

## Slowe Ausflugstipps

# DENN DAS GUTE LIEGT SO NAH!

Für alle, die in diesem Sommer auf die Urlaubsreise verzichten, stellen wir Adressen von Restaurants und Produzenten vor, die einen genussvollen Ausflug wert sind. Große Unterstützung für die Empfehlungen hat **Martina Tschirner** von 12 Slow Food Convivien erhalten, dafür herzlichen Dank! Doch egal, für welches Ausflugsziel Sie sich entscheiden, erkundigen Sie sich vorab nach den aktuellen Öffnungszeiten und denken Sie daran, einen Restaurantbesuch anzumelden.



Einkehren im »Landgasthaus Jägerhof«

## SLOW FOOD PFALZ

**W**ie wird eigentlich Speiseöl hergestellt? Wer das wissen möchte, der kann Ölpressung in der Gläsernen Manufaktur der »Wasgau Ölmühle« in Hauenstein erleben und an einer der Führungen teilnehmen. Oder sogar sich selbst am Handölpressen probieren und fühlen, wie sich verschiedene Saaten verhalten. Natürlich dürfen die naturbelassenen Biospeiseöle von Aprikosen- bis Walnussöl auch probiert werden. Verkauft werden sie zusammen mit Produkten aus Öl-Presskuchen wie Leinsamennudeln und weiteren Pfälzer Spezialitäten im angegliederten Hofladen.

Gleich gegenüber der Ölmühle und auch einen Besuch wert ist das Deutsche Schuhmuseum. Zu bestaunen gibt es u. a. den größten Schuh der Welt und – weltweit einzigartig – die Promi-Schuh-Sammlung, z. B. mit Schuhen von Thomas Gottschalk, General de Gaulle, Angela Merkel und Helmut Kohl.

Eine Restaurantempfehlung im Naturpark Pfälzer Wald vom Convivienleiter Thomas Metzger ist ca. 15 Minuten. Autofahrt von Hauenstein entfernt, das »Landgasthaus Jägerhof«. Im Sommer genießen die Gäste die »wunderbare Landküche«, wie sie im Slow Food Genussführer beschrieben wird, im romantischen Innenhof. Spezialitäten von Gastgeber und Küchenchef Bernd Mössinger: hausgemachte Pastavariationen, Schmorgerichte und Innereien.

### Wasgau Ölmühle (SFU)

Turnstr. 12, 76846 Hauenstein,  
Tel 06392. 40 94 43, für Führungen  
06392. 58 72 68,  
geöffnet Di bis Fr 9.30-12.30 Uhr,  
14–17 (Fr bis 18) Uhr, Sa 8.30–16 Uhr  
(März bis Okt.);  
→ [www.wasgau-oelmuehle.de](http://www.wasgau-oelmuehle.de)

### Deutsches Schuhmuseum

Turnstr. 5, 76846 Hauenstein,  
Tel 06392. 923 33 40,  
geöffnet täglich 9.30 – 17 Uhr,  
von November 2020 bis April 2021  
wegen Umbauarbeiten geschlossen;  
→ [www.museum-hauenstein.de/  
schuh\\_museum/](http://www.museum-hauenstein.de/schuh_museum/)

### Landgasthaus Jägerhof +

Hauptstr. 40, 76889 Birkenhördt,  
Tel 06343. 15 75,  
geöffnet Do bis So ab 17.30 Uhr,  
Sa, So auch 12–14 Uhr;  
Ruhetage Mo, Di, Mi;  
→ [www.jaegerhofbirkenhoerdt.de](http://www.jaegerhofbirkenhoerdt.de)



Am 27. September ist Arche-Markt im Freilichtmuseum Beuren.

## SLOW FOOD STUTTGART

Eine Wanderung im Freilichtmuseum Beuren und durch die dazugehörigen Gärten am Fuß der Schwäbischen Alb schlägt Convivienleiter Ingo Plessing vor. Neu im Museumsdorf ist das »Erlebnis.Genuss.Zentrum«, Ausstellung, Schauküche und Aktionsbereich für den »Erhalt der Sortenvielfalt« unter einem Dach. Auch während des jährlichen, traditionellen Arche-Markts, diesmal am Sonntag, dem 27. September, finden dort Aktionen statt. Nicht nur am Markttag, auch sonst sind in Beuren viele Passagiere der Arche von Slow Food zuhause, Nutztiere ebenso wie alte Gemüse- und Obstsorten in den Gärten.

