

Meine Zeit

VIER JAHRESZEITEN AM SCHLUCHHSEE | Frühjahr & Sommer 2024

Kräuter. Superhelden des Waldes!

FREIZEIT
SPORT

GENUSS
KULINARIK

WELLNESS
GESUNDHEIT

FAMILIE
KINDER


VIER
JAHRESZEITEN
am Schluchsee

Die Kraft der Kräuter

Aspirin aus der Natur



Sachbuchempfehlung

Wildkräuter und Wildfrüchte im Schwarzwald

Ein aufschlussreicher Begleiter für Wanderer, Sammler und Interessierte. Brigitte Walde-Frankenberger und Paul Walde geben Tipps zu Fundorten, Sammelzeitpunkt, verwendbaren Pflanzenteilen und der Wirkkraft einzelner Kräuter. (Verlag Silberburg)



Krimi-Tipp

Die Kräutersammlerin

Ein historischer Schwarzwaldkrimi von Heidrun Hurst. Die junge Heilerin und Kräutersammlerin Johanna ist auf der Suche nach der Wahrheit, als sie im Wald ein totes Mädchen entdeckt. Sie geht der Sache auf den Grund. (Emons Verlag)

Schon Aristoteles war sich sicher: Die Natur macht nichts vergeblich. Und so erfreuen sich Wild- und Heilkräuter nach wie vor großer Beliebtheit. Als Würze des Lebens sind sie geschätzte Dauerbrenner und als Superhelden unserer Wiesen und Wälder feiern sie gerade ein besonderes Comeback. Wahre Geschenke der Natur, die in den Hausapotheken nicht mehr wegzudenken sind.

Welche Bedeutung haben diese Pflanzen für uns Menschen? Und worin liegt der Unterschied zwischen Wild- und Heilkräutern?

Wildkräuter sind reich an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen und da sie so gesund sind, werden diese in geringen Mengen primär zum Würzen unserer Speisen verwendet.

Heilkräuter hingegen werden meist in konzentrierter Form zur Linderung und Vorbeugung von Krankheiten genutzt. Als Arzneipflanze hat jede einzelne ganz spezifische Wirkstoffe, die in vielfacher Weise positiven Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nehmen.

Mehr zu diesen Hausmitteln sowie ihrer Bedeutung in der Küche und im Wellnessbereich entdecken Sie auf den Folgeseiten.

Natürliches Aspirin

Einfach wunderbar: Wild- und Heilkräuter sind Geschenke der Natur. Diese ess- und nutzbaren Pflanzen wachsen ganz von selbst – ohne unser menschliches Zutun – direkt vor dem Haus, im schönen Schwarzwald.

Machen Sie sich auf den Weg und sammeln Sie diese «Kraftpakete»! Gerade jetzt, im Frühling und Sommer, sprießen sie vielerorts aus dem Boden und die herrlich frische Luft sowie der Anblick des sattgrünen Waldes haben schon einen beruhigenden, gesundheitsfördernden Einfluss auf uns.

Gerne helfen Ihnen heimische «Kräuterwieble» dabei, die richtigen Pflanzen zu finden und zu erkennen. Profitieren Sie bei einem lehrreichen Ausflug in die Natur vom Erfahrungsschatz dieser Natur- und Kräuterpädagoginnen und nehmen Sie wertvolles Wissen mit nach Hause. Los geht’s – bringen Sie neue Würze in Ihr Leben – auf den Spuren von Brennnessel, Löwenzahn und Co.!

Eine geführte Kräuterwanderung wäre genau Ihres? Lieber eine kulinarische Kräutertour? Erfahren Sie mehr dazu auf Seite 6.

Essbare Blüten
Farbenfrohe Hingucker

Schön anzusehen und ganz schön lecker!

Nicht nur Wild- und Heilkräuter verfeinern unser Leben, auch die Kräuter- und Blumenblüten sind eine wahre Bereicherung – optisch wie gustatorisch. Als bunte Dekoration erfreuen wir uns ebenso daran wie als facettenreiche Gaumenfreude. Ja, Sie haben richtig gelesen: Sie können auch die Blüten essen. Aber welche?

