

# Inhalt



66 Stroblalm: Ausflugslokal mit fantastischer Aussicht auf die Berchtesgadener Alpen



88 Köstliche Gerichte mit Salbei – vom Bonbon bis zur Frittata



52 Warum Ur-Dinkel so gesund ist und so fein duftet



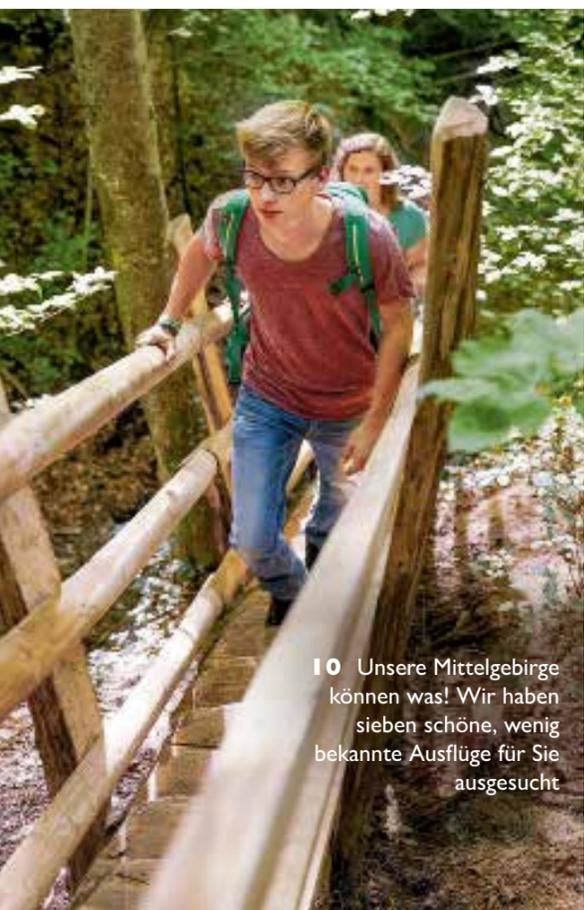
112 Beerenfest mit selbst getöpfter Deko



44 Hutzeln: leckeres Dörrobst aus dem Steigerwald



92 Spinnennetze sehen zauberhaft aus, solange man keine Mücke ist ...



10 Unsere Mittelgebirge können was! Wir haben sieben schöne, wenig bekannte Ausflüge für Sie ausgesucht

Fotos: Michaela Herbst, Schwäbischer Wald Tourismus/Jan Bürgermeister, Simone Mathias, Drax+Mühle, Katja Müller, Annette Lepple

## UNTERWEGS IN DEN BERGEN

- 10 **Geheimtipp Mittelgebirge**  
Sieben Ausflüge in Deutschland, bei denen Sie staunen werden: So schön ist es hier – und kaum einer kennt's!
- 24 „Plötzlich leuchtete da was im Fels...“  
Ein Murnauer Pärchen hat den „Alpenopal“ entdeckt und verkauft ihn jetzt im eigenen Edelsteingeschäft
- 32 **Ideen für unterwegs**
- 66 **Stroblalm – vom Steinbruch zum Lieblingslokal**  
Der Panoramablick vom Biergarten in die Berchtesgadener Alpen ist eine Wucht – und zudem hat die Stroblalm eine Menge zu erzählen ...
- 72 **Wilder Kaiser: jetzt mal langsam!**  
Vier besondere Wanderungen laden die Akkus wieder auf

## IN DER KÜCHE

- 40 **Wenn die Tomaten nicht reif werden ...**  
..., sollten Sie sich freuen! Denn wir haben tolle Rezepte für das grüne Fruchtgemüse
- 50 **Kochen & Genießen**
- 52 **Was an Ur-Dinkel so besonders ist ...**  
..., verrät uns Müllerin Monika Drax im oberbayerischen Rechtmehring. Dazu gibt's feine Rezepte

\*Unsere Titelthemen sind rot markiert

## 60 **Wurst ist gleich Wurst? Von wegen!**

Eine kulinarische Führung durch Ansbach auf den Spuren der fränkischen Bratwurst

## 88 **Salbei – Küchenkraut und leckere Medizin**

Würzige Rezepte von Sirup über Bonbons bis hin zu Datteln im Speckmantel

## MENSCHEN UND REGIONEN

- 28 **Kraftorte in der katholischen Fremde**  
Die evangelischen Notkirchen boten heimatvertriebenen Protestanten nach 1945 emotionale Zuflucht
- 44 **Hutzeln aus dem Steigerwald**  
Franz Hümmers Leidenschaft sind getrocknete Birnen. Jetzt im Herbst hat das Dörrobst Hochsaison
- 78 **Zu Besuch bei der Kamm-Macherin**  
Melanie Groetsch ist die Enkelin des letzten Kamm-Macher-Meisters in Deutschland. Heute führt sie die Tradition weiter – mit uraltem Familienwissen
- 84 **Wie aus einer Schnapsidee Salbeilikör wurde**  
Die Fischers probierten auf einem Polterabend das alte Hausmittel und begannen tags darauf mit der Produktion
- 100 **Beim Genuss-Fischzüchter von Zwiesel ...**  
... auf ein gebeiztes Saiblingsfilet. Mmmmmh!

## NATUR ERLEBEN

- 22 **Warum ist der Himmel blau?**  
Die Physik ist schuld, die Sonne auch und eine Eigenheit unserer Augen: Sie können Grün nicht so gut sehen!
- 92 **Spinnennetze: kunstvoll und raffiniert**  
Wenn im Spätsommer die Tautropfen in den magischen Gebilden glitzern, huldigen wir ihren Erbauerinnen
- 104 **Schönes & Neues**
- 106 **Grüße aus dem Wald**  
Eulen-Duftsäckchen, Igel-Kekse und Fuchs-Täschchen: Wir basteln und backen hübsche kleine Sachen, zu denen uns der Wald und seine Bewohner inspirieren
- 112 **Wir feiern ein Beerenfest**  
Und töpfeln dazu das passende Geschirr – in satten Farben und mit zarten Mustern aus der Natur

## RUBRIKEN

- 76 **Leserbriefe**
- 98 **Ihre Vorteile als Abonnent**
- 119 **Schaufenster/Kleinanzeigen**
- 126 **Termine für September und Oktober**
- 130 **Vorschau/Impressum**