Ganz in der Nähe lohnt auch ein Besuch auf dem Weingut Dolde. Winzer Helmut Dolde macht nicht nur Wein aus Silvaner-, Riesling- und Spätburgundertrauben, sondern auch Schaumwein vom Arche-Passagier Schwarze Birne (s. S. 63).

Nichts für Kinder ist die Whisky-Wanderung, die im Biosphärengebiet der Schwäbischen Alb angeboten wird: Unter fachkundiger Führung die schöne Landschaft um den Ort Owen erkunden und dabei drei heimische Whiskybrenner, ihre Destillen und ihren regionalen und guten Schwäbischen Whisky kennenlernen.

Dorfgastronomie verbunden mit großer Kochkunst erwartet den hungrigen Ausflügler im »Landgasthaus Hirsch

Manolzweiler«, Tipp für eine genussvolle Einkehr – oder zum Entspannen im Biergarten. Grundsatz von Sven Waldenmaier, Chef, Koch und Brenner: Gutes pflegen und Neues bewegen. Tipps für (Verdauungs-) Spaziergänge und Wanderungen auf der Website, auch ein Obstsortenlehrpfad ist in der Nähe.

### Freilichtmuseum Beuren

In den Herbstwiesen, 72660 Beuren, Tel 07025. 911 90 90 (werktags), geöffnet Di bis So 11–18 Uhr;  
→ [www.freilichtmuseum-beuren.de](http://www.freilichtmuseum-beuren.de)

### Weingut Dolde

Beurener Str. 16, 72636 Frickenhausen, Tel 07025. 49 82, Shop geöffnet Do 16–19 Uhr, Sa 10–13 Uhr;  
→ [www.doldeweine.de](http://www.doldeweine.de)

### Schwäbischer Whisky-Walk (SFU)

Termine und Übernachtungsmöglichkeiten auf der Website, Touren ab 120 Euro;  
→ [www.schwaebischer-whisky-walk](http://www.schwaebischer-whisky-walk.de)

### Landgasthaus Hirsch Manolzweiler +

Kaiserstr. 8, 73650 Manolzweiler, Tel 07181. 415 15, Restaurant geöffnet Fr, Sa 12–14 Uhr, 17–21 Uhr, So, feiertags 12–19.30 Uhr; Biergarten: Mi 16–21 Uhr, Do, Fr 14–21 Uhr, Sa, So, feiertags 12–21 Uhr;  
→ [www.hirsch-manolzweiler.de](http://www.hirsch-manolzweiler.de)

## SLOW FOOD ALLGÄU

Einen Besuch im »Natur-Landhaus Krone« in Maierhöfen, bzw. bei Frank Übelhör, Chef Alliance Koch und Gastgeber im familiengeführten Hotel, schlägt Peter Guggenberger-Waibel vom Convivium Allgäu vor. Wer »nur« essen will, kehrt im Restaurant, auf der Terrasse oder im Biergarten ein. »Hausgemachte Köstlichkeiten in behaglicher Atmosphäre« titelt der Slow Food Genussführer die Restaurantbeschreibung. Zu den traditionellen Gerichten, natürlich aus frischen Zutaten der Umgebung, gehören Maultaschen und Braten ebenso dazu wie mit vielen Kräutern verfeinerte Salate und Grießflammerli als Dessert.

Kann der Ausflug etwas länger sein, unbedingt eines der schönen Zimmer im Hotel, einem von Grund auf renovierten und modernisierten, typischen Allgäuer Schindelhaus, buchen. Umgeben von sanften Hügeln, Seen und Wäldern lädt die Gegend zum Wandern – vielleicht sogar bis zum Bodensee – ein.

Auch Pool und Wellnessbereich des Hotels sind wieder geöffnet – natürlich unter Hygiene-Auflagen.

