürfen. Spontan übernachten? Schlecht. Auch schlecht: sich zu spät kümmern. Insbesondere an Ferienwochenenden kann rasch ausgebucht sein. Und mehr als fünf Zelte sind definitiv nicht erlaubt.

Kalt, Nebel, Regen, geil!

Und wenn es regnet? Das Wetter lässt sich ja kaum Wochen im Voraus erahnen. Nun, Pokern gehört dazu, Stornieren nicht. Ist nicht drin. Abgesehen davon hat – altes Outdoor-Mantra: „Es gibt kein falsches Wetter, nur falsche Kleidung!“ – jede Witterung ihren Reiz.

Wie kommentierten Benni, Jessi und Christian ihren Trip Ende Oktober im digitalen Gästebuch? „Kalt, Nebel, Regen, trotzdem geil!“ Manch Wohnmobil- und Campingplatz-Parzellenfan wird sich den Kopf kratzen: Was, bitte, ist denn daran geil, weder Strom noch



„Man denkt es nicht, aber im Spessart geht es echt ständig rauf und runter“

Metzger Häuser
aus Schöllkrippen



2+3
Karten-Spiele
 Eine Landkarte leistet gute Dienste,
 allerdings nicht beim Orten
 der Trekkingplätze.
 Dafür braucht es GPS-Daten

1
Rothenbuch
 Im 1.800-Seelen-Ort warten
 Pensionen, Hotels und
 Gasthäuser. Unsere
 Reporter aber wählen die
 Naturversion

4
Die Vielfalt macht's!
 Bayerische Staatsforsten –
 das klingt nach immer
 gleichem Stangenwald.
 Den gibt es, aber auch uralte
 Eichen und Buchen,
 Erlenhaine, Tümpel, „wildes
 Gestrüpp“ und Farnmeere





Dusche noch irgendeinen Komfort zu haben? Nicht nur Benni und Co. würden antworten: Lagerfeuerromantik, Naturaussicht und das Gefühl, fernab der Zivilisation zu sein. Motto: Weniger ist mehr und ganz wenig sogar noch mehr.

Jedermannsrecht light

Um diese Art von Luxus zu erleben, mussten Rucksackreisende über Generationen entweder in Kauf nehmen, vom Förster im Wald erwischt (und gar angezeigt) zu werden. Oder sie mussten nach Skandinavien fahren. Das dortige Jedermannsrecht erlaubt es, überall in der freien Natur sein Zelt aufzuschlagen.

Eine abgespeckte Version gilt seit einigen Jahren auch in Deutschland. In diversen Naturparks darf zwar längst nicht überall, aber immerhin an bestimmten Plätzen genächtigt werden. Vor rund zehn Jahren machte die Pfalz den Auftakt mit sieben Trekkingplätzen, es folgten andere Regionen, darunter auch in Bayern der Steigerwald und der Frankенwald. Und eben der Spessart, mit seinen vier, nur über Wanderwege erreichbaren Plätzen. Da kann man sich je nach Laufwille individuelle Strecken zusammenstellen – oder festen Routen folgen.

1
Zelten im grünen Bereich
 Einer von vier Trekkingplätzen im Spessart ist die Lahnwiese, eine von mächtigen Laub- und Nadelbäumen umrahmte Streuobstwiese

2
Frühstück ist fertig!
 Gibt es etwas Schöneres als Rührei mit Tomaten, Brot und frischem Kaffee in der warmen Morgensonne?

Sterneküche auf der Lahnwiese

Wir folgen dem „E“. Und den GPS-Daten. Damit ist die Lahnwiese leicht zu finden. Zehn Schritte vom Forstweg entfernt warten eine eingefasste Feuerstelle, ein Holztisch und Bänke sowie eine Brauchwassertonne. Dahinter: eine herrliche Wiese unter Streuobstbäumen, umrahmt von Eichen, Buchen, Eschen und Nadelbäumen.

Aah, wie angenehm, das 30-Kilo-Ungetüm vom Rücken zu wuchten und barfuß durchs Gras zu laufen. Auch willkommen: das abseitige Herzerl-Klohäusl. Ganz ehrlich, wir hatten uns die Komposttoilette schlimmer vorgestellt. Es gibt Klopapier, einen Klodeckel und sogar Streichhölzer, um Nachfolgern üble Düfte zu ersparen. Wobei außer uns niemand auftaucht. Vorteil Montag!

Kurz darauf riecht es verführerisch, als wir, am Boden sitzend, die Spessart-Räuber-Würste in der benzinkocherbefeuerten Pfanne brutzeln. Einfach nur dufte! Gut, dass wir viele genommen haben! Danach Siesta unter Apfelbaumblättern, alles im grünen Bereich!

Lagerfeuer, Wein, Sternenhimmel

Dann fällt die Dämmerung. Und mit ihr der Entschluss, Feuer zu machen. Dazu sammeln wir Reisig und hacken Äste aus einer überdachten Holzlege mit dem angeketteten, stumpfen Beil. Streichhölzer und Pfadfinderwissen





über Pagodenfeuer rausgekramt ... und schon lodern die Flammen.

Dazu gibt es Rotwein im Kaffeebecher und anregende Gespräche im Flackerschein. Selbst als wir später das Feuer löschen, wird es nicht richtig dunkel. Es funkeln die Sterne über den Baumwipfeln, die sich nur schwach gegen den indigoblauen Himmel abzeichnen. Beseelt krabbeln wir in die Schlafsäcke.

Zugegeben: Ganz so ruhig war der Schlaf nicht. Ich habe so manche Bodenwelle gespürt, den viel zu frühen Sonnenaufgang gesehen (nächstes Mal Schlafbrille einpacken!) und gelegentliches Rascheln (von Igel) und Brummen (von den in Frankfurt startenden Fliegern) gehört. Doch das grandiose Frühstück in der Sonne, Rührei mit Tomaten und Espresso satt, entschädigt für alles.

Mikro-Abenteuer im XXL-Wald

Bester Dinge wandern wir los. Bis zum zweiten Camp sind es rund 25 Kilometer. Die gestalten sich sehr abwechslungsreich: Mal fühlt man sich in einem arg aufgeräumten Stangerlforst, dann wieder in einem urwüchsigen Pflanzenwirrwarr. Mal passiert man Farnmeere, mal Erlenhaine, alte Eichen und Buchen, Tümpel. Auch die Wegqualität variiert: von hübschen

Pfaden auf dem Eselsweg über „Trittsteine“ bis hin zu zähen Forstwegen.

Der Metzger in Schöllkrippen hatte recht: Permanent geht es rauf und runter. Doch von wegen Gipfelaussicht! Die gibt es höchstens am Pollasch. Was mitunter die Orientierung erschwert. Ohne Karte wären wir verloren. Selbst mit ihr verpassen wir den angepeilten „Kalten Brunnen“, einen der wenigen Trinkwasserspender in dieser wasserarmen Gegend. Und das bei 30 Grad und 30 Kilo Gepäck!

Da wirkt eine Gasthausdusche im unter uns liegenden 1.800-Einwohner-Ort Rothenbuch, auf den wir von der Geländekante aus blicken, sehr verlockend. Aber nichts da, es geht weiter zum Trekkingplatz „Rothenbuch I“. Erneut gleichen wir GPS-Daten ab, was auch offline funktioniert.

Das Areal, in einem sanft abfallenden Hang einige Meter vom Waldweg entfernt und inmitten schnurgerade gepflanzter Eichen gelegen, könnte man glatt übersehen. Was beim Aufspüren hilft: eine durch das Gestrüpp schimmernde grüne Löschwassertonne. Und Wäsche auf einer Leine. Heute Nacht haben wir Gesellschaft!

Hallo, Laura, hallo, Maxi! Sie ist 18 und in der 12. Klasse, er 21 und Informatiker im zweiten Ausbildungsjahr. Das Pärchen feiert Trekkingcamp-

Premiere. Im heimischen Schwarzwald waren alle Plätze ausgebucht, daher der Spessart. Sie haben sich extra ein Zelt gekauft. Etwas neidisch schauen sie auf unsere „Schraub“-Cafeteria und die zu den Nudeln servierte Tomatensauce samt der angebratenen Zwiebeln und dem frischen Gemüse. Bei den beiden kommt Fertigpampe auf die Plastikteller.

Unterhaltung am Lagerfeuer, nicht am Smartphone

Dafür haben sie mehr zu trinken. Da herrscht bei uns Ebbe. Kurz: Wir müssen noch mal los. Zum nahen Bomigsee, einsam und idyllisch im Talgrund gelegen. Die Mission lautet: Wasser aus dem klaren Gewässer in Trinkflaschen zapfen und am Platz abkochen.

3

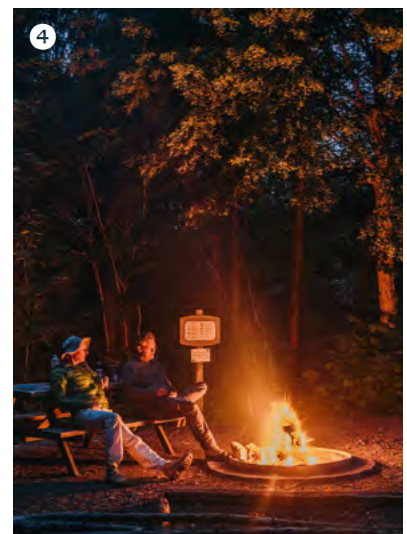
Ein Herz für Plumpsklos

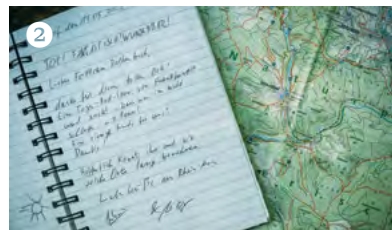
Komposttoilette mit liebevollem Schnitzwerk in der Holztür auf einem der Spessart-Trekkingplätze

4

Feuer und Flamme

So sieht die abendliche Unterhaltung im Funkloch aus: Lagerfeuer, in Ruhe reden und dem nächtlichen Klang des Walds lauschen





1

Morgensonne im Zelt

Da macht das Aufstehen Spaß – selbst wenn der Rücken etwas zwickt

2

Blick ins Camp-Buch

Interessant, was die anderen so schreiben. Erkenntnis: Jede Wetterlage, jede Jahreszeit hat ihren Reiz

Eine andere: das Feuer in Gang bringen. Als das Feuer nur noch glimmt, hat Laura eine Idee: Sie stellt eine Flasche auf ihr Handylicht ... und voilà: schönstes Waldmeistergrün! Die Sorge, es könnten Anrufe oder Nachrichten eingehen, ist unbegründet: Kein Netz! Dazu Maxi: „Nicht unbedingt typisch für unsere Generation, aber ich finde es klasse, mal nicht erreichbar zu sein. Ein schönes Gefühl der Freiheit.“ Zeit für sich zu haben, ohne Ablenkung – ein

Luxus, den Trekkingplätze ermöglichen. Den Luxus, richtig auszuschlafen, bieten sie weniger. Das ist den dünnen Zeltwänden und nahen Stellplätzen geschuldet. Jemand öffnet den Zeltreißverschluss, schnarcht oder bereitet das Frühstück vor? Kriegt man alles mit hoher Wahrscheinlichkeit mit.

Wir schmökern noch etwas im Camp-Buch. Da schreiben etwa Melina (10) und Ellen (9): „Herrlich, dass es so welche Plätze gibt! Und dass man

auch Feuer machen kann. Die Vögel haben morgens gezwischert [sic!], das war sehr schön! Das WC war sauber. Und hier gibt's gute Verstecke.“

Welchen Aspekt können wir diesem 1a-Eintrag noch hinzufügen? Klare Sache: den Bomigsee. Der eignet sich nicht nur als Wasserquelle und Blutspendestelle für Mücken, sondern auch als Wasch- und Schwimmpplatz. Und wach machen maximal 15 Grad Wassertemperatur obendrein ... ■

Checklist Trekkingcamps in Bayern

Generell gilt: Geöffnet sind die nur zu Fuß erreichbaren Plätze von Anfang April bis Ende Oktober. Sie dürfen nur für eine Übernachtung genutzt und diese muss vorab online gebucht werden. Erst nach der Überweisung (pro Zelt 10–15 Euro respektive etwa 5 Euro pro Person) erhalten Übernachtende die exakten GPS-Koordinaten. Vorab ist nur ein ungefährender Standort einsehbar. Bei allen Plätzen sind ausreichend Trinkwasser, Essen und Toilettenpapier

mitzubringen. Müll nimmt jeder wieder mit. Viele Plätze bieten Feuerstellen, Brennholz liegt üblicherweise bereit, sollte aber wieder „aufgefüllt“ werden, sodass immer ein kleiner Vorrat an halbwegs trockenem Material vor Ort bereit liegt. Noch ein Wort zur Waldbrandgefahr: Ab Gefahrenstufe 4 darf man kein Feuer mehr entzünden. Die aktuelle Gefährdungsstufe ist bei der örtlichen Feuerwehr oder dem Deutschen Wetterdienst zu erfahren.

① Spessart

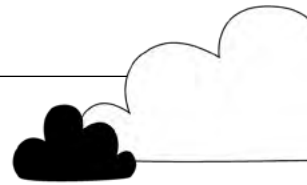
Durch den überwiegend in Unterfranken (und teilweise auch in Hessen) liegenden Naturpark Spessart, Deutschlands größten zusammenhängenden Laubwald, schlängeln sich mehrere, darunter auch mehrtägige Trekkingrouten. Wie gut, dass nach anstrengenden Wandertagen durch die Bayerischen Staatsforsten vier Zeltplätze warten. Die Camps „Lahnwiese“ und „Rothenbuch II“ befinden sich auf kleinen Lichtungen direkt an selten befahrenen Forstwegen. „Rothenbuch I“ hingegen liegt unter dunklen Bäumen mitten im Wald, ähnlich die Übernachtungsmöglichkeit namens „Jagdpfad“. Gut zu wissen: Da der Spessart geologisch bedingt sehr gewässerarm ist, sollte ausreichend Wasser ins Gepäck.

trekkingspessart.de

② Altmühltal

Die Altmühl ist Bayerns bekanntester Paddelfluss. Nicht nur der problemlose Verlauf macht den Fluss bei Einsteigern und Familien so attraktiv, sondern auch die Kulisse der Fränkischen Alb, inklusive Kalkfelsen, Wacholderheiden und Burgen. Wer will (und kann), ist zwischen Gunzenhausen und Kelheim mehrere Tage unterwegs. Und wie übernachtet man? Neben traditionellen Campingplätzen kommen am Fluss gelegene Bootsrastplätze in Frage. Dabei handelt es sich nicht um Trekkingcamps, die von den Bayerischen Staatsforsten betreut werden, das Prinzip ähnelt sich aber: viel Abenteuerfeeling, wenig Kosten. Für drei bis sechs Euro pro Person ist Übernachten möglich, auch für Wanderer.

naturpark-altmuehltal.de



③ Frankenwald

Ganz im Norden Bayerns beheimatet der Frankenwald inzwischen sechs Trekkingplätze. Abenteuerlustige Wanderer können dort für 15 Euro pro Zelt und Nacht auf überwiegend niedrigen Holzplattformen respektive Bodenflächen nächtigen. Als erstes Camp eröffnete 2019 der Trekkingplatz „Kobach“. Auf 400 Quadratmetern bietet er viel Platz, ferner eine Feuerstelle mit Sitzbänken sowie einen Brennholzvorrat. 2020/2021 folgten drei Camps mit ähnlichen Ausmaßen: „Döbraberg“, „Rehwiese“ und „Leitschtal“. Die Plätze sind mittels Trekkingtouren durch wunderschöne Laubwälder verbunden. Deutlich nördlicher, zum Teil unmittelbar an der Grenze zu Thüringen und dem „Grünen Band“, liegen die allerneuesten Vertreter: das Camp „Thüringer Warte“ sowie der in einem Buchenhain befindliche Platz „Am Knock“.

frankenwald-tourismus.de/draussen/trekking

④ Steigerwald

Weinberge, Laubwälder und viele kleine Seen: Zwischen Würzburg und Nürnberg liegt der Steigerwald, in dem in den vergangenen Jahren zehn Trekkingcamps entstanden. Die Plätze liegen meist versteckt auf Waldlichtungen oder – wie der Trekkingplatz „Katzentännig“ – malerisch auf einer Wiese mit Blick auf die Felder. Bis zu zehn Personen können dort übernachten. Jedes Camp hat eine zentrale Feuerstelle zum Kochen, bietet Feuerholz und ein Toilettenhäuschen. Pro Person und Nacht sind 4,80 Euro fällig. Mehrere, mit der App „Trekkingerlebnis Steigerwald“ zusammenstellbare Wanderrouten verbinden die Plätze untereinander. So kombiniert die „Süd-Rundtour“ auf 42 Kilometern drei Plätze; wer länger unterwegs sein möchte, geht die 74 Kilometer lange „Nord-Rundtour“, an der sich die anderen sieben Lager befinden.

trekkingerlebnis.de/trekking

bassberge-tourismus.de/erleben/trekking



Deftige Proteinbombe *vegetarisch und ganz bio*

Silvia Beyer, die Wirtin der „Hündeleeskopfhütte“ bei Pfronten, kocht aus Überzeugung nur vegetarisch. Statt Schnitzel, Wurst und Braten gibt es bei ihr Feines wie Zucchini-Lasagne oder die beliebte Suppe mit „Alb-Leisa“, also Linsen von der Schwäbischen Alb. Hier ist Silvias Rezept

① — Für die Suppe

200 g	Bio Alb-Leisa „Dunkelgrün marmorierte Linse“
200 g	Bio Alb-Leisa: „Späths Alb-Linse II Die Kleine“ (Alternativ: 400 g einer Sorte Bio Alb-Leisa-Linsen, Berglinsen oder Belugalinsen)
1	große Zwiebel
2	Karotten
½	Sellerieknolle
½	Stange Lauch
	frischer Schnittlauch
	Pfeffer aus der Mühle
6 EL	Sonnenblumenöl
1,5 l	Wasser
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Salz

1 TL	Curry
1 TL	Salz
	scharf-frischer Pfeffer aus der Mühle
	Prise frischer oder getrockneter Thymian
	etwas Gemüsebrühe

② — Toppings

Hausgemachtes Kräuteröl: Frischen Rosmarin, Salbei, Thymian, Knoblauch, Salz, Pfeffer mit dem Mixer vermischen und in Olivenöl ansetzen.