Dekorativ und delikat

Diese Kräuterblüten sind nicht nur genießbar, sie sind auch reich an Antioxidantien, die uns vor freien Radikalen schützen: Bärlauch, Basilikum, Bohnenkraut, Kapuzinerkresse, Lauch, Lavendel, Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse.

Buntes Blütenmeer

Auch Baum- und Blumenblüten zaubern Farbakzente auf den Tisch und verleihen Gerichten eine besondere Note. Hier eine Auswahl: Begonie, Chrysanthemen, Dahlien, Gänseblümchen, Herbstaster, Holunder, Jasmin, Kornblume, Lindenblüte, Löwenzahn, Malve, Mohn, Passionsblume, Ringelblume, Rose, Schlüsselblume, Sonnenblume, Stiefmütterchen, Veilchen.



Frische-Kick
Für Ihre Küche

«Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.» Sebastian Kneipp brachte es sehr treffend auf den Punkt. Kräuter und Gewürze bereichern unsere Speisen geschmacklich und nehmen mit ihren vielfältigen Inhaltsstoffen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden.

Daher möchten wir Ihnen hier zeigen, wie Sie Würze in Ihr Leben und zugleich Heilsames auf den Teller bringen. Schmökern Sie in Rezeptideen, die einfach zum Nachkochen sind und freuen Sie sich auf viele Anregungen, wie Sie Heilkräuter einsetzen können, z. B. auch in Form von Tees. Mehr dazu auf Seite 4 und 5.



Kraut & Rüben
Quer durchs Kräuter-Beet und retour

Nicht nur Blüten bereichern unsere Speisen – auch Gemüse und Kräuter – am besten direkt aus dem Garten. Würzen Sie sich gesund! Sie werden staunen, wie viele Vitamine, Mineralien und Nährstoffe in Kräutern stecken. Nachfolgend geben wir Ihnen schmackhafte Rezepte aus dem Schwarzwald an die Hand. Knackig frische Gartenküche zum einfachen Nachkochen. Viel Spaß beim Zubereiten und Genießen!



Bibelskäs
mit Schnittlauch & Petersilie

Zutaten für 6 Personen:
½ kg Magerquark
¼ l süße Sahne
1 Zwiebel
Schnittlauch und Petersilie
Salz und Pfeffer

Zuerst den Quark durch ein Haarsieb streichen, damit er lockerer wird. Nun die Sahne steif schlagen und unterheben. Zwiebel, Schnittlauch und Petersilie fein schneiden, beimengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alternativ können auch andere grüne Kräuter verwendet werden z. B. Kerbel, Liebstöckel oder Borretsch. Fertig!

Vitamin C
und K, Eisen,
Folsäure, Kalium,
Kalzium und
Magnesium



Löwenzahn-Suppe
mit Knoblauch & Schnittlauch

Zutaten für 6 Personen:
60 g Löwenzahn
55 g Butter
3 EL Mehl
960 ml Milch
1 EL Knoblauch
1 EL Schnittlauch
1 TL Salz und ½ TL frischer Pfeffer

Die Löwenzahnblätter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Butter schmelzen, Löwenzahn, Kräuter und Gewürze zugeben und unter häufigem Rühren ca. 10 Minuten weich dünsten. Nun mit Mehl bestäuben, gut vermengen, stetig umrühren und weitere 5 Minuten köcheln. Dann die Hitze reduzieren, Milch eingießen, glatt verrühren und so lange warten, bis der Löwenzahn zart ist (etwa 5 Minuten). Mit Croûtons als Beilage und Löwenzahnblüten als genießbare Dekoration ein Gedicht ...