**Natur-Landhaus Krone (SFU) +**  
Kirchweg 2, 88167 Maierhöfen, Tel 08383. 254, geöffnet Mo bis Sa ab 14.30 Uhr (Kuchen, Tagessuppe), ab 17.30 Uhr (Küche), Ruhetag So;  
→ [www.naturlandhaus-krone.de](http://www.naturlandhaus-krone.de)



Frank Übelhör kocht im »Natur-Landhaus Krone«



Genussführer-Adresse »Landgasthof Keller«

## SLOW FOOD BODENSEE

Immer eine gute Empfehlung ist der »Landgasthof Keller« in Überlingen-Lippertsreute, schreibt Convivienleiterin Claudia Bochinger. Die Slow-Food-Ideale »gut, sauber, fair« werden dort sehr konsequent gelebt. Markus Keller, der letztes Jahr leider gestorben ist, war Gründungsmitglied der Chef Alliance und auch von Slow Food Bodensee. Nun wurde über die Chef Alliance mit Roland Gehr ein neuer Küchenchef gefunden. Die Speisekarte im Restaurant wechselt täglich, zur Spargelzeit im Juni war z. B. Grüner Seefelder Spargel unter der Walnusskruste mit Sonnenblumenkernen und Pilawreis darauf zu finden. Für den Slow Food Genussführer schwärmten die Tester von Marinierten Felchenmatjes und der Käseauswahl von der Hofkäserei Heggelbach, begleitet von Tomatenmarmelade.

Ganz in der Nähe von Lippertsreute liegt das Hofgut Rengoldshausen – mit Hofladen und Café –, inzwischen bekannter Vorzeigebetrieb für Milchvieh-Haltung, wo auch schon Veranstaltungen von Slow Food Deutschland stattgefunden haben. Aber ebenso Zweinutzungshühner, Gemüse und mehr gibt es in der biologisch-dynamisch geführten Landwirtschaft. Auch

Vorstandsmitglied Rupert Ebner hat bei einer »Wir haben es satt«-Demo in Tübingen empfohlen, den Betrieb zu besuchen, um anzuschauen, wie Landwirtschaft gehen kann.

**Landgasthof Keller (SFU) +**  
Riedweg 2,  
88662 Überlingen-Lippertsreute,  
Tel 07553. 82 72 90,  
geöffnet Mi bis So 11.30 – 13.30  
und 17–20.30 Uhr,  
Ruhetage Mo, Di;  
→ [www.landgasthofbrauereikeller.de](http://www.landgasthofbrauereikeller.de)

**Hofgut Rengoldshausen**  
Rengoldshauer Str. 31, 88662 Überlingen,  
Tel 01516. 548 53 84,  
Hofladen geöffnet Di bis Fr 9–18.30 Uhr,  
Sa 9–14 Uhr;  
→ [www.rengo.de](http://www.rengo.de)

## SLOW FOOD MÜNCHEN

Raus aus der Stadt« raten die Münchner und haben für Ausflüge zwei schöne Gasthäuser im Umland ausgesucht, beide auch empfohlen im Slow Food Genussführer. Erster Tipp ist der Besuch beim »Gasthof Dorfwirt« mit Weingarten in Unterammergau, nördlich von Garmisch. Chef Alliance Koch und Betreiber Thomas Zwink ist der Umgebung, ihren Produkten und traditionellen Gerichten verbunden. Er selbst stammt aus dem benachbarten – und bekannteren – Oberammergau. Regionale Bezugsquellen für seine »Bayerische Fine Dining-Küche« sind für ihn eine Selbstverständlichkeit. Und was steht auf der Speisekarte? Nichts, denn beim »Dorfwirt« gibt es keine! Zwink bietet Menüs mit vier, fünf oder sechs Gängen an, der Gast soll sich überraschen lassen. Dass ab und zu ein Gang mit schmackhaftem Fleisch vom Mangalitzza-Schwein dabei ist, verwundert nicht. Schließlich ist er selbst Züchter der Wollschweine. Ach ja, super Wander- und Radelmöglichkeiten mit Blick auf die Berge gibt es rund um Unterammergau auch.

Tipp Nummer 2: Einkehr bei der »Schweizer Wirtin« Barbara Hipp in Bergen in Lenggries. Im Biergarten unter Kastanien und Linden oder auf der blumengeschmückten Sonnenterrasse lässt sich die Ruhe und Beschaulichkeit des Isarwinkels vom Feinsten genießen. Nachmittags stehen hausgemachte, gern österreichische Mehlspeisen und Kuchen zur Auswahl. Oder auch herzhaft Brotzeiten, zu denen

Gute Laune bei Dorfwirt Thomas Zwink und Ehefrau Brigitte.





ein Helles von der Schlossbrauerei Kaltenberg schmeckt. Richtig gut und frisch gekocht wird für den Mittagstisch und abends, und dies auf gehobenem Niveau. vor allem kommen die Erzeugnisse regionaler Bauern in Topf und Pfanne. Beliebt sind die »Schmankerl der Region«, von denen immer drei Gerichte angeboten werden.