Körnermischung: Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie Buchweizen ohne Fett anrösten und mit Salz, Pfeffer und Chili ein bisschen verzaubern. Vermischen und in Olivenöl ansetzen.



① — Zubereitung der Suppe

① 1 Zwiebel, ½ Stange Lauch, ½ Sellerieknolle sowie die 2 Karotten waschen und schälen und in kleine Würfel und Streifen schneiden – die Größe angepasst an die kleine Linsenart.

② 6 EL Sonnenblumenöl in einem großen Topf – damit die Linsen quellen können – erhitzen. Das gewürfelte Gemüse etwa 5 Minuten anschwitzen und dabei immer wieder umrühren.

③ Jetzt die Linsen dazugeben und 5–10 Minuten unter Umrühren mit anrösten. Mit dem Wasser aufgießen und einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren, sodass die Suppe bei geschlossenem Deckel noch ganz leicht köchelt.

④ Nach 20–30 Minuten sind die Alb-Leisa-Linsen weich und sie können mit 1 TL Salz, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Curry, Pfeffer und Thymian abgeschmeckt werden. Wer mag, kann außerdem einen Löffel (selbst gemachte) Gemüsebrühe dazugeben.

⑤ Das hausgemachte Kräuteröl und einen Teelöffel der Körnermischung als Topping auf die Suppe im Teller geben. Dazu passt jede Art von Brot, etwa ein kräftiges, aber auch ein klassisches Baguette.



Mehr über
Silvia Beyer:
erlebe.bayern/silvia



Rezeptkarte fürs Handy
Alb-Leisa-Linsensuppe



QR-Code scannen,
um Rezeptkarte downzuloaden



Text: Anja Keul Fotos: Angelika Jakob

Selbst die „New York Times“ hat schon über die „Weißwurstakademie“ in Neumarkt berichtet, auch Gäste aus China lernten dort die Kunst des Wurstmachens. *Wir sahen uns an der ersten Adresse für alle Fragen zur bayerischen Kult-Brotzeit um*

Weißwürste dürfen das Mittagsläuten nicht hören. Die Füllung muss mindestens 51 Prozent Kalbfleisch enthalten. Zuzeln ist eine Kunst, nur Anfänger schneiden die Wurst in Scheiben. Süßer Senf, eine resche Brezn und ein Weißbier gehören dazu – rund um die Weißwurst gibt es von der Zubereitung bis zum Verzehr viele Regeln und Rituale. Norbert Wittmann kennt sie alle. Bei ihm dreht sich alles um die Wurst: Der Metzgermeister hat in seinem „Hotel Wittmann“ in Neumarkt in der Oberpfalz nicht nur „Bayerns erste Weißwurstakademie“ gegründet, sondern auch ein Museum voller alter Gerätschaften zur Herstellung des bleichen Leckerbissens eingerichtet.

Das gute Fett

Knallrot lackiert und über 150 Jahre alt sind die Fleischwölfe und Füllmaschinen in Wittmanns Museum. Alte Schwarzweißfotos erzählen von schwerer Arbeit und Metzgerstolz. Eines der Prunkstücke ist ein hölzerner „Kühlschrank“ mit Extrafach für Eisblöcke. Ein uraltes Emailleschild verkündet: „Die Preise verstehen sich mit Zuwaage“,

How to eat Weisswurst?



QR-Code scannen, um unser spaßiges Video anzusehen

womit Knochen, Schwarte und Fett gemeint waren. „Das war früher bei Metzgern ganz normal“, erklärt Wittmann, „aber heute herrscht ja der Magerwahn.“ Er selbst legt Wert darauf, in seiner Metzgerei und dem Restaurant immer alles vom Tier zu verwerten, natürlich auch das „gute Fett“.

Der Senf – nicht zu süß, nicht zu scharf!

Was deshalb alles in der hausgemachten Weißwurst landet – zum Beispiel das „Häutlzeug“ des enthaarten Kalbskopfs –, will man vielleicht gar nicht so genau wissen. Höchstens, dass Kalbfleisch wie Schweinespeck von der Erzeugergemeinschaft Schwäbisch-Hall stammen und die Tiere ihr Leben vor dem Ende als Wurst in Freilandhaltung verbringen. Hinzu kommen Salz, frische Zwiebeln, Petersilie, Zitronenschale, Pfeffer, Ingwer, Muskatblüte und andere Gewürze nach Geheimrezept.

Den Senf dazu lässt Wittmann seit 2008 in einer kleinen Manufaktur in Egling an der Paar herstellen. Nicht zu süß, nicht zu scharf, nicht zu irgendwas – halt genau richtig.



Wenn es um die Wurst geht, überlässt Wittmann nichts dem Zufall. Und diese Leidenschaft hat sich auf die nächste Generation übertragen: Tochter Jana und Sohn Tim haben das Metzgerhandwerk gelernt und arbeiten im Familienbetrieb in der Bahnhofstraße 21 mit. Tim als Fleischsommelier.

Die Älteste, Nadja, erlangte als „1. Bayerische Weißwurstkönigin“ 2013/2014 sogar lokale Berühmtheit und führt heute mit ihrem Mann eine eigene Metzgerei in Sulzbach-Rosenberg.

Weißwurst statt Bratwurst

Erfunden wurde die Weißwurst der Legende nach am 22. Februar 1857 im Münchner Wirtshaus „Zum Ewigen Licht“, als dem Wirtsmetzger Josef Moser ausgerechnet am Faschingssonntag die zarten Schafsdärme für die beliebten Kalbsbratwürstl ausgingen. In seiner Not griff der Moser Sepp zu dickeren Schweinsdärmen. Die konnte er allerdings nicht braten – dabei wären sie aufgeplatzt –, sondern brühte sie in heißem Wasser. Den anwesenden Honoratioren schmeckte die Kreation.

1
Norbert Wittmann
Ihm und seinem Sohn Tim kann man mit allen Fragen zur Weißwurst kommen

2
Fester oder weicher?
Im Gegensatz zu den Weißwürsten in Oberbayern mag man es in der Oberpfalz etwas fester

3
Die Dreifaltigkeit
Weißwurst, Brezn und Weißbier. Das Trio genießen manche als Bayern-Frühstück

„Die Münchner machen die Weißwurst ein bisschen lockerer als wir“, erklärt Wittmann, der schon als Kind auf den Geschmack kam, „der Vater hat sie jeden Morgen frisch hergestellt.“ Obwohl die Oberpfalz wie das nahe Franken eigentlich mehr der Bratwurst zuneigen, entwickelte er sich zum Weißwurst-Experten. An einer handbetriebenen, modernen Weißwurstmaschine lässt er heute die Teilnehmer seiner Kurse eigene Würste abfüllen. Vorher gibt's das frische Brät zum Verkosten auf Weißbrot.

Brät in der „Bauchspritze“

„Es fasziniert mich, wie früher alles mit Hand und Auge vorbereitet wurde“, schwärmt der Metzgermeister und Hotelier beim Rundgang durch sein Museum. Hier die Wiegemesser, mit denen das Fleisch zerkleinert wurde. Dort die über 120 Jahre alte, mächtige „Bauchspritze“, die das Brät in den Darm drückte. Viel Erfahrung ist nötig, um zu wissen, wie viel Eis man einsetzt, um die Gerinnung des Eiweißes zu verhindern. Wittmann strömt nur so über vor Wurstwissen.

Bei all den Erklärungen und Demonstrationen rund um die Wurst ist das 12-Uhr-Mittagsläuten natürlich längst verstrichen. Macht aber nichts. Nur zu Zeiten, als es noch keine Kühlschränke gab, musste die frisch abgefüllte Weißwurst so schnell wie möglich verzehrt werden. Wie einst sein Vater steht Wittmann jeden Morgen an der Wurstmaschine, „aber essen darf man die Würscht bei uns den ganzen Tag lang“, sagt er und stellt die Terrine auf den Tisch. Nur die Brezn, die sind jetzt am Nachmittag nicht mehr ganz so resch



wittmanns-neumarkt.de



1

Spitzenkoch auf Sterne-Jagd

Fotos: Florian Trykowski

Sauerklee im Sorbet, Schweinebauch mit japanischem Dashi-Sud, Moos als Deko, selbst geschossenes Wild auf dem Teller: Der Nürnberger Chef Valentin Rottner vom „Waidwerk“ erköcht sich seit 2019 mit seinen kulinarischen Kreationen einen Michelin-Stern

Beinahe wäre der Welt der Gastronomie ein Stern verloren gegangen: „Eigentlich wollte ich Fußballer werden! Ich war in der U16-Nationalmannschaft und stand jedes Wochenende auf dem Platz. Aber etwas Ehrgeiz hat mir dann vielleicht doch gefehlt“, sagt Valentin Rottner. „Außerdem war es meinen Eltern wichtig, dass ich eine abgeschlossene Berufsausbildung habe, falls mit dem Sport etwas schiefgeht.“

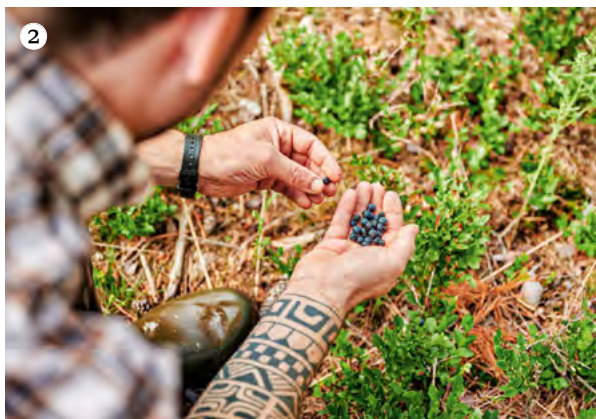
Valentin ist ein wahrer Senkrechtstarter: Kurz nachdem er vor gut fünf Jahren das „Waidwerk“ im familieneigenen „Gasthof Rottner“ in Großreuth bei Schweinau gegründet hatte, erklärte ihn das Magazin „Feinschmecker“ zum „Aufsteiger des Jahres“. Ein Jahr später, 2019, verlieh ihm der „Guide Michelin“ den ersten Stern, vom „Gault Millau“ bekam der Nürnberger 17 Punkte und drei Mützen.

1
Valentin Rottner
Schon als Vierjähriger begleitete er den Opa auf der Jagd

2
Waldesruh
„Die Jagd ist mein Ruhepol, aber auch meine Inspiration“

Der junge Küchenchef will mit seinen mehrgängigen Menüs (sieben Gänge 190 Euro) Spannung erzeugen. „Auf der Karte stehen nur Grundprodukte, sodass die Gäste nicht genau wissen, was auf sie zukommt. So baut sich bei jedem Gang ein Spannungsbogen auf.“ Den Gast erwarten exotische Kreationen wie Schweinebauch mit japanischem Dashi-Sud oder Kaisergranat. „Das soll nicht heißen, dass ich traditionelle Küche nicht mag“, sagt Valentin. „Eine gut gemachte Roulade oder ein Schäumele nach traditionellem Rezept schmeckt einfach! Da sollte man nicht erst versuchen, das ‚Schäumele 2.0‘ zu inszenieren.“

Außerdem genießt man solche Klassiker auf höchstem Niveau unter demselben Dach: bei Valentins Vater. Stefan Rottner erköchte nach Stationen unter anderem in den Wertheimer „Schweizer Stuben“



und im „Guarda-Val“ in Lenzerheide 1998 einen Michelin-Stern für das „Gasthaus Rottner“.

Während der Lehr- und Wanderjahre war Valentin in renommierten Küchen tätig. „Die Ausbildung habe ich bei Sternekoch Alexander Herrmann im ‚Herrmanns Posthotel‘ in Wirsberg absolviert. Das hat so viel Spaß gemacht, dass ich beim Kochen geblieben bin.“ Es folgten Stationen bei Zwei-Sterne-Koch Johannes King auf Sylt („Söl’ring Hof“) und bei Nils Henkel im Restaurant „Lerbach“.

Die Kreativität und die Freiheit faszinieren Valentin am meisten an seinem Beruf, doch zunächst einmal war „Handwerk“ angesagt. „Während der Ausbildung lernt man natürlich erst mal die Basics. Aber nachdem man die Klassiker gekocht und verinnerlicht hat, kann man kreativ werden“, sagt er. „Man kann verschiedene Produkte und Geschmacksrichtungen kombinieren und auch beim Anrichten der Teller gibt es keine Norm. Diese Freiheit finde ich einfach nur toll!“

Nürnberg mit einem Insider entdecken



QR-Code scannen,
um Reportage über
Taxi-Guide Sinan
zu lesen

Puristisch und geschmacksintensiv

In die Heimat und in den elterlichen Betrieb zurückzukehren sieht Valentin nicht als Widerspruch zur Freiheitsliebe. „Ich war schon immer sehr heimatverbunden. Außerdem wollte ich meinen Eltern, die mich so lange unterstützt haben, sowohl menschlich als auch finanziell etwas zurückgeben. Ich wollte mit anpacken und auch einen frischen Wind reinbringen, der dem Haus ja dann auch zugutekam.“

Kritiker nennen Valentins Kreationen mal „jung“, mal „puristisch“, mal „geschmacksintensiv“. „Der Michelin-Stern ist die Wertschätzung für die gute Arbeit, die wir als Mannschaft leisten. Dass es so schnell ging mit dem Stern, hat mich natürlich zusätzlich gefreut“, so Valentin. „Außerdem war das Gourmet-Restaurant meine Idee, nicht die meiner Eltern. Mit dem Stern konnte ich sie stolz machen und dafür sorgen, dass es sich auch wirtschaftlich lohnt.“

Die Einrichtung des „Waidwerk“ spiegelt den Charakter der Küche: zugleich traditions-



*„Man sollte gar
nicht erst versuchen,
,Schäufele 2.0‘
zu inszenieren“*

Valentin Rottner



verbunden und stylish. Die Dekoration ist minimalistisch, mit einer Ausnahme: Das mächtige Geweih eines Zehnder-Hirschs, den der Opa 1988 geschossen hat, setzt ein überaus deutliches Ausrufezeichen.

Großvater Rottner nahm Valentin schon als kleinen Jungen von vier Jahren mit auf die Jagd und legte damit wohl indirekt den Grundstein für das „Waidwerk“.

„Das Alleinsein im Wald, in der Natur. Die Jagd ist mein Ruhepol und meine Inspiration“, schwärmt Valentin. „Bei der Jagd denke ich über das Kochen nach. Und dabei fallen mir spannende Dinge ein, neue Garmethoden, neue Rezepte.“

So entsteht dann ein Gericht wie Sauerklee-Sorbet, das leicht säuerlich schmeckt. „Das Sammeln war gar nicht so einfach, da man viel davon braucht“, sagt er und lacht. „Ich habe meine ganze Küchencrew mitgenommen.“

Jagen, Ernten, Sammeln

Valentin schätzt Wild nicht nur wegen der Jagdtradition: „Wir arbeiten nachhaltig, indem wir zum Beispiel vom Reh mehr als nur die begehrten Rückenstücke verwenden. Aus den Knochen

machen wir eine Essenz. Niere, Leber und Milz werden auch verarbeitet. Durch das Jagen und Zerlegen steigert sich meine Wertschätzung für das Produkt, anders als beim reinen Kauf.“

Viele Zutaten bauen die Rottners im Garten an: Kräuter wie Kapuzinerkresse, Zitronengras, aber auch Meerrettich, Tomaten und selbst Topinambur. Außerdem bringt Valentin allerlei von seinen Waldgängen mit. „Ich halte die Augen auf und sammle. Die Wildkräuter wandern ins Essen, auf den gesammelten Moosen richten wir unsere Vorspeisen an.“ Und auf dem Baumrindenstück landet die Wildschweinschnitte.

Viel Freizeit hat Valentin nicht, zumal wenn er noch mit der Jagd beschäftigt ist. Doch wenn es einmal so weit ist, trifft man ihn im Stadion. „Dann spiele ich Fußball! Dafür nehme ich mir immer noch Zeit. Unter der Woche kann ich nicht zum Training gehen, aber sonntags stehe ich mit meiner Mannschaft auf dem Platz.“ Und wer weiß, vielleicht ist der Fußballwelt tatsächlich ein Star entgangen? ■

1 Koch-Tipp
„Mit Zucker abzuschmecken kann oft Sinn machen“

2 Spannung
Valentins Menükarten nennen nur die Grundprodukte, etwa „Wildsau / Flower Sprout / Pastinake / Birne“

3 Traditionsträger
Die Rottners bekochen Nürnberg und Umgebung in achter Generation

waidwerk-restaurant.de

MAKE WURST



1

GREAT AGAIN

Text: Wolfgang Hubert

Ein Rhöner Metzgermeister und ein Würzburger Medienprofessor haben mit einigen Gleichgesinnten aus Franken die Wurstrevolution ausgerufen. Mit dem „Verein Fränkisches Wurst-Reinheitsgebot e.V.“ setzen sie sich für wirklich gute Wurst ein

Die Geschichte beginnt im Dezember des Jahres 2016. Sie spielt im beschaulichen Frauenroth, einem Ortsteil des unterfränkischen Markts Burkardroth im Landkreis Bad Kissingen. Dort riefen Metzgermeister Markus Alles und Kilian Moritz, Medienprofessor an der Universität Würzburg, gemeinsam mit ein paar Metzgereibetrieben aus der Region zum Sturm gegen die allgegenwärtigen Geschmacksverstärker in den Wurstwaren auf. Dieser Sturm erhielt, angelehnt an das exakt 500 Jahre zuvor beschlossene Bayerische Reinheitsgebot für Bier, den Namen „Fränkisches Wurst-Reinheitsgebot e.V.“.