Vitamin C,
Provitamin A,
Folsäure, Eisen
und Magnesium



Schwarzwälder Flammkuchen
mit Lauch, Majoran oder Thymian

Zutaten für 6 Personen:
2 Packungen Flammkuchenteig
200 g Schwarzwälder Schinken in dünnen Scheiben
200 g Raclettekäse
400 g Porree (Lauch)
400 g Schmand oder Crème fraîche
3 bis 4 Stiele Majoran oder Thymian
Salz und Pfeffer

Zu Beginn den Teig entrollen, mit Backpapier auf ein Ofenblech legen und die Ecken leicht oval formen. Nun den Käse grob raspeln, Majoran/Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Beides mit Schmand/Crème fraîche vermengen sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Masse auf den Teigboden streichen und dabei rundum einen kleinen Rand frei lassen. Jetzt Porree putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und gleichmäßig darüberstreuen. Flammkuchen im vorgeheizten Ofen (E-Herd 225° C/Umluft 200° C) ca. 12 bis 15 Minuten backen und zuletzt den in Stücke gezupften Schinken auf der fertigen Speise verteilen. Wunderbar erfrischend schmeckt dazu gekühlter Weißwein – beispielsweise ein Glas Rivaner.

Vitamine A, B, C
und D, Kalium,
Kalzium, Eisen
und Magnesium

Kräuterreich Schwarzwald

Im Schwarzwald gibt es eine Vielzahl von Heilkräutern, die auch in der traditionellen Kräuterheilkunde verwendet werden. Diese sind in den Wäldern, auf Wiesen und an Waldrändern zu finden. Und sie gedeihen auch wunderbar in unseren Gärten.

Kamille

Als treue Begleiterin ist sie häufig an Weg- und Wiesenrändern zu finden. Von Mai bis September erfreut sie uns mit ihrer vollen, weiß gefiederten Blütenpracht und dem intensiven Duft. Sie wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend und krampflösend. Die Kamille kommt als Tee und Gurgellösung zum Einsatz – ebenso als Tinktur, Aufguss und Dampfbad.

Anwendungsgebiete:

- **Erkältungen**
- **Magen- & Darmbeschwerden**
- **Völlegefühl, Bauchkrämpfe & Blähungen**
- **Wundheilung der Haut & des Mund-Rachen-Raumes**



Salbei

Salbei gilt als Multitalent unter den Heilpflanzen und gedeiht an warmen Stellen in unseren Kräutergärten. Seine samtigen, buschig verzweigten und bitter schmeckenden Blätter nehmen gleich auf vielfache Weise positiven Einfluss auf uns: als Tee und Gurgellösung bei Halsschmerzen sowie als antivirales und antibakterielles Extrakt bei lokalen Entzündungen. Darüber hinaus wird Salbei gerne als Würze verwendet.

Anwendungsgebiete:

- **Schmerzen im Hals & im Mund-Rachen-Raum**
- **Regt Gallenproduktion & Fettverdauung an**
- **Erkältungskrankheiten**
- **Gegen starkes Schwitzen**



Spitzwegerich

Diese Pflanze begegnet Ihnen im Schwarzwald auf Schritt und Tritt – an Wegrändern, in Wiesen und Äckern. Und das ist gleich vielfach erfreulich: Als «Wiesenpflaster» hilft der Spitzwegerich rasch bei Insektenstichen und in Tee-, Saft- und Tinkturform unterstützt er als natürliches Antibiotikum. Zusätzlich stärkt er unser Immunsystem und als feine Würze bereichert er geschmacklich Salate, Suppen und Gemüsegerichte.

Anwendungsgebiete:

- **Atemwegserkrankungen, Husten & Bronchitis**
- **Entzündungen im Mund- & Rachenraum**
- **Wundheilmittel bei Tierbissen & -stichen**
- **Kleine Verletzungen & Nessel-Quaddeln**



Brennnessel

Wer kennt sie nicht? Die Brennnessel wächst nahezu überall und hinterlässt bei Berührungen ein kribbeliges Gefühl auf der Haut. Als Heilpflanze ist sie ein echter «Tausendsassa»: Ihre harntreibenden, entgiftenden und stoffwechselanregenden Blätter werden gerne als Tee, Pflanzensaft oder grüner Smoothie zubereitet. Die Wurzel mit ihrer abschwellenden, antientzündlichen Eigenschaft wirkt hervorragend als Tinktur.