#### Dorfwirt in Unteramergau +

Pürschlingstr. 2, 82497 Unteramergau,  
Tel 08822. 949 69 49,  
geöffnet Mo, Do, Fr, Sa 17–22 Uhr,  
So 11.45–20 Uhr,  
Ruhetage Di, Mi;  
→ [www.gasthaus-dorfwirt.com](http://www.gasthaus-dorfwirt.com)

#### Die Schweizer Wirtin +

Schlegldorf 83, 83661 Lenggries,  
Tel 08042. 89 02,  
geöffnet (warme Küche) Mi bis So 11.30–14,  
17.30–21.30 Uhr, Ruhetage Mo, Di;  
nachmittags Kaffee, Kuchen, Brotzeiten  
und kleine warme Gerichte;  
→ [www.schweizer-wirt.de](http://www.schweizer-wirt.de)

## SLOW FOOD NORDHESSEN

Mit den Ausflugstipps der Convivien sollen natürlich auch den Unternehmen der Region unter die Arme gegriffen werden. Und weil eigentlich alle Unterstützung nötig haben, fiel wahrscheinlich nicht nur Convivienleiter Gerhard Schneider-Rose die Auswahl schwer. In Verbindung mit einer Wanderung am Meißner – zu jeder Jahreszeit schön – empfiehlt er die »Jausenstation«, Ausflugsgaststätte mit Pension und Genussführer-Empfehlung seit Jahren. Soll's nur eine Bretteljause mit Natursauerteigbrot sein oder, wie im Juni auf der Karte stand, vielleicht Schmorrippchen mit Rhabarber und Löwenzahnsirup? Gastgeber, Koch und Metzger Matthias Pflüger ist zudem Produzent von der echten Ahle Wurscht (s. S. 10) und anderen nordhessischen Spezialitäten im Darm und im Glas, auch Produkte vom Meißner Mohn sind dort im Angebot. Kleiner Tipp nebenbei fürs nächste Frühjahr: zur Zeit der



Bretteljause mit »Ahle Wurscht«

Orchideenblüte nach Großalmerode fahren, ein Premiumwanderweg führt direkt an dem Naturschauspiel vorbei.

Und ein weiterer Tipp für ein Genussführer-Lokal, in der ebenfalls Ahle Wurscht produziert wird, kommt aus Nordhessen. Auf einem Hochplateau zwischen dem Thüringer und dem Kaufunger Wald im Werra-Meißner-Kreis liegt »Der Teichhof«. Vor allem zur Zeit der Mohnblüte ist ein Ausflug dorthin sehr attraktiv, da gibt es u. a. Führungen über die zahlreichen Mohnfelder. Produkte wie Mohneliker und Mohn-Honig-Senf im Hofladen vom »Teichhof«, ebenso wie Wurstspezialitäten von Chef und Metzgermeister Edgar Linhose. Deftig, bodenständig und gut lässt es sich im Restaurant essen, übernachten können Gäste auch.

#### Jausenstation +

Weißbachstr. 1a, 37247 Großalmerode,  
Tel 05604. 919 12 30,  
Restaurant geöffnet Sa, So, feiertags  
ab 12 Uhr, Küche 12–19.30 Uhr;  
Hofladen geöffnet Di bis Fr 11–18 Uhr,  
Sa, So 12–18.30 Uhr;  
→ [www.der-urgeschmack.de](http://www.der-urgeschmack.de)

#### Der Teichhof +

Am Teich 5, 37296 Ringgau-Grandenborn,  
Tel 05659. 810,  
Restaurant geöffnet Di bis So 11–21 Uhr,  
Ruhetag Mo; Hofladen geöffnet  
Di bis So 10–18 Uhr;  
→ [www.derteichhof.de](http://www.derteichhof.de)