Wurst: Ja!

Aber bitte ohne Zusätze

Den Anstoß dazu gab Wurstliebhaber Kilian Moritz ein paar Monate zuvor. „Er hatte hin und wieder bei uns eingekauft, da er aus unserer Ecke in der fränkischen Rhön stammt. Er fragte mich eines Tages, ob ich nicht auch Wurstwaren ohne Glutamatwürzmischungen hätte“, erinnert sich Markus Alles.

Damit stieß der Professor auf offene Ohren. Denn schon seit Eröffnung der „Rhöner Spezialitätenmetzgerei Alles“ im Jahr 2009 war der Juniorchef sehr darauf bedacht, so wenig

Zusatzstoffe wie nur möglich in seine Würste aus Schweine-, Rind- und Lammfleisch zu mischen.

Auch wenn so eine Umstellung auf Gewürze ohne Glutamat nicht von heute auf morgen funktioniert, ging alles recht schnell. Moritz und Alles konnten einige Betriebsinhaber davon überzeugen, sich ihnen anzuschließen und einen Verein zu gründen, dessen Zweck laut Satzung „die Förderung von Wurstwaren, die ohne zugesetzte künstliche Geschmacksverstärker, insbesondere ohne Mononatriumglutamat (Zusatzstoff E 621) hergestellt und vertrieben werden“ ist.

1+2

Das ist gar nicht wurst!

Egal, ob lange Coburger oder kurze Nürnberger, ob Salami, Kabanossi oder Schwiegermutterwurst: Setzt man beste Rohstoffe und Naturgewürze ein, braucht es keine Geschmacksverstärker

Geschmacksvielfalt durch natürliche Gewürze

„Im Grunde sind Geschmacksverstärker völlig überflüssig“, meint Markus Alles. „Allein durch die Zugabe von Naturgewürzen ist auch ein abgerundeter Geschmack möglich.“ Das hat nicht zwangsläufig Auswirkungen auf die Preise. Man braucht anfangs nur ein bisschen mehr Zeit, um auszuprobieren, was einem selbst und natürlich den Kunden schmeckt.

Diesen anfänglichen Mehraufwand betrachten Alles und seine Mitstreiter weniger unter wirtschaftlichen Aspekten, vielmehr treibt sie ein ganz einfacher anderer Grund: „Wir alle stehen hinter diesem Handeln, da es uns wichtig ist, gute Wurst ohne künstliche Geschmacksverstärker anzubieten.“

Inzwischen haben sich etwa zwanzig fränkische Betriebe dem Verein angeschlossen. „Bislang ist das Echo auf das ‚Fränkische Wurst-Reinheitsgebot‘ eindeutig: Viele Leute schreiben uns von ihren Unverträglichkeiten gegenüber all dem Glutamat in unserem Essen, von der Wurst über Knabereien und Brühwürste bis zum klassischen Glutamat-Asia-Food“, berichtet Kilian Moritz. „Dort sind beinahe überall künstliche Geschmacksverstärker drin und immer mehr Verbraucher haben die Nase voll davon.“

Es geht um die Wurst: Auch der Kunde entscheidet

Aber kann man die Verbraucher und Verbraucherinnen überhaupt dazu bewegen, auf Wurst ohne Glutamatwürzmischungen auszuweichen? „In der Tat: Wer wirklich traditionell ge-

machte, individuell gewürzte Würste probiert hat, der ist begeistert“, sagt Kilian Moritz.

Viele Kunden wüssten gar nicht, dass der Metzger ihres Vertrauens Glutamatwurst in der Theke liegen habe. Auf seine Anfrage an die staatliche Aufsicht, das Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelhygiene in Erlangen, wurde ihm mitgeteilt: „Die Erfahrung zeigt, dass Wurstwaren aus Kleinherstellung überwiegend bis nahezu immer mithilfe von Geschmacksverstärkern hergestellt werden. Auch Thekenware in Discountern ist oftmals unter Verwendung von Glutaminsäure hergestellt.“

„Wenn wir es schaffen, die Mehrheit der Kunden davon zu überzeugen, mehr auf Geschmacksverstärker zu achten, wird sich der Wandel wahrscheinlich sogar schneller vollziehen als gedacht“, glaubt Alles. „Wird ein Metzger in seinem Laden zum siebten oder elften Mal nach Wurst ohne Geschmacksverstärker gefragt, wird er über kurz oder lang auf natürliche Gewürze umsteigen“, ist sich der Medienprofessor sicher.

Reine Würste braucht die Welt

Nun lässt der Vereinsname darauf schließen, dass nur fränkische Metzger oder Gastronomen Mitglieder sein können. „Es sind auch Betriebe willkommen, die außerhalb der frän-

kischen Grenze liegen“, sagt Alles. Verbraucher, die das Projekt unterstützen möchten, können für fünf Euro im Jahr Fördermitglied werden. Dass bisher nicht mehr als zwanzig Metzgereien Mitglieder sind, sehen die Gründer gelassen. „Durch Corona wurde auch unsere Vereinsarbeit ausgebremst“, sagt Markus Alles.

Er selbst kann als gutes Beispiel werben. 2021 fragte der Besitzer eines neuen, großen Supermarkts im nahe gelegenen Bad Bocklet bei ihm an, ob Alles nicht die Fleisch- und Wursttheke in seinem Geschäft übernehmen wolle. Er sagte zu, obwohl er dafür die Öffnungszeiten seines Ladens in Frauenroth drastisch einschränken musste.

„Neben den Supermarkt- und früheren Stammkunden kommen nun aus einem weiten Umkreis neue Kunden dazu, die extra wegen der Würste ohne Geschmacksverstärker bei uns einkaufen.“ Wer eine Wurstsemmel bestellt, kann sicher sein, dass er keine industrielle Massenware bekommt, sondern Ware aus kleineren handwerklichen Bäckereien.

Make Wurst great again! Die Wurstrevolution in breitem Stil kann beginnen, von Franken aus in die große, weite Welt. ■

[fraenkisches-wurst-reinheitsgebot.de](https://www.fraenkisches-wurst-reinheitsgebot.de)





Mehr über den
Brauereigasthof Aying:
brauereigasthof-aying.de

Kürbis? Ja, gern!

Aber bitte überraschend anders

Immer nur Kürbissuppe? Nicht mit Tobias Franz! Der Küchenchef des „Brauereigasthofs Hotel Aying“ hat sich Variationen für das beliebte Herbst- und Wintergemüse ausgedacht, die ganz wunderbar miteinander harmonieren. Unter anderem mit dabei: winterliche Gewürzbirne

① — Für die Gewürzbirne

2–3 größere Birnen
200 ml Weißwein
200 g Zucker
200 ml weißer Balsamico
50 g Salz
3 Sternanise
3 Wacholderbeeren
1 TL Koriandersaat
2 Körner Piment
1–2 Lorbeerblätter
frischer Schnittlauch

je 1 TL Koriandersaat, Senfsaat, Salz und Zucker
1 EL flüssiger Honig
50 ml Olivenöl
ca. 100 g Butter

② — Für die karamellisierten Kürbiskerne

50 g Zucker
50 ml Wasser
50 g Kürbiskerne

④ — Für die Kürbismayonnaise

1 Eigelb
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Estragonessig
1 EL Gemüsebrühe
200 ml Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer

③ — Für das Kürbispüree

1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis

⑤ — Für den gebackenen Kürbis

1 mittelgroßer Butternut-Kürbis
500 g grobes Meersalz
Panko-Mehl und Weizenmehl zum Panieren
1–2 Eier
200 g Butterschmalz

① — Zubereitung der Kürbisvariationen

① Am Vortag: Für die Gewürzbirnen einen Gewürzsud aus 200 ml Weißwein, 200 g Zucker, 200 ml weißem Balsamico und 50 g Salz, Wacholderbeeren, Pfeffer, Sternanis, Koriandersaat, Piment und Lorbeer herstellen, aufkochen und abkühlen lassen.



② Die entkernten, in Achtel geschnittenen Birnen ein paar Minuten mitziehen lassen. Birnen in ausgekochte Einmachgläser geben und mit dem Sud übergießen, Gläser fest verschließen.

Tipp: Die Gewürzbirnen eignen sich auch hervorragend für Desserts, etwa mit Vanilleeis, und halten sich mehrere Wochen lang.

③ Für die karamellisierten Kürbiskerne 50 g Zucker und 50 ml Wasser 2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Kerne durchziehen. Flach auf ein Backpapier geben und im Ofen bei 160 °C für 15 Minuten backen.

④ Für die Kürbismayonnaise Eigelb, Senf, Essig, Brühe und Zucker mixen, in einem dünnen Strahl das Kürbiskernöl einlaufen lassen und eine Emulsion herstellen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

⑤ Für den gebackenen Kürbis den Butternut-Kürbis längs in zwei Hälften schneiden und mit den Schnittkanten auf ein Salzbett legen. Im Ofen bei 180 °C 45 Minuten backen, anschließend auskühlen lassen.

⑥ Parallel dazu für das Kürbispüree den Hokkaido-Kürbis entkernen, mit Schale in mittelgroße Halbmonde schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Aus Koriander- und Senfsaat, Honig, Salz, Zucker und Olivenöl eine Marinade herstellen und über den Kürbis geben. Zusammen mit dem Butternut-Kürbis im Ofen 45 Minuten bei 180 °C garen, anschließend auskühlen lassen.

⑦ Den gebackenen Hokkaido-Kürbis mit Butter aufmixen (Verhältnis: drei Teile Kürbis, ein Teil Butter).

⑧ Je eine Schale mit Panko-Mehl, Weizenmehl und verschlagenem Ei bereitstellen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den ausgekühlten Butternut-Kürbis schälen und in Stücke schneiden. Die Stücke in Mehl, Ei und Panko wälzen und wie ein Schnitzel ausbacken.

⑨ Zum Anrichten das Püree auf Tellern verteilen, Gewürzbirnen und gebackene Kürbisstücke anlegen. Mayonnaise in kleinen Tupfen zufügen und mit karamellisierten Kürbiskernen bestreuen. Nach Belieben mit etwas Pflücksalat oder Kräutern garnieren.



Rezeptkarte fürs Handy *Kürbisvariationen*



QR-Code scannen,
um Rezeptkarte herunterzuladen

Prost &



Halleluja!

Text: Markus Stein

Viele Klöster in Bayern sind stolz auf ihre Braukunst.

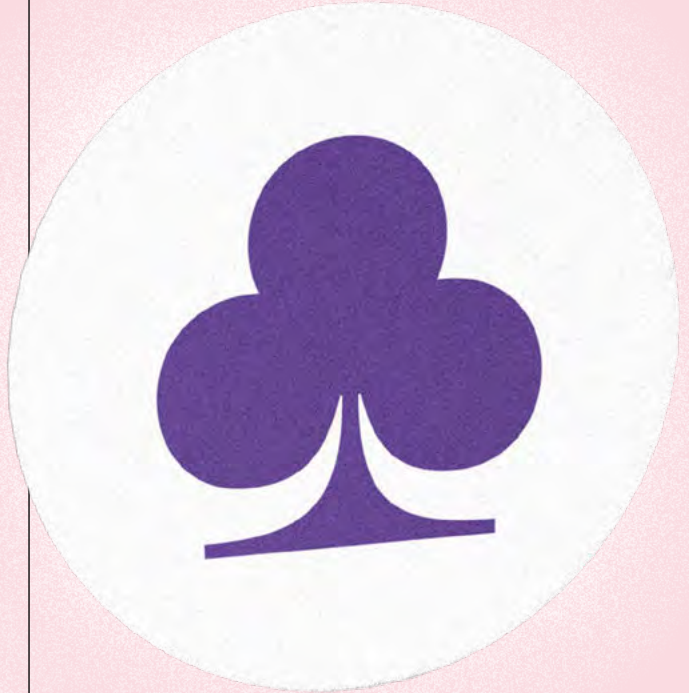
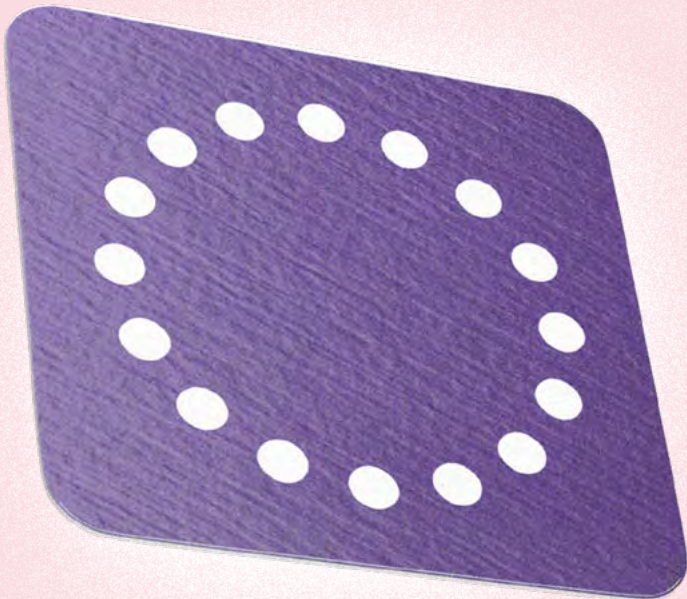
*Diente sie früher den Mönchen für den Eigenbedarf,
wurden später auch Wallfahrer und Gäste verköstigt.*

Hier kommen sechs unserer Favoriten

①

Blick ins Sudhaus *Irseer Klosterbräu*

Die Benediktinerabtei in Irsee bei Kaufbeuren im Ostallgäu wurde 1185 gegründet. Sie erlebte im 18. Jahrhundert ihre Blütezeit. 1803 wurde das Irseer Kloster aufgelöst, 1832 entstand dort eine „Kreisirrenanstalt“. Seit 1981 ist es Bildungs- und Tagungszentrum. Ab 1970 wurde die einstige Abtei renoviert und ihre Brauerei um ein Brauereimuseum erweitert. Von dort sieht man direkt ins Sudhaus und in den Gärkeller. Später kamen eine Gaststätte mit Biergarten, das Hotel und das Tageszentrum hinzu. Der unfiltrierte Kloster-Urtrunk ist das „Signature“-Bier von Irsee, mit „urwürzigem, mildem“ Geschmack. Ferner munden das süffige, mild-aromatische Kloster-Urdunkel, das bernsteinfarbene Kloster-Starkbier, die Kloster-Weiße mit feinem Hefegeschmack und das klassische Kloster-Helle.
irsee.com



②

Solarbier *Klosterbrauerei Scheyern*

Seit 1119 wird in Scheyern Bier gebraut! Die Benediktiner stellen ihre Traditionsbiere ausschließlich mit Holledauer Aromahopfen und Wasser aus dem hauseigenen Klosterbrunnen her. Die Biere werden weder sterilisiert noch ultrahoherhitzt. Die Auswahl ist groß: Es gibt traditionelle Sorten wie Helles (süffig, mild gehopft), Dunkel (leicht herb), Weißbier (naturtrüb, unfiltriert) und Schyregold (naturtrübes Landbier, nach den Regeln für „Solarbier“ gebraut, das heißt: mit Solarenergie oder regenerativen Energien). Und es werden vier verschiedene Craft-Biere mit neuen Hopfensorten und exotischen Geschmacksnoten wie Minze und Menthol angeboten. Ferner gehören zum Kloster unter anderem eine Schenke mit Biergarten, Metzgerei, Brennerei, Käserei und eine Alm bei Bayrischzell.

klosterbrauerei-scheyern.de

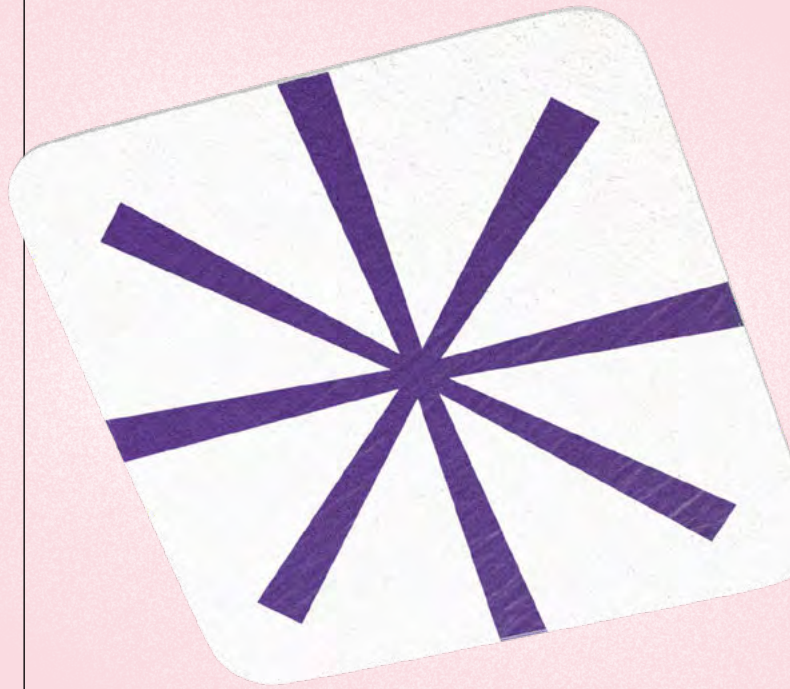
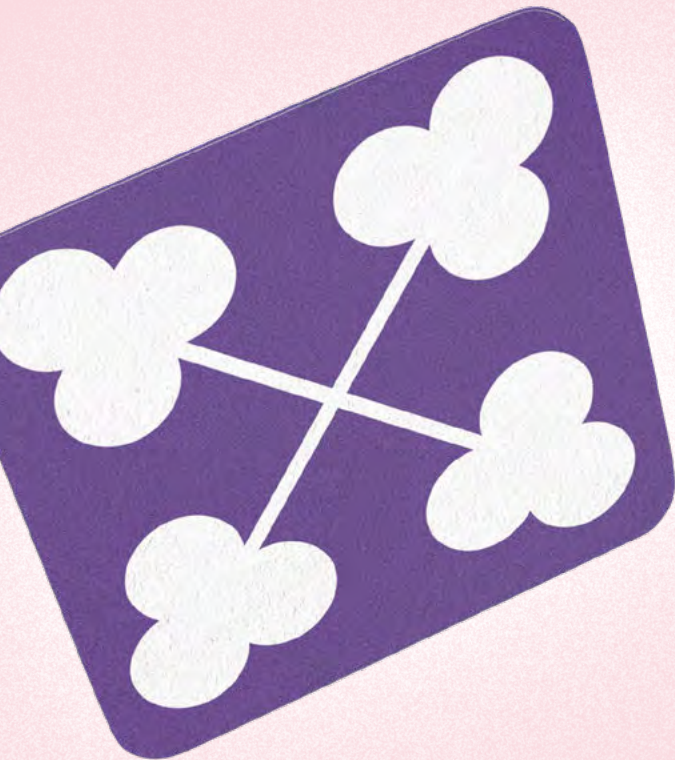
③