Anwendungsgebiete:

- **Entgiftung & Entschlackung**
- **Bluthochdruck & Blutreinigung**
- **Harnwegsinfekt & Blasenentzündung**
- **Entzündliche Gelenkerkrankungen**



Löwenzahn

Der Löwenzahn ist mit seiner Blattrosette und den gelben Knospen bereits von Weitem sichtbar. Er wächst fast überall und ist von der Wurzel bis zur Blüte ein Heilkraut. Seine Vitamine, Mineral- und Bitterstoffe sowie die Spurenelemente sind als Diät- und Fastenbegleiter wertvoll, weil sie entwässernd und leicht abführend wirken. Als frisch gepresster Saft und Smoothie wird er ebenso geschätzt wie als antibakterielle Heilsalbe.

Anwendungsgebiete:

- **Unterstützt Leber, Galle & Niere**
- **Bandscheibenprobleme & Gelenkschmerzen**
- **Wundheilung & Hautirritationen**
- **Feuchtigkeitsspendende Pflegelotion**



Pfefferminze

Diese Pflanze gilt mit ihrer süßen Frische als Sommerkraut schlechthin. Sie wächst an feuchten, nicht zu sonnigen Plätzen in unseren Gärten. Da sie erfrischt und eine angenehme Kühle erzeugt, erfreut sie sich als Sirup und zum Verfeinern von Süßspeisen, Salaten und Cocktails großer Beliebtheit. Auch in Teeform und als ätherisches Öl entfaltet die Pfefferminze ihre volle Heilwirkung.

Anwendungsgebiete:

- **Magen-, Gallen- & Darmbeschwerden**
- **Erkältungskrankheiten & Harnwegsinfekte**
- **Kopf-, Muskel- & Nervenschmerzen**
- **Gegen Mundgeruch**



Zitronenmelisse

Diese genügsame Heilpflanze wächst üppig und buschartig auf fast allen Böden. Ihr ätherisches Öl ist mit dem frischen, intensiv zitronigen und beruhigenden Duft wesentlicher Bestandteil der Aromatherapie. Als Teeaufguss, Tinktur und Trockenpräparat entfaltet sich ihre antivirale, krampflösende und stimmungsaufhellende Wirkung optimal und zudem wird sie an heißen Tagen als Kaltgetränk sehr geschätzt.

Anwendungsgebiete:

- **Blähungen, Magen- & Verdauungsbeschwerden**
- **Stress, Nervosität & Schlafstörungen**
- **Herzrhythmusstörungen & psychische Symptome**
- **Erkältungen & Lippenherpes**



Petersilie

Diese Pflanze ist mehr als „nur“ ein Suppenkraut. Als Heilpflanze kommt sie aufgrund ihrer entwässernden Wirkung primär als Fastentee zum Einsatz, da sie Schadstoffe aus dem Körper ausschwemmt. Darüber hinaus begegnet sie effektiv Bluthochdruck und da sie reich an Vitamin C ist, stärkt sie das Immunsystem. Äußerlich bewirkt die Petersilie auch als Wickel wahre Wunder.

Anwendungsgebiete:

- **Magen-Darm-Beschwerden & Harnwegsinfekte**
- **Reguliert den Blutdruck**
- **Bekämpft Bakterien**
- **Mildert Cellulite**



Johanniskraut

Dieses heimische Heilkraut blüht im Juni und weist an dessen Blattunterseite Öldrüsen auf. Es wird gerne zur Wundheilung sowie als pflanzliches Antibiotikum verwendet und bestückt damit natürliche Hausapotheken. Zerreibt man die Blüte zwischen den Fingern, so tritt eine rötliche, entzündungshemmende Flüssigkeit aus. Als Tee, Frischpflanzensaft, Trockenextrakt und Öl wirkt es krampflösend und stimmungsaufhellend.

Anwendungsgebiete:

- **Prellungen & Muskelverletzungen**
- **Wundheilung, z. B. Verbrennungen**
- **Natürliches Antidepressivum**
- **Erschöpfungszustände**



Schafgarbe

Diese krautige Pflanze wächst bevorzugt an trockenen, sonnigen Plätzchen – in Wiesen, auf Weiden oder an Wegrändern. Sie wird auch als «Jod der Wiese» bezeichnet aufgrund ihrer desinfizierenden, antibakteriellen und wundheilungsfördernden Eigenschaften. Nicht nur äußerlich ein wahrer Wunderheiler, sie wirkt zudem appetit- und verdauungsfördernd, leberstärkend sowie entkrampfend und beruhigend.