## SLOW FOOD LEIPZIG-HALLE

Rein in die Wanderstiefel für eine ca. 10 Kilometer lange Wanderung mit dem Motto »Weinberge und Geschichte«: Ausgangspunkt ist Freyburg, dort steuern wir den Parkplatz Schützenplatz an. Vorbei an der Turnvater-Jahn-Turnhalle geht's zur Rotkäppchen Sektkellerei. Durch Gärten (Wegmarkierung Blaustrich) führt der Weg bergauf, schon nach kurzem Anstieg belohnt ein schöner Ausblick – unter uns fließt die Unstrut, über Freyburg thront der »Dicke Wilhelm« mit der Neuenburg. Der Weg führt oberhalb der Weinlage »Schweigenberge« weiter, bis er auf den Natur- und Geschichtslehrpfad trifft (Blau-/Gelbstrich).

Entlang des Pfades gibt es viel zu erfahren, über Flora und Fauna sowie über die Völkerschlacht (Napoleon hat hier seinen Rückzug gesichert). Auch werden Geschichten zu Liebe und Mord in der Zeit um 1075 erzählt (Magdstein, Sühnekreuz, Rittergut, Kloster Zscheiplitz).

Nach etwa 5 Kilometern lohnt eine Einkehr zur Stärkung in das »Gasthaus Pretzsch«, nach dem Essen geht es weiter zum Rittergut Zscheiplitz, das heute vom Weingut Pawis genutzt wird. Bei einem kurzen Rundgang lassen sich die alten Gemäuer bestaunen, dazu vom Aussichtspunkt ein schöner Rundblick über das Unstruttal. Im Innenhof lädt das Weingut zu einem Glas Wein.

Auf einem Rundweg durch die alten Steinbrüche sehen wir die alte Technik des





Kalkbrennens in Kalköfen. Jetzt geht es hinab ins Unstruttal zur »Zeddenbachmühle«, wo schon vor 1 200 Jahren Mehl gemahlen wurde. Aus verschiedenen Getreidearten kann es neben anderen Naturkostprodukten und Naschereien im Hofladen gekauft werden. Für eine Mühlenbesichtigung bittet Familie Schäfer um Anmeldung. Hier überqueren wir die Unstrut und wandern auf einem Feldweg zurück nach Freyburg.

Zum Ende der Wanderung vielleicht ein besonderes Eis wie Basilikum-Ingwer vom »Café Merle« am Marktplatz von Freyburg? Möglich als einzelne Kugeln im Straßenverkauf oder im Eisbecher im Café.

Harald Reichel

**Gasthaus Pretzsch +**

Am Anger 6, 06632 Freyburg (Unstrut),  
Tel 034464. 273 11,  
geöffnet Mo, Do, Fr 11.30–21 Uhr,  
Sa 11.30–22 Uhr, So 10.30–20 Uhr,  
Ruhetage Di, Mi;  
→ [www.gasthaus-pretzsch.de](http://www.gasthaus-pretzsch.de)

**Weingut Pawis**

Rittergut Zscheiplitz – Gutshof  
Auf dem Gut 2, 06632 Freyburg  
OT Zscheiplitz, Tel 034464. 283 15,  
Straußwirtschaft geöffnet Fr bis So  
ab 14 Uhr, Flaschenweinverkauf  
täglich 10–12, 13–18 Uhr;  
→ [www.weingut-pawis.de/weingut/historischer-gutshof.html](http://www.weingut-pawis.de/weingut/historischer-gutshof.html)

**Mühle Zeddenbach**

Familie Schäfer  
Mühle Zeddenbach 1, 06632 Freyburg,  
Tel 034464. 273 80,  
Hofladen geöffnet Di bis Fr 9–12  
und 13–17 Uhr, Sa 9–12 Uhr;  
→ [www.muehle-zeddenbach.de](http://www.muehle-zeddenbach.de)

**Eiscafé Merle**

Markt 13, 06632 Freyburg,  
Tel 034464. 367 57,  
geöffnet Mo–So 10–18 Uhr;  
→ [www.cafe-merle.de](http://www.cafe-merle.de)

SLOW FOOD **DRESDEN**

Ein Ausflug in die Sächsische Schweiz schlägt das Dresdner Convivium vor, nicht nur seinen Mitgliedern! Und zum Einkehren – vielleicht nach einer Wanderung – den gemütlichen »Landgasthof zum Schwarzbachtal«, nur einen Katzensprung vom Nationalpark Sächsische Schweiz entfernt. Abseits vom Massen-

tourismus und umgeben von Wiesen und Wäldern ist er nicht ganz leicht zu finden, steht in der Beschreibung der Adresse im Slow Food Genussführer, aber hier kann im Notfall der Navi weiterhelfen.