Medaillen-Gewinner

Klosterbrauerei Weltenburg

Am Donaudurchbruch mit seinen steilen Felswänden liegt das Kloster Weltenburg etwa 25 Kilometer südwestlich von Regensburg. Das Kloster wurde angeblich um 600 von den irisch-schottischen Wandermönchen Eustasius und Agilus von Luxeuil ins Leben gerufen. Es gilt als die älteste klösterliche Niederlassung Bayerns. Besonders sehenswert ist die von den Gebrütern Asam gestaltete Klosterkirche St. Georg. Man braut Bier im Kloster nachweislich seit 1050. Star der Gerstensäfte ist das Weltenburger Kloster Barock Dunkel. Das feincremige, untergärige Spezialbier, kräftig im Geschmack, gewann bereits dreimal Gold beim World Beer Cup in den USA. Der Weltenburger Kloster Asam Bock, ein malzig-aromatischer, süßer, dunkler Doppelbock, holte wiederum dreimal Gold beim European Beer Star. Ein Besucherzentrum im historischen Felsenkeller informiert über Kloster, Brauerei und den Naturraum Weltenburger Enge. Auch Kirchen- und Brauereiführungen werden angeboten.

weltenburger.de



④

Aus dem Steinkrug

Aldersbacher

Auf eine lange klösterliche Geschichte blickt die Brauerei Aldersbach, südwestlich von Vilshofen an der Donau, zurück. Sie wurde erstmals 1268 erwähnt, die Mönche des gleichnamigen Zisterzienserklosters brauten hauptsächlich zur Bekämpfung des eigenen Dursts. Die Brüder erweiterten im 16. Jahrhundert die Braustätte und legten Hopfengärten an. Im Rahmen der Säkularisation übernahm 1803 die Familie des Freiherrn von Aretin die Anlage und führt seitdem die Brauerei. Gebraut wird eine große Palette an traditionellen Bieren, vom Aldersbacher Urhell (fein und leicht gehopft) über das Kloster Dunkel (malzig-aromatisch) bis zum Freiherrn Pils (schlank, fein-hopfig) und weitere Sorten. Das vollmundige Zwicklbier wurde mit der Silbermedaille beim European Beer Star 2017 prämiert, die mild-hopfige Kloster Weisse Hell sechzehn Mal mit Gold von der Deutschen Landwirtschaftsgesellschaft. Die gläserne Schaubrauerei kreiert wechselnde Sorten an Craft-Bieren (India Pale Ale, Stout, Weizenbock, Barley Wine oder Porter). Unbedingt einen Blick werfen sollte man in die ehemalige Klosterkirche Maria Himmelfahrt, sie wurde von den Gebrüdern Asam gestaltet. Es werden Brauerei-, Kirchen- und Klosterführungen angeboten. Gäste genießen niederbayerische Gemütlichkeit im Bräustüberl. Man kann sich dort sein Bier im Steinkrug selbst an der Schenke holen. Bei schönem Wetter sitzt man angenehm in zwei großen Biergärten.

aldersbacher.de

⑤

Frisch vom Fass *Kloster Kreuzberg*

Schon Kelten pilgerten in vorchristlicher Zeit zu einer Kultstätte auf den Kreuzberg. Seit dem Mittelalter wurde der gut 900 Meter hohe Berg in der Rhön von Gläubigen aufgesucht. Ihr Ziel war ein Wallfahrerkreuz auf dem Gipfel, später ersetzt durch drei Kruzifixe. Etwas unterhalb steht seit 1692 ein Franziskanerkloster, seit 1731 auch eine Brauerei. Das Kloster auf dem „Heiligen Berg der Franken“ wurde nicht, wie so viele andere Klöster Bayerns, während der Säkularisation aufgehoben. Heute ist es, mit seiner Gaststätte, ein beliebtes Ausflugsziel. Die Franziskaner sind ein Bettelorden, Konvent und Wirtschaft sind daher getrennt. Die Mönche schenkten ihr Bier bis 1920 kostenlos an die Pilger aus. Das Klosterbier wird fast ausschließlich auf Fässer abgefüllt. Eigenes Quellwasser, Rhöner Braumalz, Aromahopfen aus der Hallertau und eine bis heute unveränderte Rezeptur machen seine Qualität aus. Alle Biere sind unfiltriert: Dunkel, Pils, helles Hefeweizen und der Weihnachtsbock („Nur für geübte Biertrinker!“). Einkehren kann man in der urigen Klosterschenke mit großem Biergarten – und danach schön ausschlafen im Berggasthof „Elisäus“ neben der Wallfahrtskirche.

kloster-kreuzberg.de



Sponsored Story

Kempton hat Geschmack

Kennen Sie Kempten? Die Stadt mitten im Allgäu überzeugt nicht nur durch ihre zentrale Lage in der beliebten Urlaubsregion, sondern hat auch in puncto Kultur und Genuss einiges zu bieten. Höchste Zeit, dass Sie (auch) Kemptens kulinarische Seite kennenlernen!

Wer Stadterlebnis im Allgäu sucht, ist in Kempten genau richtig. Das gilt sowohl für die Aspekte Shopping, Veranstaltungen, Kunst und Kultur als auch für die Kulinarik. Ein gemütlicher Bummel über den Rathausplatz lässt da fast den Eindruck aufkommen, Sie seien in Italien! Restaurants und Cafés mit gemütlichen Terrassen säumen den Platz und laden mit ihrem südländischen Flair zum Verweilen ein. Weitere Genussmomente reichen vom ausgiebigen Frühstück auf dem beliebten Wochenmarkt über gemütliche Stunden im Biergarten mit Allgäuer Küche bis hin zum Ausklang des Tages in stimmungsvollen Bars und Kneipen.

Stadtrundgang mit mehreren Gängen

Doch das ist nur eine Art, die Hauptstadt des Allgäus kulinarisch zu genießen. Eine andere ist eine ganz spezielle Stadtführung: Hinter dem Angebot „Leckerbissen & andere Ge-



sichten“ verbirgt sich eine knapp dreistündige Tour unter fachkundiger Begleitung. Bei diesem außergewöhnlichen Stadtrundgang wird immer wieder Köstliches serviert und gleichzeitig Spannendes aus der wechselvollen Historie der einstigen Römerstadt erzählt.

Alles Käse oder was?

Einblicke in die Kunst des KäSENS bietet die Käseschule bei „Georgs Käse & Genuss“. Hier erfahren Sie Wissenswertes zur Käseherstellung und bereiten im Kurs Ihren eigenen Käse zu – eine wahrer Gaumenschmaus für zu Hause.

kempten-tourismus.de/kulinarik



⑥

Frankens älteste Brauerei Weißenohe

Das Benediktinerkloster in Weißenohe im Landkreis Forchheim gibt es seit 1050. Man vermutet, dass seitdem auch im Kloster gebraut wird. Weißenohe gilt deshalb als die älteste Brauerei Frankens. Das Wasser der Brauerei kommt aus der Fränkischen Schweiz, es eignet sich für nicht zu stark gehopfte, dunklere Biere. Der Hopfen „Hersbrucker“, verantwortlich für elegante Herbe, und die Braugerste kommen aus unmittelbarer Nachbarschaft. Die Ergebnisse: Altfränkisches Klosterbier (bernsteinfarben, vollmundig), Classic Export Bioland (kräftig, mit Aroma und Körper, EU-Biosiegel), Kloster-Sud (malzbetont), Bonifatius Dunkel (angemessene Bittere und angenehmes Röstaroma), Bonator Doppelbock („Flüssiges bricht Fasten nicht“ ...), Eucharius Märzen (rotgolden, würzig). Speis und Trank serviert das angeschlossene Wirtshaus.

klosterbrauerei-weissenobe.de

erlebe.bayern/liesticles/klosterbrauereien/

Bayern

Das Magazin Ausgabe 01/2023

Herausgeber

BAYERN TOURISMUS
Marketing GmbH
Arabellastr. 17
81925 München

Telefon

089/21 23 97 0

Email

tourismus@bayern.info

Chefredaktion

Peter Pfänder (V.i.S.d.P.)

Redaktion

Ornella Rosaria Cosenza
Christian Haas
Markus Stein

Schlussredaktion

Ulrich Mayer

Vertrieb

Anna Heckelmann

Sponsored Storys

Anna Heckelmann

Art Direction & Design

KD1 Designagentur, kd1.com
Konstantin Schulze und
Hendrik Schwab

Creative Direction

Rüdiger Quass von Deyen

Druck

L. N. Schaffrath
GmbH & Co. KG DruckMedien
schaffrath.de

ISSN

2749-7933

erlebe.bayern

Bildnachweis

Cover: Florian Trykowski | **Seite 2:** YOOL/Demeter Journal (o.), Molkerei Berchtesgadener Land | **Seite 8 – 14:** Frank Heuer | **Seite 15:** Franken-Tourismus/Holger Leue (l.), Haßberge Tourismus/Carolin Ulrich (M.), Fränkisches Weinland Tourismus/Holger Leue (r.) | **Seite 16 – 17:** Guido Schmelich | **Seite 18 – 21:** Frank Heuer | **Seite 22 – 23:** Bernhard Huber | **Seite 24 – 25:** Gert Krautbauer | **Seite 26 – 27:** Guido Schmelich | **Seite 28 – 30:** Bernhard Huber; Florian Trykowski (30) | **Seite 31:** Congress-Tourismus-Würzburg, Tobias Gerber (1); FrankenTourismus, Andreas Hub (2); Regensburg Tourismus (3); Stefan Dörfler (4); Reinhard Paland (5); Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH, Dominik Marx (6) | **Seite 32 – 35:** Angelika Jakob | **Seite 36 – 37:** Guido Schmelich | **Seite 38 – 41:** Angelika Jakob; Tourismus Landkreis Passau (41) | **Seite 42 – 43:** Guido Schmelich | **Seite 44 – 51:** Thomas Linkel | **Seite 52 – 53:** Guido Schmelich | **Seite 54 – 55:** Angelika Jakob | **Seite 56 – 59:** Florian Trykowski | **Seite 60 – 61:** Thomas Linkel (60); Tobias Gerber (61) | **Seite 62 – 63:** Guido Schmelich | **Seite 67:** Fouad Vollmer Werbeagentur | **Seite 69:** Tourismusverband Ostbayern e.V., Thomas Kujat | **Seite 70 – 71:** Guido Schmelich | **Seite 72 – 79:** Frank Heuer; TVABS, Jungle GmbH/Andreas Mayr (77); Isabel Pyc (79 o. r.); Kristof Göttling (79 o. l.); Bayerischer Brauerbund e.V. (79 u.) | **Seite 80 – 81:** Guido Schmelich | **Seite 82 – 86:** Astrid Därr | **Seite 87:** alpenwelkarwendel, Philipp Gülland (o. l.); alpenwelkarwendel, Florian Holzer (o. r.); Oberbayern, Peter von Felbert (u.) | **Seite 88 – 89:** Angelika Jakob | **Seite 90 – 91:** Guido Schmelich | **Seite 92 – 93:** Guido Schmelich | **Seite 94 – 99:** Tannerbof (94, 96, 98); Florian Trykowski (97); Bernhard Huber (99)



Wahre Köstlichkeiten aus dem „Woid“

*Saftige Beeren, duftende Pilze, aromatische Kräuter:
Der „Geschmack des Waldes“ findet sich auch in der regionalen
Küche des Bayerischen Waldes wieder.*

Zwei Naturparke, Deutschlands ältester und größter Waldnationalpark, bestes Wasser, reinste Luft – das tut nicht nur den Menschen gut. Man schmeckt es an den feinen Zutaten, die oft aus dem eigenen Garten oder vom nahen Bauernhof stammen und aus denen im Bayerischen Wald kulinarische Delikatessen gezaubert werden.

Nachhaltige Bewirtschaftung, Nähe zur Natur und Regionalität sind die Schlagworte, die gerade sehr modern sind, in Ostbayern aber schon lange als altes Wissen neu gedacht werden. Zahlreiche Betriebe entlang der gesamten Produktionskette werden seit Generationen geführt, sie pflegen Traditionen mit viel Offenheit gegenüber neuen Ansätzen. Und diese Kombination macht es aus!

Regional, authentisch, traditionell. So schmeckt der Bayerische Wald!

Auch bei den Getränken wird auf Regionalität gesetzt. Das gilt für süffiges Bier aus der eigenen Hausbrauerei mit dem Hopfenfeld gleich nebenan genauso wie für Hochprozentiges aus der heimischen Brennerei. So bildet zum Beispiel der Bärwurz, eine regionale Ge-

würz- und Heilpflanze, die Grundlage für den bekannten „Waidler-Schnaps“. Süßen Most aus frischen Äpfeln genießt man hier ebenso wie aromatischen Kaffee von ansässigen Röstereien. Und zahlreiche Gastgeber servieren „Waldwasser“, das regionale Trinkwasser, in eigens gestalteten Glaskaraffen. Damit zeigt sich auch die enge Verbundenheit zum Glashandwerk, das im Bayerischen Wald tief verwurzelt ist.

Wer nicht genug von den Köstlichkeiten bekommen kann, der nutzt die vielen Möglichkeiten, regionale Zutaten und kulinarische Mitbringsel einzukaufen. Auf den Bauernmärkten, in den Hofläden und Manufakturen oder auf einem der vielen Feste der Region können Sie Ihre Sinne auf Genussreise

schicken und ein kleines bisschen „Woid“ für daheim einpacken.

Auf zur kulinarischen Abenteuerreise!

Die traditionelle Küche des Bayerischen Waldes entführt Sie auf eine etwas andere „Kulturreise“. Nicht umsonst lautet doch ein Sprichwort, dass man die Kultur eines Landes erst dann richtig versteht, wenn man sich einmal durch die Landesküche probiert hat. Die Bayern sind bekanntlich Genussmenschen, sie lieben ihre Heimat und ihre heimische Küche!

Sie als Gast können daher im Bayerischen Wald ausgiebigst auf kulinarische Abenteuerreise gehen. Wenn Sie sich einmal mit einer deftigen Wanderbrotzeit auf einer Berghütte belohnt, ein frisches Bier in einem schattigen Biergarten genossen oder einen saftigen Schweinsbraten im uralten Wirtshaus probiert haben, dann sind Sie garantiert auf den „Geschmack des Waldes“ gekommen.

Viele Infos zu Kulinarik, Einkaufs- und Einkehrmöglichkeiten sowie Rezepttipps finden Sie unter bayerischer-wald.de/kulinarik



Schon gewusst?

Von den „100 Genussorten Bayerns“, die von einer Expertenjury gekürt wurden, liegen zehn im Bayerischen Wald!



Video über Arnd:
[youtube.com/
watch?v=
fvJl5fsqBpc](https://youtube.com/watch?v=fvJl5fsqBpc)

Was für ein Strudel *der Gefühle!*

Maximalen Apfelstrudel-Genuss garantiert dieses Rezept des Freibäckers und Bayern-Insiders Arnd Erbel aus dem fränkischen Dachsbach. Arnd bereitet den Strudel nach traditionellen Rezepten in einer der ältesten Backstuben Deutschlands zu. Ob mit Vanillesoße, Eis oder Schlagsahne – dieses fruchtige Prachtstück schmeckt immer bestens

① — Für Teig und Füllung

500 g	Dinkelmehl 630
300 ml	Wasser
50 ml	Öl
5 g	Salz
1	Ei
1 kg	Äpfel
70 g	Butter

140 g	Zucker
200 g	Semmelbrösel
	etwas flüssige Butter, Rosinen & Zimt nach Belieben
	Puderzucker zum Servieren



① — Zubereitung von Teig und Füllung

① Für den Strudelteig Mehl, Wasser, Öl, Salz und Ei mit einem Kochlöffel glatt rühren und für 1 Stunde abgedeckt kühl stellen.

② Zwischenzeitlich die Butter in einer Pfanne schmelzen, Semmelbrösel und Zucker zufügen und alles gut verrühren. In eine Schüssel umfüllen und bereithalten.

③ Die Äpfel (mit Schale) entkernen und klein schneiden. Die Stücke in einer Schüssel sammeln, ebenfalls bereithalten.

④ Zum Ziehen des Strudelteigs ein großes Stofftuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten und großzügig mit Mehl bestreuen. Das Mehl sollte richtig in die Struktur des Tuches übergehen. Der Teig darf nach der Kühlung nicht mehr geknetet oder gefaltet werden! Mehliges Teig flach drücken und nun durch vorsichtiges Ziehen und Dehnen möglichst dünn nach und nach in Form eines Rechtecks bringen.