Anwendungsgebiete:

- **Blähungen & Magen-Darm-Probleme**
- **Regel- und Wechseljahrs-Beschwerden**
- **Blasenentzündung & Unterleibsschmerzen**
- **Leichte Krämpfe & Krampfadern**



Balsam für Körper & Seele

Medizinische Erfolge feiern unsere Superhelden der Natur auch als Smoothie und Sirup. Zudem peppen sie als Gewürze unsere Gerichte auf und eroberten als Balsam, Tinktur und Peeling sowie als Packung, Massageöl und Saunaaufguss die Wellnessoasen.

Bei uns im Vier Jahreszeiten am Schluchsee genießen Sie die wunderbare Kraft der Kräuter vielfältig und hautnah:

7-Kräuter-Massage

mit ausgewählten Kräuterölen

Schwarzwald-Baumritual

mit der Kraft der Wälder: Fichte, Tanne, Kiefer

Komm in deine Mitte

mit Lavendel-, Calendula- und Kamillenöl

Kaiserbad

Heilkräutersäfte und Blüten

Schwarzwaldfee für Kids

mit Lavendel, Zimt und Vanille

Hier kommen Sie direkt zu unseren Anwendungen.



Kraftpaket Wild- & Heilkräuter

Effektive Medizin aus der Natur



Der Naturheilkundler Sebastian Kneipp resümierte: Die Natur ist die beste Apotheke. Denn gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen. So war es schon damals, im 19. Jahrhundert, und so ist es auch heute noch. Bei uns im Schwarzwald sammeln Sie nicht nur unvergesslich schöne Erinnerungen, sondern auch wertvolle Kräuter. Quasi am Wegesrand warten diese darauf, Ihnen mit ihren Wirkstoffen zu helfen – zuverlässig, sanft und nebenwirkungsarm.

Back to the roots

Der Trend geht hinsichtlich der Linderung von Alltagsbeschwerden wieder stark zurück zu «grünen» Hausmitteln. Aktuell ist die Heilkraft von mehr als 2.000 Arzneipflanzen bekannt.

Ihre wertvollen Inhaltsstoffe werden dabei aus diversen Pflanzenteilen gewonnen: Vitamine, Spurenelemente, Mineral- und Bitterstoffe, ätherische Öle u. v. m. Wahre Geschenke der Natur, die uns vielfach bereichern, indem sie Symptome rasch verbessern sowie körperliche und seelische Disharmonien auf natürliche Art ausgleichen.

Abwarten und Tee trinken ...

Die Kräuterheilkunde hat viele Gesichter und so steht beispielsweise eine dampfende Tasse Kräutertee unverändert hoch im Kurs. Unterstützt sie doch unsere Gesundheit, beschleunigt die Genesung und beruhigt zudem die Nerven. Gerade bei Erkältungen ein beliebtes Wundermittel.

Salbei-Tee – gegen Halsweh, Erkältungen & Magenverstimmungen

Für eine große Tasse Tee zehn frische oder getrocknete Salbeiblätter mit Wasser aufgießen, zugedeckt ca. zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Ein Teelöffel Honig zugeben und die desinfizierende, krampflösende und beruhigende Wirkung genießen.

Spitzwegerich-Tee – gegen Reizhusten & Heiserkeit

Dieser Tee wirkt antibakteriell und besänftigt gereizte Schleimhäute im Mund- und Rachenraum. Hierzu zwei Teelöffel frische oder ein bis zwei Teelöffel getrocknete Spitzwegerichblätter mit einem ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Den Sud abschöpfen und mäßig warm trinken.

Cooler Ferien-Erlebnisse für die ganze Familie

Natur-Abenteuer & Family-Fun

Wie Ihr Urlaub mit den Kindern noch bunter, lustiger und abwechslungsreicher wird? Wählen Sie aus vielfältigen Ausflügen und originellen Events in nächster Umgebung. Die Optionen ranken sich dabei rund um die Themen Kräuter, Kulinarik und Wandern sowie Wasser, Natur und Kultur.