Gastgeberin Barbara Siebert steht selbst am Herd, ihre Speisekarte »baut sich aus dem zusammen, was die Gegend hergibt«. Wild, Fisch, Käse und Fleisch kommen aus der Umgebung, Kräuter wachsen vor der Tür. Bei schönem Wetter sitzt es sich gut im hübschen Garten, Übernachtungsmöglichkeiten gibt es auch. Reservieren nicht vergessen!

**Landgasthof zum Schwarzbachtal**

Niederdorfstr. 3, 01848 Lohsdorf,  
Tel 035975. 58 03 45,  
geöffnet Mo bis Mi, Fr ab 17 Uhr,  
Sa, So, feiertags 11.30–14 und ab 17 Uhr,  
Ruhetage Do;  
→ [www.schwarzbachtal.de](http://www.schwarzbachtal.de)



SLOW FOOD  
**OSTERIESLAND**

Für uns sind natürlich die Inseln vor unserer Haustür immer wieder eine Reise wert. Auf dem Weg dahin haben wir mit dem »Fährhaus« in Neßmersiel, genau in der Mitte der ostfriesischen Küste, ein echtes Kleinod zu bieten. Motto des Restaurants: feine Küche direkt hinter'm Deich.

Auf den Inseln können wir »Danzer's feines Achterdiek« auf Juist sehr empfehlen. Ob Frühstück, Lunch oder Dinner – die Küche von Stefan Danzer lässt keine Wünsche offen. Im Hotel mit seiner schön gestalteten Badelandschaft kann man auch prima entspannen.

Quasi nebenan, auf Langeoog, liegt das »Panoramarestaurant Seekrug«, auf einer der höchsten Dünen. Da hat man nicht nur eine großartige Aussicht auf Strand, Wasser und Wellen. Die Bioküche von Michael Recktenwald, Mitglied der Slow Food Chef Alliance, besticht durch leckere Menüs und ihre Regionalität. Fast alles, was im »See-

Grandioses Panorama für Gäste im »Seekrug«





Kulturausflug zum Closter Cismar

krug« zubereitet wird, stammt aus der Umgebung, was auf Grund der Insellage natürlich auch das ostfriesische Festland umfasst. Joachim Mittelstaedt

**Hotel Restaurant Fährhaus +**  
Dorfstr. 42, 26553 Dornum,  
Tel 04933. 303;  
→ [www.faeherhaus-nessmersiel.de](http://www.faeherhaus-nessmersiel.de)

**Danzer's feines Achterdiek (SFU) +**  
Wilhelmstr. 36, 26571 Juist,  
Tel 04935. 80 40,  
geöffnet 8–11, 12.30–13.30 und  
18.30–20 Uhr;  
→ [www.danzers.de](http://www.danzers.de)

**Panoramarestaurant Seekrug (SFU) +**  
Höhenpromenade 1, 26465 Langeoog,  
Tel 04972. 383,  
geöffnet Mi bis So ab 17 Uhr,  
aktuelle Ruhetage Mo, Di;  
→ [www.seekrug.de](http://www.seekrug.de)

## SLOW FOOD LÜBECK

**C**onvivenleiterin Petra Schiwiaka empfiehlt einen Ausflug Richtung Grömitz bzw. Ostsee. Zum einen, um das 1245 erbaute Kloster Cismar, eine ehemalige Benediktinerabtei, zu besichtigen, zum anderen, um nur knapp drei Kilometer weiter beim Hof Klostersee, Hofgemeinschaft und Verein zur Förderung der biologisch-dynamischen Landwirtschaft, vorbeizuschauen. Neben der Bewirtschaftung des Hofes gibt es einen Hofladen, eine eigene Bäckerei und eine Käseerei. Auch Urlaub lässt sich auf Hof Klostersee machen, Ferienwohnungen stehen das ganze Jahr zur Verfügung – ein wunderschöner Naturstrand an der Lübecker Bucht liegt nur 2,5 Kilometer entfernt.