⑤ Den gezogenen Teig nach Geschmack mit Zimt bestreuen. Schließlich die Äpfel auf der Hälfte der Teigfläche verteilen, nach Belieben mit Rosinen bestreuen und mit flüssiger Butter besprenkeln. Zum Schluss die Brösel auf den Äpfeln verteilen.



Schon gewusst?

Der Apfelstrudel kam vor fast 600 Jahren aus dem Fruchtbaren Halbmond über Kleinasien in den Balkan. Gefüllte Teigfladen waren die Marschverpflegung arabischer Soldaten. 1669 wird der Strudel aus hauchdünnem, von Hand gezogenem Teig erstmals urkundlich erwähnt. Heute lebt er im arabischen Raum als Qatayef weiter, mit Sahne und Nuss gefüllten Pfannkuchentäschchen.

⑥ Jetzt den Teig auf der einen Seite etwas über die Äpfel schlagen und schließlich den Strudel mithilfe des Stofftuchs vorsichtig aufrollen.

⑦ Den aufgerollten Strudel vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech schieben, mit flüssiger Butter oder Milch abstreichen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ungefähr 40 Minuten backen. Zum Servieren den noch warmen Strudel mit Puderzucker bestäuben und in Stücke schneiden.



Rezeptkarte fürs Handy Apfelstrudel



QR-Code scannen,
um Rezeptkarte downzuladen

Luftig

Text: Christian Haas

Fotos: Frank Heuer



Premiumwanderweg „Luftiger Grat“ Klingt etwas wilder als der 10,5 Kilometer lange Weg tatsächlich ist. Trittsicherheit und Bergerfahrung sind dennoch unverzichtbar

Schön, aber namenlos Abgesehen von den berühmten Buchenegger Fällen passieren wir auch kleinere Wasserfälle, die sich aus Weißbach-Zuflüssen speisen



oder wild?

Genusswandern, das sich gewaschen hat: Unterwegs auf den Premiumwegen „Luftiger Grat“ und „Wildes Wasser“ im Allgäuer Naturpark Nagelfluhkette. Zum krönenden Abschluss sprangen unsere Reporter ins kalte Wasser der Buchenegger Fälle und in den Alpsee

P

Porta – Tor der Alpen – nennt Guenter Rauch seine hölzernen Freiluft-Installationen. Davon hat er über dreißig aufgestellt, eine davon mitten auf einem Wanderweg nahe der Hochgrat-Bergstation. Wie ihre Pendants besitzt auch diese von Gebetsfahnen umwehte Pforte keine echte Tür zum Öffnen. Der Allgäuer Künstler will sie

eher als Zeichen der Hoffnung verstanden wissen „und als Aufforderung an den Besucher, eigene Möglichkeiten zu erkennen, indem er eine Tür zu einer anderen Welt durchschreitet“.

Andere Welt? Das Gefühl hatten wir auch, als sich die Tür der gelben Vierer-Nostalgiegondel öffnete und uns im Relaxmodus nach oben beförderte. Zeitreise pur. Nun der nächste Weltöffner: Durchs hölzerne Tor fällt der Blick auf Hunderte Alpengipfel!

Ginge man ostwärts weiter, kämen „Falkenhütte“ und der bereits auf österreichischem Boden befindliche Hochhäderich. Uli Lau, die uns begleitet, hat andere Pläne: Erst mal rauf

zum 1.834 Meter messenden Hochgrat. „Vom höchsten Berg im West-Allgäu ist die Sicht unübertroffen“, so die 48-Jährige. Als wir nach kurzem, steilem Anstieg auf dem Gipfel stehen, können wir bestätigen: Von hier überblicken wir einen noch größeren, insbesondere den östlichen Teil des 2008 gegründeten, 400 Quadratkilometer großen Naturparks Nagelfluhkette.

Einen Miniausschnitt kreuzen wir auf dem Weg zur Brunnenauscharte. Dort mündet ein reizvoller, nur zum Schluss etwas steilerer Wanderweg ein. „Der ist für alle interessant“, so Uli, „die vom Parkplatz aus ohne Gondel in die oberen Etagen wollen.“ Bergbahnen laufen ohnehin nur an den „Rändern“ des Schutzgebietes, in Balderschwang oder Immenstadt.

Wir sind mitten im Wander-Dorado, das – neben einigen schwierigen – überwiegend leichte bis mittelschwere Touren ohne hochalpine Nebenwirkungen bietet. Wer allerdings die gesamte, 24 Kilometer lange Bergkette durchwandert, braucht Kondition.

„Luftiger Grat“: Kräuterkunde

Weniger schnaufen muss man auf der Panoramarunde zurück zur Bergstation. Durch Guenter Rauchs Porta Alpinae hindurch gehen wir auf dem Premiumwanderweg „Luftiger Grat“, der thrilliger klingt, als er ist, zum Seelenkopf (1.633 Meter). Neben dem stählernen Gipfelkreuz mit aufgesetzten Schmuckelementen sowie den auffallend vielen, sonst so seltenen Apollofaltern begeistert uns die Premium-Aussicht, auch gen Oberstaufen.

Dort führt Uli die Geschäfte der „Bergwelt Oberstaufen“, zumindest wenn sie nicht gerade als Ski- oder Wanderguide unterwegs ist. Oder als Kräuter-Insiderin.

Mit Türkenbund, Engelwurz und Schafgarbe kennt sie sich bestens aus. Mal deutet sie hierhin, mal dorthin. Lässt uns an Silberdisteln und Arnika schnuppern. Und am gelben Enzian. Über den weiß sie: „Die Wurzel gab einst den Hirten, die nimmer konnten, noch mal einen Schub!“ Der Grund?





1

Hochgrat

Der 1.834 Meter hohe Hausberg von Oberstaufen ist ein Teil der Nagelfluh-Gratwanderung über sieben Gipfel

2

Buchenegger Wasserfälle

Gut eine Gehstunde vom Parkplatz der Hündlebahn bei Oberstaufen

3

Schumpen

So nennen die Allgäuer die jungen Rindviecher

Bitterstoffe, die den Enzian zu einer der bittersten Pflanze Europas machen und schon beim Graben auf die Schleimhäute wirken, sobald man eine Wurzel aus der Erde zu holen versucht. „Da muss man gar keinen Schnaps mehr trinken!“ Den braucht es auch nicht. Das einzigartige Landschaftsmosaik aus Bergwäldern, Bachläufen, Mooren und offenen Alpfleichen bebraucht genug.

Dazwischen taucht immer wieder das an schlecht gerüttelten Waschbeton erinnernde Nagelfluh-Gestein auf, dem die Region ihren Namen verdankt. „Die verbackene Masse heißt bei uns auch Herrgottsbeton“, erzählt Uli. Fragende Blicke. „Na ja, dieses Phänomen konnte sich früher niemand erklären. Somit musste eine höhere Kraft dafür verantwortlich sein.“

Für die schönen Wasserfälle, an denen wir nach längerem Wandern

Pause machen, sind zwei zur Weißhach hinfließende Bäche (mit)verantwortlich. An ausgiebiges Fußereinhalten ist nicht zu denken, das Wasser ist unfassbar kalt. Schnell raus aus Wasser und Wald, rein in die Sonne und die Vieh-Fauna.

Auf den rekordartig vielen Alpen, wie die Almen hier heißen, steht immer irgendwo eine Kuh. Mal liegend mit Out-of-bed-Frisur, mal stehend mit „Ich Chef, du nix“-Attitüde, mal freundlich antrabend mit Schlabberzunge im Anschlag.

Schumpen und Schoppen

Auch auf der „Alpe Schilperer“ sorgen rund dreißig „Schumpen“, wie Allgäuer das Jungvieh nennen, für tierisch gute Stimmung. Ausflügler sind ebenfalls willkommen, das beweisen einige Terrassentische und eine Theke in der Scheunentür. Darüber hängen drei





Monster-Kuhschellen, die kein Tier tragen könnte – eine Spende zur Viehscheid, dem Almbetrieb.

Waltraud, die Chefin, bringt Getränke und eine Brotzeit, selbstredend mit Allgäuer Käse, wenngleich der nur noch auf wenigen Alpen hergestellt wird. Während das Weißbier ins Glas läuft, rennen unter dem Holztisch Katzen, Hennen und ein Hahn herum. Aus dem Lautsprecher Musik von „Alpenstarkstrom“, Motto: „Wo unsere Partyband gastiert, ist super Stimmung garantiert!“

Ihr Sohn, erklärt uns Waltraud, greife da in die Tasten und Saiten. Und nicht nur er. „Wir sind eine große Musikerfamilie.“ Kein Wunder also, dass hier (Live-)Musik zum guten Ton gehört, insbesondere bei den legendären Frühschoppen.

Beschwingt geht es weiter, bis wir auf den zweiten von drei Premium-

1 + 2

„Alpe Schilpere“

Waltraud führt die Almhütte der Weidegenossenschaft Maierhöfen seit über zehn Jahren. Sie kümmert sich mit ihrem Mann um mehr als dreißig Kälber, Hühner und Hasen sowie um hungrige Wanderer

Mehr Impressionen von unserer Wanderung



QR-Code scannen, um eine Slideshow über das Genusswandern im Allgäuer Nagelfluh zu starten

Wanderwegen in der Region stoßen. Sein Name „Wildes Wasser“ erklärt sich spätestens, als wir hinabsteigen zu den Buchenegger Wasserfällen, an denen die Weißach ihre Wassermassen über zwei Felsstufen spektakulär in die Tiefe schüttet.

Dabei hat sie tiefe Becken, auch als Gumpen bekannt, aus dem Nagelfluh-Gestein geschürft. In die stürzen sich Mutige aus bis zu 18 Meter Höhe publikumswirksam hinein. Unter dem Buzzword „Gumpenjucken“ hat der Nervenkitzel einigen Youtubern enorme Klickzahlen beschert. Allerdings gab es auch böse Unfälle, daher die Warnschilder, die man tunlichst beachten sollte, so Uli.

Wasser in Theorie und Praxis

Andere Tafeln behandeln Geologie, Fauna, Flora. Noch mehr Fakten vermittelt das „AlpSeeHaus“ in Immenstadt. Das fungiert als Tourist-Info und Erlebniszentrum für den Naturpark, dem insgesamt acht Gemeinden in Deutschland und sieben in Österreich angehören.

Speziell an Jüngere richtet sich die neue, von der Regierung von Schwaben mit dem Wasserwirtschaftsamt Kempten konzipierte Sonderausstellung über „Grund- und Trinkwasser“. Das XL-Modell, bei dem Murmeln den Weg des Wassers in und auf den Bergen simulieren, macht Erwachsenen ebenfalls Spaß, genauso wie die Fragenkarten am „Wasser-Würfel“. Beispiel: Wie heißt Deutschlands regenreichster Ort? Balderschwang!

Wassertheorie schön und gut, vernünftiger ist die Praxis draußen am nahen Alpsee. Platzhirsch ist der historische 12-Meter-Zweimaster „Santa Maria Loreto“.

Ulis Tipp: an heißen Sommertagen die Szenerie vom Liegestuhl der „Beach Bar“ aus genießen. Mit einem Cocktail in der Hand, die Füße im warmen Sand. Karibik-Feeling im Allgäu. Wer es traditioneller mag, bestellt im Oldie-Foodtruck Kasspatzn und sucht sich ein Plätzchen an der Seepromenade.

Kulinarisches Erbe Bayerisch-Schwaben

Wahrzeichen der Küchenkunst und fast vergessene Genusschätze

Bayerisch-Schwaben begeistert mit idyllischen Flusslandschaften und historischen Städten, aber auch in puncto Kulinarik. Vor allem wenn es um heimische Spezialitäten und Küchentraditionen geht. Die enorme Bandbreite verdeutlicht, wie sehr regionaler Genuss mit Tradition, Geschichte, Kultur und Landwirtschaft zusammenhängt. Bei einer Schlemmerreise durch Bayerisch-Schwaben lässt sich's erleben!

Schwäbisches Gold und Herrgotts-b'scheißerle dürfen heutzutage in der bayerisch-schwäbischen Küche keinesfalls fehlen. Kennen Sie nicht? Doch, ganz bestimmt, aber wahrscheinlich eher unter ihren „bürgerlichen Namen“: Schwäbische Spätzle und Schwäbische Maultaschen. Beide finden ihre erste Erwähnung um das 17. Jahrhundert. Während Spätzle im bekannten Märchen von den „7 Schwaben“ auftauchen, leitet sich der Name Maultasche wohl ursprünglich aus der Bezeichnung „Maulbronner Nudeltasche“ ab. So wird erzählt, dass die Zisterzienser zur Fastenzeit ein großes Stück Fleisch in einem Nudelteig versteckten, woraus in der Folge der Spitzname „Herrgotts-b'scheißerle“ entstand.

Gut zu wissen: Schwäbische Spätzle und Maultaschen sind heute von der EU geschützte Produkte. Dort werden sie übrigens als einzige deutsche Produkte in die Kategorie „Pasta“ eingeordnet.

Gutes von Oxen, Lämmern und Schweinen

Neben diesen Klassikern gibt es aber auch weniger bekannte Delikatessen zu entdecken. Im Wittelsbacher Land etwa finden sich Oxengerichte auf den Speisekarten. Das hat historische Gründe: Im Mittelalter wurden ungarische Grauoachsen vor die Auen der Reichstadt Augsburg getrieben, um den Fleischhunger der Stadtbewohner zu stillen. Heutzutage kann man diesen Kulturspuren auf dem „Altbaierischen Oxenweg“ folgen.

Nicht weit davon entfernt grasen im südlichen Landkreis Augsburg ebenfalls besondere Artgenossen: die Lechtal-Lämmer. Die Weidehaltung vor den Toren der Fuggerstadt ist ein historisch gewachsenes Kulturgut, zählten doch die Lechheiden zu den wichtigsten Sommerweiden für Schafe aus ganz Süddeutschland. Im 19. Jahrhundert weideten dort jährlich mehr als 50.000 Schafe. So viele sind es in den sechs aktuellen Herden zwar nicht mehr, dafür genießt das „Lechtal-Lamm“ als eingetragenes Markenzeichen einen besonderen Schutz.

Auch in der Region Donau-Ries lassen sich besondere Spezialitäten finden. Dazu zählen etwa die überwiegend aus Schweinefleisch bestehende Nördlinger Stabenwurst, die ihren Ursprung im jahrhundertealten Nördlinger Stabenfest hat, sowie die Rieser Bauerntorte, ein großer, kreisrunder



und mit Apfelmus gefüllter Kuchen. Diesen gibt es in zwei Varianten: als evangelische und als katholische Form. Der Unterschied? Erstere Variante weist einen geschlossenen Teigdeckel auf, letztere ein Rautenmuster.

Flach in der Form, voll im Geschmack

Süß ist auch der Kulinarik-Vertreter der bayerisch-schwäbischen Hauptstadt: der Augsburger Zwetschgendatschi. Fürs Original bereitet man einen nicht zu dicken und nicht zu dünnen Hefeteig zu. Dieser wird dann möglichst dicht mit in Viertel geschnittenen Zwetschgen belegt. Besonders gut schmeckt der Datschi lauwarm, mit Zimt bestreut und mit etwas Schlagsahne, hmmm! Die Herkunft des Namens „Datschi“ lässt sich übrigens nicht genau klären, vermutlich ist er aber auf das süddeutsche Verb „detschen/datschen“ (was so viel bedeutet wie „flach drücken“) zurückzuführen.



Mehr Informationen zum kulinarischen Erbe in Bayerisch-Schwaben inklusive Rezepte zum Nachkochen finden sich unter **[bayerisch-schwaben.de/kulinarisches-erbe](https://www.bayerisch-schwaben.de/kulinarisches-erbe)** sowie unter **[youtube.com/bayerisch-schwaben](https://www.youtube.com/bayerisch-schwaben)**



1

Großer Alpsee

Bühl am Alpsee liegt im Naturpark Nagelfluhkette und ist ideal für Segler, Surfer, Stand-up-Paddler und Freiwasser-Schwimmer

2

Premium-Saiblinge

Nach drei Jahren in reinstem Quellwasser landen die Saiblinge auf den Tellern der Bergfischzucht Gunzesried



Lagebesprechung. Was könnte man noch anstellen? Gaudi versprechen der „Alpsee Coaster“, Deutschlands längste Ganzjahres-Rodelbahn, oder Bayerns größter Hochseilgarten, der „Kletterwald Bärenfalle“. Oder lieber rauf auf den Mittag und weiter zum Hochgrat, auf einer der schönsten Gratwanderungen des Landes? Das Rennen macht das ruhige Gunzesrieder Tal an der Ostseite der Nagelfluhkette.

Feinster Fisch aus Quellwasser

Wir wollen wissen, was es mit der 2016 eröffneten Bergfischzucht Gunzesried, der ersten im Allgäu überhaupt, auf sich hat. Petra Bindseil, eine von drei Gründerinnen, erzählt: „Unser Konzept? Frisches Quellwasser in einem auf den Saibling abgestimmten Lebensraum, dazu artgerechte Tierhaltung und eine geringe Besatzdichte.“ Drei Jahre braucht es, bis ein Fisch alle

Becken durchschwommen hat, um am Ende in den Hotels der Region, auf dem Wochenmarkt oder im eigenen Laden zu landen.

„Ein Gutteil der jährlich ungefähr 30.000 Saiblinge wird gleich vor Ort verzehrt, in unserer Brotzeitstube.“ Wir verstehen den Wink und kommen im von hellen Weißtannenstämmen geprägten Blockhaus in den Genuss eines unglaublich leckeren Fischmenüs, von der Rauch- über die Beiz- bis zur Salatvariante.

Petras Fische passen auch in den Ernährungsplan der Bayern-Botschafterin Christine Waibel-Beer, die weiter vorn im Tal Ferienwohnungen anbietet. Ihr Motto: „Vier Sterne, 350 Jahre alter Hof“. Als ein gewisser Sebastian Kneipp 1721 in Bayerisch-Schwaben geboren wurde, hatte der schmucke „Waibelhof“ schon einige Generationen erlebt. Einige der nachfolgenden sollte

der Wasserdoktor aber nachhaltig beeinflussen, vor allem die jetzige.