Wie wäre es mit einer **geführten Kräuterwanderung**? Eine erfahrene Pflanzenexpertin – bei uns auch «Kräuterwieble» genannt – hat für Sie einen uralten Wissensschatz frisch und attraktiv verpackt. Gemeinsam begeben Sie sich auf die Spuren heimischer Wildkräuter und genießen im Anschluss selbstgemachten Sirup und eine kleine Stärkung.

Spielerisch die Natur entdecken – so lautet das Motto unserer Familien-**Wanderungen**. Entlang interessanter Themenwege und Waldlehrpfade lässt sich der Hochschwarzwald aus einer neuen Perspektive betrachten. Mitmach- und Spielestationen bieten für die Kleinen viele Gelegenheiten zum Austoben und fördern zudem Geschicklichkeit, Ausdauer und die Entdeckerlust.

Eine spannende Erlebnisreise rund um das Thema Wasser verspricht der **Forscherausflug «Wälderfuchs»**. Tolle Experimente versetzen Groß und Klein in Staunen. Los geht's am **Samstag, den 1. Juni am Wanderparkplatz Schlüchtsee**.

Ein besonderes Highlight ist auch der **Felsele Erlebniswald** in Titisee-Neustadt. Ein wunderbares Erholungsgebiet für Eltern und Kinder – mit Kletterfelsen, Naturspielplatz inklusive Wasser- und Sandlandschaft, Baumplattform in acht Metern Höhe, Freilichtkino, Literaturkunstweg u. v. m.

Und wenn Sie Lust haben, Köstliches direkt ab Hof zu erwerben, dann sei Ihnen der kleine **Bergbauernhof Till im Schluchseer Ortsteil Äule** wärmstens ans Herz gelegt. Hier werden alte Nutztierassen, Hinterwälder Mutterkühe und Milchziegen gehalten und eine weithin bekannte Demeter-Hofkäserei betrieben. Überzeugen Sie sich selbst von schmackhaften Berg- und Frischkäsevariationen sowie würzigen Fleisch- und Wurstspezialitäten.



Diese Freizeittipps – und noch viel mehr – finden Sie in der neuen Hochschwarzwald-App (siehe Rückseite) und auf hochschwarzwald.de



Kinder, so geht Spaß

Auf die Plätze – fertig – los! Unsere Ferien-Specials lassen keine Wünsche offen: facettenreich, unterhaltsam und spannend. Ihre Kinder werden begeistert sein und Sie auch. Direkt bei uns im Hotel bzw. in Kooperation mit unseren Partnern kommen nicht nur Vergnügen und Action groß raus, sondern auch die altersentsprechende Vermittlung wertvoller Lerninhalte. Urlaubsfeeling für alle ...



Faszination Mountainbiken (von 3 bis 14 Jahre)

20.–28. Mai (Pfingsten), 24. Juni–3. September (Sommer), 30. September–29. Oktober (Herbst)

Ihre Kids fahren leidenschaftlich gerne mit dem Mountainbike? Unsere MTB-Camps vermitteln noch größere Freude an diesem Sport und zudem mehr Sicherheit und Souveränität beim Fahren. In Zusammenarbeit mit «Feldberg Sports» lernen Ihre Kinder u. a. kontrolliertes Bremsen, Hindernisse gekonnt zu überwinden und verbessern ihre Koordination.

Kicken wie die Profis (von 6 bis 16 Jahre)

2.–3. August, 16.–17. August, 30.–31. August

Von den Besten lernen und rasch Anschluss finden. Die hochqualifizierten Trainer der renommierten Sport Akademie Deutschland sind perfekt geschult, um junge Fußball-Fans zu fördern. In unseren Fußball-Camps entwickeln die Kids ihr Können weiter und erwerben zudem soziale Kompetenzen wie Teamwork und die Kommunikation innerhalb der Mannschaft. Ein Top-Training mit intensiven Einheiten, die Spaß machen.

Kinder-Kochkurse (von 9 bis 16 Jahre)

14. August, 28. August, 30. Oktober

Für zukünftige Kochprofis und Sterneköche ist dieser Kurs mit unseren Küchenexperten genau das Richtige! Gemeinsam werden die Kochlöffel geschwungen und mit Töpfen und Pfannen hantiert. Die internationale Kulinarik birgt viele Geheimnisse, die es zu erkunden gilt ...