Wer Süßwasser bevorzugt, kann eine Auszeit am Selenter See, dem zweitgrößten

See Schleswig-Holsteins, nehmen. Zum Baden und Schwimmen gibt es verschiedene Stellen, nicht jedoch überall, teilweise steht der See unter Naturschutz. Hübsch fürs Auge: das Dorf Bellin am Südufer mit reetgedeckten Fachwerkhäusern. Fangfrischen Fisch – auch zum Selberangeln – gibt es bei Gunnar Reese, zur Einkehr lädt der Traditionsgasthof »Giekauer Kroog« mit Seeterrasse ein.

**Kloster Cismar**  
Bäderstr. 42, 23743 Grömitz,  
geöffnet Di bis So 10–17 Uhr,  
Ruhetag Montag;  
→ [www.kloster-cismar.de](http://www.kloster-cismar.de)

**Hofgut Klostersee**  
23743 Cismar, Tel 04366. 517;  
→ [www.klostersee.org](http://www.klostersee.org)

**Fischzucht Reese**  
Papiermühle 4, 24616 Sarlhusen,  
Tel 04324. 881 08 40;  
→ [www.reese-fischzucht.de](http://www.reese-fischzucht.de)

**Giekauer Kroog**  
Seestr. 17, 24321 Giekau, Tel 04381. 94 97,  
geöffnet Do bis Sa 17–21 Uhr,  
So 11–14 und 17–21 Uhr;  
→ [www.giekauer-kroog.de](http://www.giekauer-kroog.de)

## SLOW FOOD KÖLN

**N**un hat Köln zwar mit dem »Kölnpfad« wie auch dem »Grüngürtel-Rundweg« durchaus schöne wie abwechslungsreiche Touren, doch die meisten Kölner zieht es zu Ausflügen doch ins grüne Umland«, hat uns Sven Johannsen, Convivenleiter der »Domschnecken«, geschrieben. Seine empfohlenen Ziele sind nicht allein auf die Kölner Region beschränkt.

Mit Kindern unterwegs? Dann passt ein Besuch auf dem »Gertrudenhof«, einem Erlebnisbauernhof in Hürth. »Gnadenhof-Streichelzoo« und Erlebnisspielplatz macht den Kleinen Freude, Bauern- und Blumenmarkt sowie Schlemmermeile am Hofladen ist was für die Großen – natürlich mit Abstand und dem Kauf von Online-Tickets im Voraus.

Schick essen gehen auswärts von Köln? Oder als Auszeit gleich ein ganzes Wochenende auf einem Schloss verbringen? Nicht weit weg vom Flughafen Köln-Bonn – zurzeit wahrscheinlich nicht allzu sehr belebt – freut man sich auf Schloss Auel über Gäste. In »normalen« Zeiten finden auf dem Schloss oft Hochzeiten, Empfänge und Familienfeste in den historischen Festsälen statt, denn es ist gleichzeitig Hotel. Einfach gut essen gehen – ohne Übernachtung? Wenn es etwas feiner sein soll, im À-la-carte-Restaurant in den historischen Räumen von »Schloss Auel« einkehren, legerer geht es im Bistro mit Sonnenterrasse zu.





Schlemmermeile auf dem »Gertrudenhof«

#### Kölnpfad

→ [www.koelner-eifelverein.de/koelnpfad/etappen](http://www.koelner-eifelverein.de/koelnpfad/etappen)

#### Grüngürtel-Rundweg

→ [www.koelner-gruen.de/mein-gruenguertel-rundweg.aspx](http://www.koelner-gruen.de/mein-gruenguertel-rundweg.aspx)

#### Gertrudenhof

Lortzingstr. 160, 50354 Hürth-Hermülheim, Tel 02233. 728 16, Bauernmarkt Mo bis Sa 8-19 Uhr, So, feiertags 11-16 Uhr, Schlemmermeile Mo bis Sa 10.30–18 Uhr, So, feiertags 11–16 Uhr;  
→ [www.erlebnisbauernhof-gertrudenhof.de](http://www.erlebnisbauernhof-gertrudenhof.de)