„Bei uns soll kein Gast vom Hof gehen, ohne mit Kneipp in Berührung gekommen zu sein“, so Christine, „sei es anhand von Tees aus dem Kräutergarten oder anderer Ernährungsaspekte. Oder in Gestalt von ‚Heusäckle‘ am Leberbereich fürs Entschlacken. Und dann natürlich mit den kalten Schwallgüssen und dem Wassertreten.“

Passende Orte bietet sie zuhause: das Kneipp-Becken im Garten, das separate Wellnesshaus nebenan oder der nette Tretplatz am Bach. Christine jedenfalls beobachtet: „Kneipp ist aktueller denn je. Kneipp ist hip!“

allgaeu.de

nagelfluhkette.info

bergfischzucht.de

Sponsored Story

Nürnberg neu entdecken

Erleben Sie die Dürer-Stadt mit der Web-App der Nürnberger Quartiere auf eine ebenso ungewöhnliche wie aufregende Art. Versprochen: Der kostenlose digitale Guide eröffnet zwischen Weinmarkt, Burgviertel und Handwerkerhof ganz neue Perspektiven.

Kaiserburg, Lorenzkirche, Albrecht-Dürer-Haus: Nürnbergs Top-Sehenswürdigkeiten genießen zu Recht ein hohes Ansehen. Doch die Altstadt der mittelfränkischen Metropole hat noch so viel mehr zu bieten: kleine Läden, hippe Bars, interessante Galerien und viele kulinarische Highlights, die versteckt in den zahlreichen Gassen darauf warten, erkundet zu werden. Mit der Web-App der Nürnberger Quartiere ist das ein Kinderspiel.

Die mobil optimierte Webseite führt Sie auf eigene Faust und in individuellem Tempo zu den unbekannteren Ecken der Stadt, abseits bekannter Touristenpfade. In aktuell sechs Quartieren – darunter auch Jakobsmarkt, Augustinerhof und Lorenzerplatz – entdecken Sie Cafés mit besonderem Flair, nette, inhabergeführte Restaurants und ausgefallene Foto-Spots. So individuell wie die Quartiere selbst sind auch die Persönlichkeiten dahinter.



Gut zu wissen: Die Nürnberger Quartiere sind ein Projekt der Nürnberger City Werkstatt.



Unser Tipp: Nutzen Sie auch die Gutscheine und Aktionen der ansässigen Läden und Cafés in der Web-App. Es lohnt sich! Auch aufgrund der vielen spannenden Geschichten und kuriosen Fakten, die dort auf Sie warten. Tauchen Sie jetzt ein: quartiere-nuernberg.de

Sponsored Story

der-bierfinder.de

Der praktische Wegweiser zum regionalen Genuss

Lauschige Biergärten, geschichtsträchtige Brauhäuser, urige Wirtshäuser und grüne Hopfengärten: Nirgendwo sonst ist das Bier so präsent wie in Bayern. Seit jeher sind die Kultur, die Geschichte und die Tradition des Freistaats eng mit der Herstellung des Gerstensafts verbunden. Die hohe Kunst des handwerklichen Bierbrauens wurde bereits im frühen Mittelalter in bayerischen Klöstern kultiviert. Und seit Jahrhunderten werden die streng gehüteten Rezepte an die nächste Generation weitergegeben und verfeinert.

Die einzigartige Sortenvielfalt, die im Laufe der Zeit entstand, hat viel mit der Kultur zu tun. Denn die rund 40 Sorten aus nur vier Zutaten wurden von den Charakteren und den Geschmäckern der Menschen in den einzelnen Bierregionen geprägt. So entstand eine Vielzahl regionaltypischer Bierspezialitäten, die erkundet und probiert werden wollen.

Doch wo genau bekomme ich denn nun ein fränkisches Kellerbier, ein Oberpfälzer Zoigl, ein Braun- oder Dampfbier? Ein Blick in den praktischen „**Bierfinder**“ kann hier helfen.



Unter **der-bierfinder.de** finden sich mit der Umkreissuche detaillierte Informationen über lokale Brauereien und Brauereigaststätten, in denen man die regionalen Bierspezialitäten genießen kann. Und wer tiefer in die Bierkultur eintauchen möchte, kann mit dem Tool auch gleich noch herausfinden, in welcher Brauerei es ein angeschlossenes Museum gibt oder eine Führung Besuchern weitere Einblicke in die Kunst des handwerklichen Bierbrauens vermittelt.

der-bierfinder.de oder **bayerisches-bier.de**



Allgäuer Soulfood

Kässpatzen oder Käsespätzle? Egal! *Silvia Beyer ist die erste Hüttenwirtin der Alpen, bei der kein Fleisch auf den Tisch kommt. Bereits 2015 übernahm die gebürtige Nesselwangerin die urige „Hündeleskopfhütte“ und verwirklichte auf 1.180 Meter Höhe ihren Traum: Sie eröffnete die erste vegetarische Berghütte der Alpen. Hier verrät uns Silvia ihr Rezept für einen kulinarischen Dauerbrenner auf ihrer Karte: Allgäuer Kässpatzen*

① — Für den Spätzle-Teig

400 g helles Dinkelmehl
6 Eier
300 ml Wasser
400 g geriebener Bergkäse
2–3 große Zwiebeln
4 EL Sonnenblumenöl
frischer Schnittlauch
Pfeffer aus der Mühle, Salz

② — Für die Zubereitung der Spätzle

3–4 l Wasser zum Kochen der Kässpatzen
1 EL Salz
Spätzlehobel

① — Zubereitung der Kässpätzlen

① 400 g Mehl, 6 Eier, 1 EL Salz sowie die 300 ml Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Holzlöffel vermengen. Abwarten, wie sich der Teig entwickelt: Je nach Größe der Eier eventuell etwas Wasser dazugeben, bis der Teig zäh ist und schwer vom Löffel reißt.



② Mit kräftigen Bewegungen den Teig so lange schlagen (ca. 5 Minuten), bis er Blasen wirft und eine glänzende Oberfläche hat. Der Teig darf gerne etwas ruhen, kann aber auch direkt weiterverarbeitet werden.

③ Etwa 3–4 l Wasser zusammen mit einem Esslöffel Salz zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, mit dem Spätzlehobel eine bis zwei Ladungen Spätzle in den Topf hobeln.



Mehr über
Silvia Beyer:
erlebe.bayern/silvia



④ Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig und können mit einer Schaumkelle abgeschöpft und in einem Sieb geparkt werden. Vorgang wiederholen, bis alle Kässpätzlen gekocht sind.

⑤ 2–3 Zwiebeln in mittelgrobe Ringe schneiden und in einer etwas höheren Pfanne mit 4 EL Sonnenblumenöl erhitzen.

⑥ Die abgeschöpften Spätzle auf die Zwiebel geben, darauf eine Handvoll geriebenen Käse und frischen Pfeffer aus der Mühle. Anschließend folgt die nächste Portion der fertigen Spätzle und die gleiche Schichtung.

⑦ Die anfangs hohe Temperatur der Pfanne auf die Hälfte reduzieren, Deckel drauf und verschmelzen lassen. Nach einigen Minuten die Kässpätzlen mit einem Wender in der Pfanne vermischen oder gut schwenken und noch einige Minuten bei höherer Hitze rösten und schmelzen lassen.

⑧ Auf einem Teller anrichten, mit frischem Schnittlauch bestreuen und genießen! Dazu passt wunderbar ein grüner Salat.

Rezeptkarte fürs Handy Kässpätzlen



QR-Code scannen,
um Rezeptkarte downzuladen

Bock auf **Workation?**

Text und Fotos: Astrid Därr

**Das Homeoffice auf den Bauernhof verlagern?
Arbeit und Vergnügen mit tierischer
Gesellschaft, Bergblick und Badepause im Chiemsee
verbinden? Unsere Reporterin hat das mit ihrem kleinen
Sohn einige Tage lang ausprobiert**



M

Mutterziege Lisl legt ihre Schnauze auf meinen Schreibtisch. Es ist ein runder Gartentisch, den ich kurzerhand unter die schattigen Obstbäume im Ziegengehege verfrachtet habe. Wunderbar, an einem heißen Sommertag draußen zu arbeiten!

Workation auf dem Bauernhof

Das hat aber auch seine Tücken. Um auf dem Bildschirm noch irgendetwas zu erkennen, wandere ich den ganzen

Vormittag dem Schatten hinterher. Zudem habe ich hier tierische Gesellschaft. Und eine Hängematte für die kleinen Abhängpausen zwischendurch. Selbst dort gesellt sich Ziege Lisl hinzu: Genauso flink, wie sie auf den Baumstämmen im Gehege herumklettert, springt sie in die Hängematte und lässt sich darin ihren kugelrunden Bauch kraulen.

Mein zweijähriger Sohn Nelion und ich haben uns für ein paar Tage in einer Ferienwohnung des Heissenhofs in Schörging, rund sechs Kilometer von Bernau am Chiemsee entfernt, einquartiert. Der Plan? Ferien fürs Kind und Flucht vor dem hässlichen Arbeitsplatz für mich.

Hof-statt Homeoffice! Von der perfekt ausgestatteten Wohnküche blicken wir über Streuobstwiesen hinüber zum Gipfel der Kampenwand in den Chiemgauer Alpen.

Der Balkon vor den zwei bauernmöblierten Schlafzimmern liegt über dem Spielplatz, der an die Kuh- und Ziegenweide grenzt. Die Wohnung bietet Platz für bis zu vier Personen inklusive Kinder, für die neben den Tieren jede Menge Zeitvertreib geboten ist.

Während ich zwischen Rosen und Geranien meine E-Mails checke, hat Nelion die Wahl: Er kann schaukeln, Trampolin springen, im Schwimmbcken planschen, auf der Kinderwerkbank hämmern oder Bobbycar fahren.

In Arbeitspausen streicheln wir die Hasen, schauen Landwirtin Marlene Lampersberger dabei zu, wie sie ein schwächliches Kälbchen mit der Milchflasche füttert, oder kraulen ausgiebig das Haflinger-Fohlen.

Heissenhof: Familientradition und Bilderbuchkulisse

Marlene bringt einen Korb voller Hasen ins Außengehege und gesellt sich zu uns. „Wir haben irgendwann mal zur Gaudi die Ziegen mit in die Hängematte genommen. Und dann hatte meine Tochter Anna so viel Spaß daran, dass sie jeden Nachmittag mit ihnen darin schaukelte“, sagt sie. „Ich probiere mit den Tieren viel aus und manchmal kommt eben so was raus“, erzählt Marlene lachend.

Der Heissenhof wird schon seit dem 17. Jahrhundert von der Familie Lampersberger betrieben. Heute ist der Hof vor der oberbayerischen Bilderbuchkulisse zwischen Chiemgauer Alpen und Chiemsee kein gewöhnlicher Landwirtschaftsbetrieb mehr. Marlene und Christian Lampersberger halten keine Kühe, um mit ihnen möglichst viel Profit zu erzielen, sondern ihnen liegen ihre Tiere am Herzen.

Neben den zwei Haflingern Cortina und Cosima, dem Lewitzer-Pony Artus, den Katzen, Hasen, Laufenten und Zwergziegen leben hier auch fünfzehn Kühe. Die Mutterkühe weiden gemeinsam mit ihren Kälbern und den Jungochsen friedlich vor dem Hof. Die Kälber dürfen nach Herzenslust Tag und Nacht an den Eutern ihrer Mütter nuckeln.





„Während ich unter Apfelbäumen meine Mails checke, schaukelt Nelion oder planscht im Kinderbecken“

Reporterin Astrid Därr

„Als wir 2016 die Milchviehhaltung aufgegeben haben und alle Kühe auf die Weide ließen, haben uns viele Bauern prophezeit, das werde nicht funktionieren“, sagt Marlene. „Aber wir haben schnell gemerkt, wie schön sie in Freiheit leben!“ So wurde aus dem Versuch, den Tieren eine artgerechte Haltung zu ermöglichen, schnell eine echte Herzensangelegenheit. Zunächst hielt die Familie die Mutterkühe und Pferde nur als Hobby für die Kinder, dann auch für die Gäste des Hofes.

Slow down auf dem Land

Nach ein paar Stunden Hofoffice im Ziegengehege gehen wir am ersten Nachmittag ziellos spazieren und erkunden die Umgebung. Und uns erwartet eine Überraschung: Zwischen dem 50-Seelen-Dorf Schörzing und dem nächsten Weiler Vachendorf liegt nicht nur ein 18-Loch-Golfplatz, sondern sogar eine Bahnhaltestelle mitten auf der grünen Wiese.

„Bitte machen Sie sich dem heranahenden Zug rechtzeitig bemerkbar, damit der Lokführer Sie frühzeitig sieht“, heißt es auf einem Aushang. Winken oder tanzen auf dem Bahnsteig, damit der Zug anhält?

An dieser Bedarfshaltestelle im Nirgendwo fährt tatsächlich stündlich ein Zug in Richtung Prien oder Aschau. Vom Bauernhof mal schnell per Bahn zum Chiemsee oder in die Chiemgauer Berge ist also kein Problem.

Lokale Naturprodukte

Wir wandern weiter zur Ramslmühle an der leise dahinplätschernden Prien. Der Müller zeigt uns seine 150 Jahre alten Walzenstühle, die noch heute in Benutzung sind. Im Mühlenladen verkauft die Familie Ramsl neben lokalen Naturprodukten auch besondere

1 – Schöne Aussichten

Geht der Blick über den Bildschirmrand hinaus, sieht man im Hofoffice Wiesen, kurvige Landsträßchen und die Gipfel der Chiemgauer Alpen

2 – Schattenjagd

Auf der Suche nach einem schattigen Arbeitsplatz stellt Astrid Därr immer wieder den Tisch um

3 – Auf Tuchfühlung

Die Kühe und Kälber der Familie Lampersberger führen ein glückliches Leben ohne den Stress maximal ertragreicher Milchwirtschaft

Getreide- und Mehlsorten, die sie an Bauern, Bäcker und Haushalte in der Region liefern.

Hoch über der Mühle im Prien-Tal thront das Schloss Wildenwart, in dem der volksnahe Herzog Max von Bayern, ein Urenkel des letzten bayerischen Königs Ludwig III., residiert. Durch ein Meer an Schachtelhalmen und Bärlauch spazieren wir durch den Wald zurück zum Heissenhof.

See-Office? Muss einfach sein

Am nächsten Morgen klopft Marlene mit einem üppigen Frühstückskorb in der Hand an die Tür der Ferienwohnung. Für Nelion bringt sie eine Kiste voller Bücher und Bausteine – meine ersten zwei Arbeitsstunden sind somit gesichert.

Mittags verwandeln wir das tierische Hofoffice in ein entspanntes See-Office. Im Chiemseepark Bernau-Felden kann ich sowohl auf den Tischen am großen Spielplatz als auch beim Vogelbeobachtungsturm Irschener Winkel meinen Laptop ausklappen, mit Blick auf Wasservögel und die Berge. Frischen Fisch gibt's um die Ecke aus dem Automaten von der Fischerei Lackerschmid oder gediegener im „Fischrestaurant Minholz“.



Spaß im Nass

Am Chiemsee genießen Nelion und seine Mutter im naturbelassenen Strandbad Schöllkopf den Nachmittag

Planschen im Strandbad

Dank Marlene finden wir später noch den schönsten Badeplatz der Region: Das naturbelassene, frei zugängliche Strandbad Schöllkopf liegt unter uralten, schattenspendenden Eichen zwischen Prien und Bernau-Felden. Der Nachmittag klingt mit Chillen, Planschen und Eisessen aus, bevor dunkle Gewitterwolken aufziehen. Das Open-Air-Kino in Bernau fällt ins Wasser, stattdessen geht es stracks zurück in die Ferienwohnung.

Work-Life-Balance in der Natur

Angesichts der vielen Freizeitmöglichkeiten fällt uns das Erledigen der „To-do’s“ am dritten Tag zusehends schwer. Zugegeben, die Arbeit kommt

auf dem Hof etwas kürzer als zu Hause, wenn das Kind betreut wird.

Aber der Tapetenwechsel tut uns beiden gut. „Die Leute, die zum Hofoffice hierher kommen, wollen keine sechs Stunden durcharbeiten“, bestätigt Marlene. „Die fahren nach drei Stunden Arbeit zum See runter und arbeiten später wieder weiter.“

Marlene und Christian verleihen Räder an ihre Gäste, die paar Kilometer zum Chiemsee sind schließlich schnell runtergeradelt. Der Bodensee-Königssee-Radweg führt sogar unmittelbar am Heissenhof vorbei.

„Hier gibt es jede Menge tolle Wander- und Radwege. Frühaufsteher können schnell auf die Kampenwand steigen, das ist nicht weit weg. Für Kinder empfehle ich eine Almwanderung, zum Beispiel zur Hefteralm oder zur Feldlahnalm in Unterwössen. Dort gibt es Esel und Zwergziegen und der Weg führt schön am Bach entlang durch den Wald“, sagt Marlene.

Familienzeit statt Arbeitszeit

Natürlich könnte man auch mit dem Schiff über den Chiemsee schippern. Zur Schiffsanlegestelle in Prien fährt eine historische Dampf-Straßenbahn aus dem Jahr 1887 – ein Highlight für kleine Kinder. Leider reicht unsere Zeit nicht aus, um alles zu unternehmen und gleichzeitig die To-do-Liste abzarbeiten. Die Work-Life-Balance ist beim Hofoffice zwar ganz gut im Lot, aber das nächste Mal lassen wir den Laptop daheim und konzentrieren uns ganz auf die Familienzeit.

Lust auf Hofoffice bekommen?