Geschüttelt oder gerührt? (ab 8 Jahre)

In den Ferien 1 x wöchentlich

Kids, ihr möchtet eure Freunde auf der nächsten Party mit coolen Drinks begeistern? Dann lernt von einem professionellen Barkeeper leckere Cocktails zu mixen – in allen Farben und ganz ohne Alkohol. Schnappt euch Shaker, Mixer und Messbecher – und ab geht's in die bunte Barwelt.

Knigge-Kurs (ab 8 Jahre)

Regelmäßige Termine in den Ferien

Gutes Benehmen kann richtig Spaß machen! Unsere Profis aus Küche und Service geben praktische Tipps zu zeitgemäßen Tischmanieren und stilsicherem Auftreten. Sie erklären, welches Besteck für welchen Gang vorgesehen ist, wo die Serviette platziert wird und beantworten Fragen rund um Themen bei Tisch.

Naturworkshops (von 5 bis 14 Jahre)

20. Mai, 27. Juli, 25. August, 31. Oktober

Was gibt es Schöneres, als zusammen unvergessliche Abenteuer zu erleben? In diesen Workshops wird geschnitzt, gebaut, Feuer gemacht und gekocht. Ihre lieben Kleinen sind dabei in den besten Händen von Theresa und Ralf, ausgebildete Wildnispädagogen und Survivaltrainer der Kojote-Akademie.



Einen Überblick sowie Details zu unseren Hotel-Angeboten erhalten Sie hier
vzj.de/familienhotel-schwarzwald/ferien-schwarzwald/



«Geschicht & Gschichde ussem Schwarzwald» (Fortsetzung)

Schlemmer-Paradies für Genießer

Wer hört nicht gerne Geschichten? In Anlehnung an Interessantes rund um Kuckucksuhr, Bollenhut und Schwarzwälder Kirschtorte setzen wir die Themenreihe der letzten Gästezeitung fort. Begleiten Sie uns auf einen kulinarischen Streifzug durch heimische Küchen. Zum Auftakt schwingt der Bibeleskäs das Zepter – passend zum Kräuterthema dieser Zeitung.

Bibeleskäs – knubbeliger Kräuterquark

Eine regionaltypische Besonderheit des Schwarzwaldes ist der aus Quark und Kräutern zubereitete Bibeleskäs. Schon der Name ist Geschichte: «Bibbeli» bedeutet so viel wie «Knubbel», die sich traditionell an der Oberfläche bilden – als Abdruck der Löcher des Quarksiebs. Ein anderer Ansatz ist, dass der auch «Bibbeleskäs» genannte Aufstrich früher als Futter für Küken (Bibbele) diene.

Ursprünglich wurde der Bibeleskäs von Bauern zubereitet – aus selbst produziertem, relativ trockenem und bröseligem Weißkäse aus saurer Milch. Ein schmackhaftes, weitverbreitetes und preisgünstiges Nahrungsmittel der «kleinen Leute».

Heute wird er aus Speisequark und frischen Kräutern hergestellt – regional recht unterschiedlich und nach individuellem Gusto. Im Schwarzwald verwenden wir hierzu frischen Schnittlauch oder Petersilie – abgeschmeckt mit Salz, Pfeffer sowie etwas Milch oder Rahm.

Alternativ werden auch fein geschnittene Zwiebeln, Schalotten oder gepresster Knoblauch herangezogen. Bibeleskäs wird besonders gerne zu frischem Bauernbrot sowie zu Pell- und Bratkartoffeln oder Rösti gereicht. Ein superleckerer Aufstrich, der das ganze Jahr über Saison hat – besonders aber im Sommer, da er angenehm erfrischend und je nach Quarksorte fettarm oder deftig ausfallen kann.

Sie möchten selbst einen Bibeleskäs zubereiten? Auf Seite 3 haben wir ein Rezept für Sie bereitgestellt. Schon jetzt wünschen wir: Guten Appetit!