#### Hotel & Restaurant Schloss Auel (SFU)

Haus Auel 1, 53797 Lohmar-Wahlscheid, Tel 02206. 600 30, Restaurant geöffnet Fr, Sa 17–20.30 Uhr, So 12–20 Uhr; Bistro täglich und durchgehend geöffnet, in der Regel 8–22 Uhr (Sommer);  
→ [www.schlossauel.com](http://www.schlossauel.com)

## SLOW FOOD HOHENLOHE-MAINFRANKEN

Die Region Hohenlohe-Mainfranken bietet sich aufgrund ihrer großen landschaftlichen Vielfalt für viele Ausflüge an, schreibt Convivienleiter Gerd Sych. »Starten wir im Westen unserer Region in Churfranken am Untermain, bekannt für seine Rotweine, und dem Spessart mit seinen ausgedehnten Eichenwäldern. Eine besondere Empfehlung sind Wanderungen um Bürgstadt, wo der Rotweinwanderweg durch die Weinlagen führt und es sich anschließend im »Landhotel Adler« nicht nur gut essen, sondern auch übernachten lässt. Auch durch das Hafenohtal, das sich über gut 20 Kilometer in einer naturbelassenen Landschaft zum Main hin erstreckt, lässt es sich gut wandern. Als Einkehr bietet sich der »Landgasthof Hochspessart« – mit herausragender Fischküche – im Luftkurort Heigenbrücken an. Von dort ist eine Vielzahl an Wanderungen in den Spessart möglich.

Über den Sinngrund an der Grenze zum Spessart erreichen wir die Rhön. Jetzt ein Ausflug zu den Mooren in der Langen Rhön oder dem Berg der Franken, dem Kreuzberg? Oder eine ausgedehnte Wanderung durch die Schwarzen Berge? Einkehr und Übernachtung bieten das »Gasthaus Dickas« in Bischofsheim, das »Ludwigs Restaurant« im Dorint Hotel in Bad Brückenau, die »Sennhütte« in Fladungen oder das »Bio-

hotel Sturm« in Mellrichstadt. Von der Rhön ist es ein Katzensprung in den Naturpark Haßberge, der sich nördlich des Mains erstreckt. Wunderschön gelegen im Tal der Lauter ist der alte »Gutshof Andres«, der mit einer modernisierten fränkischen Küche aufwartet. Zum Übernachten laden die modernen Gästezimmer in der ehemaligen Remise direkt ein.«

#### Landhotel Adler (SFU) +

Hauptstr. 30, 63927 Bürgstadt, Tel 09371. 978 80, Abendessen Mo bis Fr 16–21 Uhr, Sa, So, feiertags 16–20 Uhr;  
→ [www.adler-buergstadt.de](http://www.adler-buergstadt.de)

#### Landgasthof Hochspessart (SFU) +

Lindenallee 40-42, 63869 Heigenbrücken, Tel 06020. 972 00;  
→ [www.hochspessart.de/erholungsurlaub-landhotel.html](http://www.hochspessart.de/erholungsurlaub-landhotel.html)

#### Gasthaus Dickas +

Josefstr. 9, 97653 Bischofsheim in der Rhön, Tel 09772. 456;  
→ [www.rhoener-schaubrennerei.de](http://www.rhoener-schaubrennerei.de)

#### Ludwigs Restaurant

#### im Dorint Resort & Spa (SFU) +

Heinrich-von-Bibra-Str. 13, 97769 Bad Brückenau, Tel 09741. 850;  
→ [hotel-bad-brueckenau.dorint.com](http://hotel-bad-brueckenau.dorint.com)

#### Berggasthof Hotel Sennhütte +

Sennhütte 1, 97650 Fladungen, Tel 09778. 910 10;  
→ [www.sennhuetten-rhoen.de](http://www.sennhuetten-rhoen.de)

#### Biohotel Sturm

Ignaz-Reder-Str. 3, 97638 Mellrichstadt, Tel 09776. 818 00;  
→ [www.hotel-sturm.com](http://www.hotel-sturm.com)

#### Gutsgasthof Andres (SFU) +

Pettstadt 1, 96166 Kirchlauter, Tel 09536. 221;  
→ [www.gutsgasthof-andres.de](http://www.gutsgasthof-andres.de)

Adressen von Slow Food Unterstützern sind ergänzt mit (SFU), Adressen aus dem Slow Food Genussführer erkennen Sie am +.



In der Rhön ist ein Arche-Passagier von Slow Food zu Hause, das Rhönschaf.