Arbeiten auf dem Bauernhof ist bei vielen „Blauer Gockel“-Höfen möglich. Der Heissenhof, den wir besuchten, liegt nur sechs Kilometer vom Chiemsee entfernt in Schörging in der Gemeinde Bernau. ■

blaugockel.de

Sponsored Story

Fisch-Tapas und Hochglanz-Pralinen

Tapas im Süden Bayerns? Aber ja! Serviert werden sie im neuen Chalet „Platzfisch“ in Mittenwald. Ein junges Paar hat sich in der Alpenwelt Karwendel seinen Traum verwirklicht. Am Kranzbach, nahe zweier Luxushotels im Elmauer Tal, züchten Manuela Merk und Dominik Bles Forellen, Lachsforellen und Saiblinge, und zwar ganz naturnah. Auf innovative Art kommen sie auf den Teller. Im modern gestylten Holzhäuschen kredenzt das Paar unter anderem Tapas auf Drehtellern, dazu feine Weine. Alternativ kehrt man in eines der vielen von Bles belieferten Gasthäuser und Restaurants der Alpenwelt ein.

Im Nachbarort Wallgau finden Naschkatzen mit dem Café „Holzer's Alpenblick“ einen weiteren Geheimtipp. Aus der Vitrine am Eingang leuchten glänzende Pralinen in vielen Farben, braun-weiße Osterhasen warten am Tresen, daneben hausgemachte Kuchen und Eis aus der eigenen Manufaktur. Für ihr Speiseeis verwenden Florian Holzer und sein Team ausschließlich oberbayerische Molkereiprodukte und frisches Obst. Auf Fertigprodukte wird vollständig verzichtet, nicht aber auf Innovationen. Derzeit arbeiten die kreativen



Gastronomen an ihrer eigenen Schokolade, getreu dem Motto: von der Bohne bis zur fertigen Tafel, „from bean to bar“.

„Nach dem Essen sollst Du ruh'n oder 1.000 Schritte tun.“ Letzteres verspricht in der Alpenwelt Karwendel einen Landschaftsgenuss, der den kulinarischen womöglich noch toppt. Schließlich führen bestens gepflegte Wanderwege durch Buckelwiesen, an Seen entlang und durchs weite, von stattlichen Gipfeln umringte Isartal – ein prachtvolles Naturkino. Und wenn die klare Bergluft wieder den Appetit anregt, lässt sich besten Gewissens der nächste kulinarische Geheimtipp testen!
alpenwelt-karwendel.de

Sponsored Story

Ausgezeichnete Wirtshauskultur in Oberbayern

Zwischen Hochgenuss und tiefer Verbundenheit

Ein etwas schummriger Raum, ausstrahlende Wärme und der Geruch nach ganz ursprünglichem, oberbayerischem Essen. Das ist nur eine der vielen Facetten der ausgezeichneten und für Oberbayern prägenden Wirtshauskultur. Es ist das Zusammenspiel aus ganz eigenen, gemütlichen Räumlichkeiten, einer Offenheit der dortigen Menschen und der Begeisterung aller für oberbayerische Kulinarik und Kultur. Das Zusammensitzen und vor allem Zusammenfinden sehr unterschiedlicher Menschen bei einem Bier und der jeweiligen, durchaus individuellen Interpretation oberbayerischer Küche steht hier im Zentrum.

Nicht immer müssen es dabei Schweinshaxn sein, aber immer geht es darum, lokale Produkte hochwertig zu verarbeiten und das Beste aus ihnen herauszuholen. So haben sich zum



Beispiel in Murnau die Gastronomen als „Staffelseewirte“ zusammengetan. Sie verarbeiten ähnliche, teils gleiche lokale Produkte, doch jeder mit anderen Spezialgerichten.

Im Schrobenhausener Land stehen Kartoffeln und Spargel hoch im Kurs, in Aschau im Chiemgau sind es die Bergkräuter. So wird auch die oberbayerische Wirtshauskultur von den sie umgebenden Landschaften geprägt – in Bezug auf die Produkte, die Menschen, aber auch die Räumlichkeiten. Gemeinsam ist ihnen das Warmherzige in der Begegnung, das Kantige und oft sehr klare Credo der Wirtsleute und ein im besten Sinne des Wortes ursprünglicher und sehr zugewandter Umgang mit kulinarischen Produkten.

oberbayern.de/erleben/nachhaltiger-urlaub/nachhaltige-erzeugung



Bayerische Originale

Der Tropenmacher

Text und Fotos: Angelika Jakob

Ein Garten Eden, wo normalerweise Brombeergestrüpp wuchert? Noch dazu energieneutral? Klingt nach den Träumen weltfremder Spinner. Aber „Papaya-Schmitti“ hat ihn erfolgreich umgesetzt und züchtet nun in Franken tropische Früchte

Ralf Schmitt steht auf einer Leiter und hindert seine Mangobäume daran, in den Himmel zu wachsen. Sechs Meter dürfen sie maximal in die Höhe schießen, dann kommt die Glasdecke. In Freiheit erreicht so ein Baum 35 Meter Höhe und einen gewaltigen Durchmesser, so etwas geht nicht in Franken.

Hinter den dunkelgrünen Blättern schwärmt Schmitt von seinem Plan: Er wolle Mangobäume dazu bringen, als Gewächshauskultur große und saftige Früchte zu tragen, die besser sind als die gängige Flugware.

„Mit der neuen Schnittmethode haben wir hoffentlich Erfolg.“ Er kappt auch die Zweige, an denen Knospen sitzen. „Das fällt mir schwer, aber die Früchte, die aus den zweiten Blüten entstehen, werden größer und schmecken aromatischer!“

Diesen Tipp hat Schmitt von indonesischen Obstbauern. Er ist nicht nur Gärtner, sondern auch Forschungsleiter und Geschäftsführer der gemeinnützigen GmbH Klein-Eden, einem tropischen Nutzgarten. Am liebsten erzählt er von seinen Papayas, die ihm

zum Beinamen Papaya-Schmitti verhelfen: „Sie entwickeln ein geradezu unvergleichliches Aroma“, schwärmt Schmitt. „Eine Thailänderin kauft oft für die Community hier ein. Sie sagt, unsere Früchte schmecken wie zu Hause frisch vom Baum gepflückt. Die thailändischen Familien bereiten ihren grünen Papaya-Salat damit zu, auch die Chilis kaufen sie bei uns.“

Polykultur ist das Zauberwort

Seit 2014 schimmert das 3.500 Quadratmeter große Gewächshaus an einem Hang vor den braven Einfamilienhäusern von Kleintettau an der früheren innerdeutschen Grenze. Es wurde mit Fördermitteln der EU finanziert und wird von einigen lokalen Unternehmern und der Region getragen.

In Sichtweite stehen die gelben Industriegebäude der Heinz-Glashütte. In Franken tropische Früchte anbauen zu wollen, das wäre ökologisch und wirtschaftlich gesehen nicht ganz geseit. Doch Schmitts Glaspalast ist dank der Abwärme der Glashütte energieneutral. Unter dieser Voraussetzung konnte das Abenteuer Tropen vor gut sieben Jahren starten.

Polykultur nennt sich das Konzept der Betreiber: Afrikanische Buntbarsche schwimmen in Regenwasser, Würmer verwandeln Futterreste und Ausscheidungen der Fische in einer speziellen Filteranlage zu Dünger. Mit dem warmen, nährstoffreichen Wasser werden die Pflanzen gegossen.

Krokodile züchten

Im Dorf hält sich die Legende, dass die Glas-Leute ursprünglich sogar Krokodile züchten wollten. Im Gasthaus „Söllner“ in Kleintettau sei das ausgeheckt worden. „Genial, genug Hitze haben wir ja“, habe man geprahlt. So ähnlich könnte es gewesen sein, gibt Thomas Eidloth lächelnd zu, als Nachhaltigkeitsmanager in der Glashütte müsste er dabei gewesen sein.

Es wäre doch schlau, die Abwärme der Flakonfabrik nicht in die Atmosphäre zu blasen, sondern stattdessen ein kleines Paradies damit zu heizen.

Man ist ja nicht umsonst Unternehmer und will damit auch Geld verdienen.

In die Wärme geflüchtet?

Wichtige Fragen sind zu Beginn des Projekts zu klären: Welche Pflanzen sind geeignet? Würde das Tageslicht im Winter ausreichen? Wie bekämpft man Parasiten? Welche Düngemittel, welchen Boden, wie viel Wasser? Welche Fische? Beantworten kann das jedoch niemand: In ganz Europa gibt es nichts Vergleichbares.

Als Schmitt sich um die Stelle als Forschungsleiter bewirbt, muss er zunächst mit den überzogenen Erwartungen der Gesellschafter der neu gegründeten GmbH aufräumen. Man glaubt an schnellen Erfolg und reiche Ernte, doch so einfach ist die Sache nicht.

„Pflanzen sind Lebewesen! Es gibt keine Erfahrungen mit dem Anbau tropischer Früchte und Fischzucht unter Glas. Wir müssen experimentieren. Mit Gewinnen dürften wir vorerst nicht rechnen, so knallhart habe ich denen die Illusionen zerstört.“ Und trotzdem hat Schmitt den Job bekommen: „Obwohl sich außer mir 56 Akademiker beworben haben. Ich wollte ursprünglich Koch werden, habe Gewürzsommelier gelernt und liebe perfekte Lebensmittel. Mich tagelang durch einen thailändischen Streetfood-Markt treiben zu lassen, das ist mein Traum.“

Früchte für die Sterneküche

Da ist sich Papaya-Schmitti vollkommen einig mit dem Foodscout Joshi Osswald, seinem besten Kunden. Der Riese mit Guy-Fawkes-Tattoo auf dem Arm und einem markanten roten Hipsterbart kauft ihm alles ab, was reif ist, und bringt es in die Zwei-Sterne-Küche des nahen „Posthotel Wirsberg“. Eine riesige Guave hat ihm Schmitt schmackhaft gemacht und dazu die Karambolen.

„Sternfrüchte? Na, brauch ma ned, habe ich früher gedacht“, gibt Joshi zu. „Säuerliche, blasse Dekoration neben den Desserts, so kannte ich sie. Diese hier sind anders: Ihre dicken, gelben Rippen glänzen saftig, ihr Geschmack ist intensiv-fruchtig. Ich nehme alle.“

In seinem Fermentierlabor macht Joshi daraus Delikatessen: „Und die passen nicht nur zu Desserts, sondern salzig eingelegt auch hervorragend zu Fisch.“

Schmitt nickt eifrig, wie ein stolzer Vater erzählt er von der geschmacklichen Vollkommenheit seiner exotischen Kinder aus aller Welt: Guaven und Zedratzitrone, Maracuja und Lulo, Sternfrucht, Ingwer, Chili und Kardamom. Alles wachse hier und schmecke so gut. Der Anbau im Tropenhaus genügt biologischen Ansprüchen, Pflanzenschutzmittel sind für den Gewächshausanbau sowieso nicht

zugelassen. Schlupfwespen und australische Marienkäfer erledigen den Job. Mit der Pinzette durchs Gebüsch kriechen und Maracujablüten bestäuben muss Schmitt selbst.

Die Mühe lohne sich, meint er und pflückt eine grün melierte, etwa tennisballgroße Kugel vom Baum und schneidet sie auf. „Das Innere läuft zäh vom Löffel und schmeckt süß-säuerlich und erfrischend. In den Supermärkten sind sie meist bräunlich verschumpelt, ihr Geschmack lässt nur schwach erahnen, was eine Maracuja eigentlich ist.“

Große Pläne reifen auch

Überall, wo konstant Niedrigtemperaturabwärme entstehe, könne eine tropische Obstplantage mit geheizt werden, meint Schmitt. Wie und wo das möglich ist, finde das gemeinsame Forschungsprojekt mit der Uni Weihenstephan heraus.

Mobil soll die Plantage der Zukunft sein, deshalb läuft eine Versuchsreihe mit Topfkulturen. Natürlich beginnt Papaya-Schmitti mit seiner erfolgreichsten Pflanze. Er setzt Papaya-Bäumchen in große Plastikbottiche. „Wenn die Topfkultur funktioniert, dann brauchen wir keine Grundstücke mehr.“ Man könne auf Flachdächern von Betrieben produzieren, deren Abwärme benützen. Statisch sei das bei vielen möglich, meint er, die Topfkultur wiege nicht so viel, kein Flächenverbrauch, kurze Transportwege, die Wärme – am Ende gäbe es viele Tropenhäuser, viele Früchte, keinen CO₂-Ausstoß, keine Pestizide. ■



tropenhaus-am-rennsteig.de

1

Papaya aus Franken

Nicht nur groß und naturfreundlich angebaut, sondern auch frisch und reif wie vom Baum in Thailand

2

Ralf Schmitt

Hat einen grünen Daumen für tropische Früchtchen und Polykultur



Einfach ein *rundes Vergnügen*

Thomas Gstettenbauer *vermietet mobile Tiny Houses auf seinem Gut am Rand des Bayerischen Walds. Inmitten eines Wildparks mit alten Bäumen und Wildrudeln können sich die Gäste der Scheunenhäuschen selbst versorgen auf der Basis von Produkten aus dem Hofladen. Besser aber gehen sie in Thomas' Gasthaus „Wild-Berghof Buchet“. Und das nicht nur wegen der wunderbaren Hirschkraftbrühe mit Leberknödeln ...*

① — Für die Hirschkraftbrühe

3	Eiweiß
0,25 l	Wasser (oder Eiswürfel)
500 g	Junghirschwade
80 g	Karotten
100 g	Lauch
70 g	Knollensellerie
20 g	Petersilienwurzel
2,5 l	Fleisch- u. Knochenbrühe
	Salz, Petersiliensträußchen

② — Für die Leberknödel

100 g	Leber
50 g	Zwiebel
20 g	Butter
6	Semmeln
1–2	Eier
½	Zitrone
	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Majoran

③ — Für die Dekoration

Schnittlauch



① — **Zubereitung der Leberknödelsuppe**

① Für die Kraftbrühe 3 Hühnereiweiß mit 0,25 l kaltem Wasser oder den Eiswürfeln verrühren.

② 500 g grob geschnittene oder gewolfte Junghirschwade mit Karotten, Lauch, Knollensellerie und Petersilienwurzel dazugeben und vermengen. Kalte Fleisch- und Knochenbrühe dazugießen und gut verrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen. 1 Stunde ziehen lassen, mehrmals entfetten.



③ Salz und Petersilie ins Passiertuch legen, Kraftbrühe passieren. Nochmals aufkochen, entfetten und endgültig abschmecken.

④ 6 Semmeln in dünne Scheiben schneiden und mit 100 g fein durchgedrehter Leber vermischen. 50 g Zwiebel fein hacken, Saft einer halben Zitrone, 20 g Butter sowie 1–2 Eier dazugeben. Alles miteinander verrühren. Nach Belieben Salz, Pfeffer, Knoblauch und Majoran zugeben und nochmals gut durchkneten.

⑤ Aus der Semmelmasse kleine Knödel formen und diese in Salzwasser für rund 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die fertigen Leberknödel in die Brühe geben und klein geschnittenen Schnittlauch drüberstreuen.



Rezeptkarte fürs Handy
Leberknödelsuppe



QR-Code scannen,
um Rezeptkarte downzuloaden



Mehr über
Alexander Huber
[erlebe.bayern/
alexander](https://erlebe.bayern/alexander)

Gurke für den *Saibling*!

Alexander Huber ist Küchenchef in elfter Generation. Der Sternekoch zaubert im „Huberwirt“ in Pleiskirchen. Sein Erfolgsrezept ist die Kombination aus Haute Cuisine und bayerischen Wirtshausklassikern. Alexander verrät Ihnen sein außergewöhnliches Rezept für Saiblingsfilet mit kalter Gurken-Kren-Suppe und Radieserl-Kräuter-Salat

① — Für das Gurken-Kren-Süppchen

1	Salatgurke, gewaschen und in Scheiben geschnitten
2 EL	Crème fraîche
2 EL	Meerrettich aus dem Glas
3 EL	Sweet Chili Sauce
50 ml	Mineralwasser
1 TL	Wasabi
30 ml	Rapsöl
20 ml	beller Balsamico
30 ml	Olivöl
	Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, Zucker (nach Geschmack) Saft von einer 1/2 Limette

② — Für den Radieserl-Kräuter-Salat

10	Radieserl, in Scheiben gehobelt
3 EL	fein gewürfelte Gurken fein geschnittener Schnittlauch
50 g	Honig
1 EL	Senf

2 EL	beller Balsamico
80 ml	Mineralwasser
60 ml	Olivöl
40 ml	Sonnenblumenöl
	Salz, Pfeffer
	Limettensaft
	Brunnenkresse

③ — Für den lauwarmen Saibling

4 Stk	Saiblinge à 80 g, entgrätet
20 ml	Leindotteröl
20 g	Butter
	Bratfischgewürz
	Zitronenabrieb
	grobes Meersalz

④ — Für die Dekoration

	Brunnenkresse
	Olivöl
	Brotchips



① — Zubereitung des Gurken-Kren-Süppchens

Die Gurken in Scheiben schneiden und mit allen weiteren Zutaten in einem Mixer fein pürieren und danach kräftig abschmecken.

② — Zubereitung des Radieserl-Kräuter-Salats

Aus 50 g Honig, 1 EL Senf, 2 EL hellen Balsamico, 60 ml Olivenöl, 40 ml Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Limettensaft und 80 ml Mineralwasser ein leicht säurebetontes Dressing erstellen. Danach die in Scheiben gehobelten Radieserl, 3 EL fein gewürfelte Gurke, Schnittlauch und Brunnenkresse im Dressing marinieren und abschmecken. Eventuell mit etwas grobem Meersalz würzen.



③ — Zubereitung des Saiblings

① Die Saiblingfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend salzen, pfeffern und mit Bratfischgewürz, Zitronenabrieb und Leindotteröl einreiben.