Schwarzwälder Flammkuchen – Fladen mit Kultstatus

Ein weiteres typisches Gericht ist der Schwarzwälder Flammkuchen – eine pikante Spezialität der gutbürgerlichen badischen Küche. Ein sehr dünn ausgerollter Brotteig mit köstlichem Belag: Schwarzwälder Schinken, Zwiebeln, Sauerrahm und frische Kräuter wie z. B. Schnittlauch und Majoran. Wunderbar ergänzt mit einer Schüssel knackigem Salat und einem kühlen Glas Weißwein. Für die Naschkatzen unter Ihnen: Es gibt auch Dessert-Varianten mit Äpfeln, Birnen, Feigen und Zimt.

Der Flammkuchen transportiert ein Stück Schwarzwald-Geschichte: Früher wurde dieser im Steinofen gebacken – noch vor dem Brot, um die erste starke Hitze zu nutzen und zudem die Temperatur des Ofens besser einzuschätzen. Wurde er schnell dunkel, wartete man mit dem Brotbacken noch zu oder heizte gegebenenfalls noch einmal nach. Der Name kommt auch daher, dass die Flammen im Ofen loderten, wenn er eingeschoben wurde. Die Grundzutaten Mehl, Milch und Zwiebeln waren damals auf fast allen Höfen vorhanden und so kam dieses feine

Essen bereits im 18. Jahrhundert häufig auf den Tisch. Heute ist das ganze Jahr über Flammkuchen-Zeit und die variantenreich belegten Fladen sind bei uns im Badischen sehr beliebt.

Jetzt sind Sie so richtig auf den Geschmack gekommen? Dann probieren Sie diese Delikatesse doch direkt bei uns im Haus – im Café Gugelhupf. Und zum Nachkochen für zu Hause finden Sie auf Seite 3 eine Rezeptidee.

So schwätze mir ...

Schwarzwälder Mundart vom Feinsten

Sie haben sich beim Lesen der letzten Gästezeitung bereits amüsiert? Hier geht's heiter weiter – mit Highlights unseres lokalen Dialekts!

Ein wertvolles Stück Volkskultur, das wir Ihnen nicht vorenthalten möchten. Viel Vergnügen und gute Unterhaltung mit «Guzele», «Gäriebli» & Co.

s'Läba isch koin Schlodzr!

[Das Leben ist kein Ponyhof.]

A kromms Holz gibt au a grads Feur!

[Der Schein trügt.]

Bassierd isch bassierd!

[Was geschehen ist, ist geschehen!]

Kemme zomme, trinke mer oiner.

[Wir wollen einen heben.]

Pass uff, suscht kaisch nunder!

[Freundlich gemeinter Hinweis, aufzupassen, wohin man tritt.]

Sel do isch au guet.

[Das ist ebenfalls gut.]

Masch villicht au no Gäriebli?

[Möchtest du noch Karotten?]

Leng mer ä Guzele!

[Ich will ein Bonbon – jetzt!]

Immer live dabei – kompaktes Insider-Wissen

Hochschwarzwald-App



Mit dieser APP wird Ihr Smartphone zum mobilen Reiseführer. Sie genießen stets einen tollen Überblick über regionale Veranstaltungen, Einkaufsmöglichkeiten, Touren-Vorschläge, Restaurants und Unterkünfte – und das aktuell zu jeder Jahreszeit.

Ganz bequem entdecken Sie facettenreiche Attraktionen des Hochschwarzwaldes und interessante Ausflugstipps. Zudem wird Ihnen die nächste Haltestelle mit Abfahrtszeiten des öffentlichen Nahverkehrs angezeigt – live und in Echtzeit.

Auf geht's! Einfach im App-Store gratis downloaden und schnell informiert sein.

Impressum

VIER JAHRESZEITEN AM SCHLUCHSEE | Am Riesenbühl | 79859 Schluchsee | Telefon +49 7656 70-0 | vzj.de

Konzeption und Gestaltung: Köhl Graphic Design | koehl-graphic.de

Text: G.A. Service GmbH | ga-service.at

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des VIER JAHRESZEITEN AM SCHLUCHSEE und unter Quellenangabe.

Alle Rechte vorbehalten. Weitere Informationen: vzj.de/de/blog