② Den Backofen auf 80 °C vorheizen. Einen flachen Teller mit der Hälfte der Butter einreiben und die Fischfilets darauf drapieren. Die restliche Butter in vier Portionen auf die Fischfilets setzen. Dann den Teller mit Klarsichtfolie überziehen und in den Backofen stellen. Schließlich die Saiblinge bei 80 °C ca. 5–8 Minuten glasig ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

③ Wer möchte, dekoriert das Süppchen mit Brunnenkresse, Brotchips und träufelt etwas Olivenöl darüber.



Rezeptkarte fürs Handy Saibling mit Gurkensuppe



QR-Code scannen,
um Rezeptkarte downzuladen



Gesundheit

Askese für Anfänger

Endgegner Fastenurlaub?

Nur 400 Kalorien pro Tag in flüssiger Form durfte unsere Autorin zu sich nehmen

Autorin Barbara Stummer schlemmt für ihr Leben gern.
Wie sie eine Woche medizinisch betreuten *Fastenurlaub*
in Bayrischzell als „Fasten-Küken“ erlebte und das Begleitprogramm
aus schönen Erlebnissen und geistiger Nahrung genoss,
notierte sie für uns in ihrem Tagebuch

Gäbe es einen bayerischen Lieblichkeits-Wettbewerb, der Ausblick von meinem Balkon im „Naturhotel Tannerhof“ in Bayrischzell würde gewinnen: Rechter Hand wächst der Wendelstein in den Himmel, links schwebt ein Paraglider den Hang herab. Keine zehn Meter vor mir grasen zwei gut frisierte Haflinger Seite an Seite mit einem Trüppchen Laufenten.

Eine Woche lang darf ich dieses Idyll nun genießen – dazu Massagen, Yoga und Wanderungen. Dass sich trotzdem ein mulmiges Gefühl in meiner Magengegend breitmacht, hat tatsächlich mit dem Magen zu tun: Der wird in den nächsten Tagen leer bleiben.

Tag 1: Erst mal komplett entlasten

Mein Magen wird vergeblich auf sein Morgenmüsli warten, wird weder Spaghetti noch Salat bekommen und statt Kaffee und Wein mit Wasser und Tee vorliebnehmen müssen. Ich mache eine Fastenkur. Es ist die erste meines Lebens. Ich stelle fest, dass mir die Idee bei der Planung vor zwei Monaten deutlich verlockender erschien als jetzt, wo sie Realität wird. Kann ich das, als klassischer Vielfraß mit Dauerhunger, überhaupt durchhalten? Einen Versuch ist es wert!

Studien legen nahe, dass ein zeitweiser Nahrungsentzug Rheuma, Bluthochdruck und Entzündungsprozesse eindämmt, das Immunsystem stärkt und das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme und Krebs mindern kann. Der amerikanische Altersforscher Valter Longo sagt dem Fasten sogar eine lebensverlängernde Wirkung nach, da es den Abbau defekter Zellbestandteile fördere und die Zellen „verjüngt“. Wer wünscht sich das nicht? Dass gleichzeitig ein paar Pfunde purzeln, ist ein höchst sympathischer Nebeneffekt.

Wie ich als Fasten-Anfängerin gesund und munter durch die nächsten Tage komme, erklärt mir die Hotelchefin bei der Eingangsuntersuchung persönlich. Burgi von Mengershausen ist Ärztin, genau wie ihr Urgroßvater Christian, der

das Haus 1905 als Kurheim eröffnete. Die Großeltern fügten eine Fastenabteilung nach Otto Buchinger hinzu. Allerdings ohne sich sklavisch an die Vorgaben des Heilfasten-Erfinders zu halten. Ihr Motto: Weniger Verbote, mehr Genuss.

Das gilt im liebevoll renovierten und mit einem Architekturpreis ausgezeichneten „Naturhotel Tannerhof“ bis jetzt. Mehr als 400 Kalorien pro Tag nimmt man trotzdem nicht zu sich, und das ausschließlich in flüssiger Form.

Für mich ist heute erst mal Entlastungstag. Ich habe die kürzeste Kur gewählt: Auf fünf reine Fastentage kommen ein Tag mit leichter Kost zu Beginn und zwei Aufbau tage am Ende der Woche. So kann sich der Körper auf das reduzierte Nahrungsangebot einstellen und vorsichtig wieder ans Essen gewöhnen.

Meine Henkersmahlzeit, ein knackiger Gemüseteller, wird bereits im Fastenzimmer serviert. In der gemütlichen Bauernstube sind die Suppenlöffler unter sich – pietätvoll abgeschottet von den fürstlich gepflegten „normalen“ Hotelgästen. Ich erwarte schwermütige Asketen, finde aber ein bestens gelauntes Grüppchen vor, viele davon Wiederholungstäter, die mich als sogenanntes Fastenküken sofort unter ihre Fittiche nehmen.

Tag 2: Ich zehre von meinen Reserven ...

Heute wird es ernst! Zum Frühstück gibt es Kräutertee, dazu je zwei Orangen- und Zitronenschnitze zum Ausaugen. Nicht kauen! Das würde den Appetit anregen. Und meiner ist angeregt genug: Ich stürze mich auf sie wie ein ausgezehrer Vampir.

Als Beilage werden Basentabletten serviert. Drei schlucke ich künftig zu jeder „Mahlzeit“. Sie puffern die beim Fasten ansteigende Harnsäure ab und vermeiden Gichtanfälle. Hoffentlich!

Anschließend treffe ich auf meinem Angstgegner: die Waage! Damit man nach der Kur einen Vergleich hat, werden mithilfe der Bio-Impedanz-Analyse Muskelmasse, Fettanteil und

Wassergehalt meines Körpers gemessen. So genau will ich das gar nicht wissen. Aber zum Glück ist alles im grünen Bereich! Und ich starte frisch motiviert in den Tag.

Es gibt viel zu tun: von Aqua Fitness über Atemtherapie und psychologisches Coaching bis zu geführten Wanderungen, Physiotherapie und Konzertabenden auf der Hofbühne. Langweilig wird es im „Tannerhof“ nicht. Was einer der Gründe war, warum ich ihn ausgesucht habe. Kalorienmangel sollte mit schönen Erlebnissen und geistiger Nahrung kompensiert werden!

Ich gönne mir eine Yogastunde plus Fußreflexzonenmassage und habe keinerlei Ahnung mehr, warum mir diese Fastenkur mal so furchteinflößend erschien. Meine aktuelle Wohlbefindensbilanz: zehn von zehn Punkten! Kein Kunststück: Am ersten Fastentag bedient sich der Körper noch der leicht verfügbaren Glykogen-Reserven aus der Muskulatur und der Leber, die ausreichend Energie liefern.

Ein weiterer wichtiger Gute-Laune-Faktor ist das Mittagessen. Statt der erwarteten klaren Brühe bekomme ich drei Teller einer Tomatensuppe, die mir wie ein kulinarisches Wunder erscheint – gut gewürzt und so sämig, dass ich satt werde. Gemüsebrühe dürfte ich zusätzlich trinken. Ich schicke ein kleines Dankgebet an Burgi von Mengershausen, die überzeugt ist: „Das Fasten soll dem Körper und der Seele guttun.“

Weniger erfreulich erscheint mir die nun anstehende Darmreinigung mit 40 Gramm Glaubersalz. Das Initiationsritual jeder Fastenkur ist nötig, damit der Darm ruhiggestellt wird. Das soll das Hungergefühl mindern und das Fasten erleichtern. Mir graut es trotzdem. Drei Stunden lang wird das Badezimmer zu meinem liebsten Aufenthaltsort, dann ist der Spuk vorbei.

In jeder Hinsicht erleichtert führe ich meinem generalgereinigten Selbst beim Abendessen ein halbes Glas Gemüsesaft und ein halbes Glas Buttermilch zu, die ohne Übertreibung himmlisch schmecken. Nach einem Besuch in der urigen, 1936 erbauten Saunahütte des Hotels bin ich so entspannt, dass ich schlafe wie ein sehr müder Stein.

Fasten im Idyll
Das „Naturhotel Tannerhof“ bietet unter anderem Yogastunden und Wandertouren



Tag 3: Speck-Visionen und meditatives Wandern

Geweckt werde ich von nagendem Hunger und einer „Rührei mit Speck“-Vision. Dabei bin ich Vegetarierin! Sollten diese Attacken nicht vorbei sein? Beruhigenderweise hat einer der Mitfaster auch damit zu kämpfen. Er hat sogar Buttermilch gebunkert, die er nachts heimlich trinkt. So weit darf es mit mir nicht kommen!

Zur Teufelsaustreibung beginne ich den Tag gesund, mit einer Wasserfolter: Zwei Runden Wechselguss, bei denen ich erst sehr heiß, dann eiskalt abgeduscht werden soll. Spitze Schreie aus der Nachbarkabine ...

Aber mir tut die Behandlung gut. Mein durch das Fasten in tiefste Tiefen gerutschter Blutdruck reagiert auf den Temperaturschock wie Popeye auf eine Dose Spinat. Ein Plan reift: Ich werde am Nachmittag wandern gehen!

Zuvor gibt es aber noch Unterstützung für meine hart an der Entgiftung arbeitende Leber. Dafür legt mir die Therapeutin einen warmen Heublumenwickel auf den Oberbauch und rollt mich nach Mumienart in eine Decke. Ich döse ein wenig und fühle mich so behütet wie ein Känguru-Baby in Mamas Beutel. Schön, dass diese Behandlung nun alle zwei Tage stattfinden wird.

Ebenfalls schön ist, dass man bei akuter Wanderlust direkt am Hotel loslaufen kann. Ein Rundweg führt zum Hochplateau Hochkreuth: nur 45 Minuten Aufstieg, dann entspannt bergab zurück. Eine gute Entscheidung, denn mittlerweile bin ich fastenbedingt auf dem Energieniveau eines altersschwachen Faultiers. Macht

aber nichts. Bei meinem gemächlichen Tempo kann ich die Natur aufmerksamer genießen. Der Wald duftet, der Kies knirscht unter meinen Schritten. Die Wanderung ist eher Meditation als Sport. Ist das gemeint, wenn Menschen schwärmen, dass sie beim Fasten zu sich finden? Ich fühle ich mich jedenfalls so ausgeglichen wie lange nicht mehr.

Tag 4: Willkommen in der Fastenkrise!

Mir ist übel und schwindlig, der Kopf dröhnt. Zwischen Tag zwei und vier muss der Körper auf die Verbrennung der Fettreserven umstellen,



Auf geht's, back ma's!

Brot ist ein Grundnahrungsmittel, das schon seit vielen Jahrhunderten gebacken wird. Doch wie wurde es in früheren Zeiten hergestellt? Und wie lässt es sich heutzutage nachhaltig genießen? Freilichtmuseen in Bayern bieten interessante Führungen und Brotbackkurse zum Mitmachen an.

In den beiden niederbayerischen Freilichtmuseen Finsterau und Massing können Besucher den Museumsbäckerrinnen über die Schulter schauen und zusehen, wie sie im Holzbackofen traditionelle Brote backen. „Oder man kann“, so der Museumsleiter Timm Miersch, „bei uns selbst an einem Kurs teilnehmen und lernen, mit regionalen Zutaten und nach alten Rezepten leckeres Brot zu zaubern.“

Laiberl, nach Lust und Laune verziert

Eine besondere Attraktion in Massing ist der große Steinbackofen, der im Wasch- und Backhaus neben der Wirtsstube im Heilmeierhof eingeheizt wird. Während die Holzscheite brennen und

das Gewölbe des Ofens aufgeheizt wird, bereiten die Brotback-Novizen in der Wirtsstube miteinander den Teig vor. Jeder Teilnehmer erhält seine eigene Portion Brotteig und kann daraus ganz nach Lust und Laune ein persönliches Laiberl formen und mit Körnern verfeinern.

Gut eineinhalb Stunden später ist der große Moment gekommen: Rund um den Backofen duftet es bereits verführerisch nach ofenfrischem Brot. Wenn schließlich die ersten Laibe knisternd auf dem Tisch liegen, lässt sich das Ergebnis der schweißtreibenden Vormittagsarbeit begutachten. Frischer geht's wirklich nicht und bei der Herstellung seiner Nahrung zuschauen kann man heute nur noch selten.

Wissen von gestern – fürs Heute

Interessante Infos gibt es obendrauf. Etwa die, dass sich noch bis etwa Anfang der 1960er in Niederbayern alle Bauernfamilien mit dem Grundnahrungsmittel Brot selbst versorgt haben. Vor jedem Hof, meistens auch vor jedem Austragshäusl, stand ein Backofen in feuersicherem Abstand zum Wohnhaus. Waren in der „Speis“ nur noch ein oder zwei Laibe im Brotrahmen, war es höchste Zeit, den eigenen Backofen anzuheizen.

„Nebenbei erfährt man“, so Miersch, „nicht nur etwas über die Geschichte und Kultur des Brotbackens, sondern auch über die Bedeutung von Nachhaltigkeit für unsere Ernährung.“



was nicht bei jedem gleich reibungslos funktioniert. Meine Muskeln und Organe fühlen sich unterversorgt. Hoffentlich helfen Burgi von Mengershausens Tricks: etwas Honig gegen den Unterzucker, literweise Tee und Bewegung gegen den niedrigen Blutdruck.

Ich krieche aus dem Bett zum Pilates-Kurs und tatsächlich: Es geht mir besser. Das erspart mir den Einlauf, der bei Kopfschmerzen und Hungerattacken oft angeraten wird und bei vielen Fastenkuren alle zwei Tage obligatorisch ist. Im „Tannerhof“ wird das glücklicherweise individuell entschieden. Ich gönne mir lieber eine Fastenmassage, die die Verdauung mittels Bauchmassage von außen anregt.

Tag 5: Glücksgefühl dank Fasten-Euphorie

Als ich die Augen öffne, liegt Frühnebel wie Watte über dem Tal. Nur die Berggipfel werden schon von der Sonne beschienen. Aus dem Dorf dringt Blasmusik herauf und mein Alltag zu Hause fühlt sich so fern an, als wäre auch er hinter einer Nebelwand verschwunden. In mir: Glücksgefühle.

Ist das dörfliche Idyll der alleinige Grund dafür? Oder werde ich mit der berühmten Fasten-Euphorie belohnt, die eintreten kann, weil vermehrt Serotonin freigesetzt wird? Möglich wäre es schon. Sogar der Hunger hat sich endlich davongemacht.

Auch mein Tischnachbar ist bester Dinge. Er hat gerade erfahren, dass er sechs Kilo abgenommen hat. Laut Burgi von Mengershausen eignet sich Fasten durchaus zur dauerhaften Gewichtsreduktion, vorausgesetzt, man ernährt sich auch nach der Kur gesund.

Fasten mit Ausblick

Unsere Autorin wird das „Naturhotel Tannerhof“ mit zwei Kilo weniger und viel Gelassenheit verlassen

„Aus dem Dorf dringt Blasmusik herauf und mein Alltag zu Hause fühlt sich so fern an, als wäre auch er hinter einer Nebelwand verschwunden. In mir: Glücksgefühle“

Autorin Babara Stummer

Tag 6: 30-mal kauen? Och nö!

Das ging jetzt fast zu schnell: Der sechste Tag zählt zwar noch als echter Fastentag. Aber mittags steht bereits der gedünstete Apfel zum Fastenbrechen auf dem Tisch. Etwas lustlos kaue ich, wie empfohlen, jeden Bissen 30-mal, um die Verdauung anzukurbeln.

Was ist mit dem Vielfraß in mir passiert? Das Abendessen, ein kleiner Teller Tomatenessenz mit Gemüsestückchen, schaffe ich sogar nur zur Hälfte. Und als ich in der Hotellobby auf Gäste treffe, die mit einem Glas Wein anstoßen, merke ich, dass mir auch die Lust auf Alkohol abhandengekommen ist. Keine schlechte Entwicklung. Aber das wird ja wohl kaum lange anhalten, oder?

Tag 7 und 8: Und jetzt?

Die Antwort bekomme ich an den beiden Auftage: Joghurt mit Leinsamen und Dörrpflaumen, Gemüse und Räuchertofu, ein Karottensoufflé. Alles wird restlos verputzt, es fühlt sich wie ein Neustart an. Gesünder essen, nicht nur eine Breze vor dem Computer, das würde ich nach dem Fasten gerne zu Hause umsetzen. Und viel mehr Bewegung in mein Leben integrieren. Wie gut mir das tut, habe ich in den letzten Tagen gemerkt.

Die abschließende Bio-Impedanz-Analyse bestätigt es: Ich habe nicht nur zwei Kilo Fett weggefastet, sondern sogar etwas Muskelmasse gewonnen. Dazu kommt etwas, das sich mit Maschinen nicht messen lässt: eine kleine Schutzschicht aus Gelassenheit. ■



traditionell anders



erlebe.bayern

Stories für Genießer und Naturliebhaber

Ilonka Scheuring streift in knallrosa Gummistiefeln durch die Weinberge. Die junge Winzerin legt Wert auf eine ressourcenschonende und umweltfreundliche Weinproduktion: „Steillagen prägen das Landschaftsbild im Würzburger Umland. Die dortige Biodiversität fördern wir

durch Blühstreifen.“ Ilonka ist Mitglied in der ETHOS-Gruppe, die Ökologie, Ökonomie und Soziales in Einklang bringen will. 50 exklusive Reportagen und Porträts über Genussmacher und Genussmacherinnen, die vorausdenken, finden Sie in unserem digitalen Bayern-Reisemagazin



Ohne dich bleibt die
Urzeit nur ein Märchen.

Wir
#machen
Urlaub!

DIE-TOURISMUSBRANCHE. BAYERN

Bayern



Dank der Mitarbeitenden unserer Freizeit- und Erlebnisparks erleben nicht nur unsere Urlaubsgäste, sondern auch wir Einheimischen eine unvergessliche Zeit.

Viel Spaß!