

**MITEINANDER
IN DER REGION**

*FÜNF TOUREN
- FÜNF REZEPTE*



BRIGITTE ZYPRIES

IHRE BUNDESTAGSABGEORDNETE



BEWÄHRTES BEHALTEN *– NEUES DAZUGEWINNEN*

Seitdem ich in Darmstadt zu Hause bin, habe ich es mir zur Gewohnheit gemacht, meine Sommerferien mit Wandertouren im Landkreis und in Darmstadt zu beginnen oder zu beenden. Seit acht Jahren – immer fünf Tage und neue Routen. Und jedes Mal begleiten mich Bürgerinnen und Bürger aus dem Wahlkreis. Schön ist, dass es von Jahr zu Jahr mehr geworden sind. Gemeinsam genießen wir die Natur und diskutieren über Gott und die Welt. Im schnellen, digitalen Zeitalter gibt es zum Glück auch noch analoge Bedürfnisse. Wandern, essen und trinken gehören dazu.

Wann sind Sie das letzte Mal an einem Frühlingstag nach einem Regenguss durch den heimischen Wald spaziert, haben ganz tief Luft geholt und diese wunderbare Mischung von Waldboden, Nadelduft, Wild und Pflanzen oder den Geruch von reifen Ähren bei einem Spaziergang durch die Felder im Spätsommer eingeatmet? Es gibt fast nichts Schöneres und bestimmt nichts Erholsameres, als sich auf diese Weise der Entschleunigung hinzugeben.

Mit diesem Büchlein möchte ich Sie anregen, selbst einmal die Wanderschuhe zu schnüren und den ehrlich erlaufenen Hunger mit einem guten Essen aus der regionalen Küche zu stillen.

Ina Birgitte Zyprie



– STADT VOLLER GEHEIMNISSE

Um einem der Pfungstädter Geheimnisse auf die Spur zu kommen, muss man sich ehrenamtlich engagieren – in der Gruppe, die jeden Mittwochmorgen im Pfungstädter Stadtwald Brombeeren und Gestrüpp bekämpft, damit die seltenen Orchideenarten dort geschützt wachsen können.

Man kann aber auch das Auto auf dem Parkplatz am Schwimmbad abstellen und dem Gestüt Prinzenberg einen Besuch abstatten. Dort sind Springpferde der Weltklasse zu Hause und – wenn man Glück hat – sieht man junge Reiterinnen und Reiter, die ihre grossartigen Reitkünste beim Springtraining zeigen.

Die nächste Überraschung liegt nicht fern: der lokale Weinberg, der eine Ebene ist. Hier lässt sich der Pfungstädter *Regent* in seinem Urzustand besichtigen. Von da spaziert man leicht zum Moorhaus der Naturfreunde. Ist es geöffnet, kann man seinen Hunger und Durst dort stillen – oder sich ein Eis kaufen. Falls die Türen verschlossen sind, laden gemütliche Plätze mit schöner Aussicht den hungrigen Wanderer ein, das mitgebrachte Picknick zu verzehren.

KARTOFFELSALAT & HACKFLEISCHBÄLLCHEN

1 kg festkochende Kartoffeln
3 Zwiebeln (mittelgroß)
4 - 6 kl. Gewürzgurken
150 g durchwachsenen Speck

2 EL Senf
250 ml Fleischbrühe
1 - 2 EL Weißweinessig
Pfeffer, Salz

Die Kartoffeln erst nach dem Kochen schälen, in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Zwiebeln und die Gewürzgurken fein hacken und dazugeben. Den Speck klein würfeln und in der Pfanne auslassen. Die Fleischbrühe mit Essig, Senf und Speck vermischen und über die Kartoffeln gießen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Wer mag, kann einen säuerlichen Apfel hineinschneiden und eventuell 1 - 2 EL Gurkensud dazutun. Das Ganze mehrere Stunden ziehen lassen und erst dann vorsichtig mischen.

300 g Rinderhack
200 g gemischtes Hackfleisch
2 - 3 EL Semmelbrösel
1 Ei

1 Zwiebel (mittelgroß)
1 EL Senf, 1 EL Ketchup
Salz, Pfeffer
1 EL Fett zum Braten

Alles gut miteinander vermischen und zu Bällchen formen. Diese in einer Pfanne mit heißem Bratfett von allen Seiten braten, bis sie außen schön kross und braun sind.





ROSSDORF – DIE TRADITIONSWANDERUNG

Seit ich meine jährlichen Wanderungen mache, steht eine Tour immer auf dem Programm: Der Gang über den Roßberg zum Wingert der Edlings. Treffpunkt ist der Parkplatz Jugendhof/Bessunger Forst. Von dort aus geht es zunächst zum Ludwigsteich und dann bergauf, bergab, bergauf. Über den Rehberg oder um den Rehberg herum, mal mit einer Stippvisite bei den Roßdörfer Imkern, mal mit einem Zwischenstopp am Dammwildgehege. Ob Sonnenschein, leichter Regen oder Gewitter – bei jedem Wetter haben wir unter der Führung von Revierförster Menzel unser Ziel erreicht: Den Wingert der Familie Edling.

Die Winzerfamilie erwartet uns in guter Tradition mit ihrem neuen Jahrgang und Neuigkeiten über die anstehende Weinlese. Wir belohnen uns für die Strapazen des Aufstiegs mit einer kleinen Weinverkostung. Jedes Jahr wieder genieße ich – außer dem guten Tropfen – die großartige Aussicht, die dieser Weinberg bietet.

Neben Wissenswertem über Naturschutz, Forstwirtschaft und Jägerei hat mir Förster Menzel auch ein sehr schmackhaftes Wildschwein-Rezept verraten.

WILDSCHWEINKEULE

1 kg Fleisch ohne Knochen

2 Zwiebeln

1 - 2 Knoblauchzehen

Suppengrün

1 geschälte Kartoffel

250 ml Wildfond oder Gemüsebrühe

Rotwein

200 g Sahne

Salz, Pfeffer, Kumin

5 Pimentkörner

3 Wacholderbeeren

Das Fleisch von dickeren Fettschichten befreien, mit Salz, Pfeffer und Kumin reichlich einreiben. An mehreren Stellen einschneiden und mit dem geschälten Knoblauch spicken. Das so vorbereitete Fleisch scharf anbraten, mit etwas Rotwein ablöschen. Das Suppengrün, die Zwiebel, die Kartoffel, Pimentkörner und Wacholderbeeren dazugeben, mit der Brühe auffüllen und im geschlossenen Bräter bei 200 Grad im Backofen 1,5 Stunden garen lassen. Ab und an nachschauen, ob noch Flüssigkeit im Topf ist, ggf. mit Brühe auffüllen und erneut 20 Minuten garen lassen. Das Fleisch sollte nun beim Einstechen weich sein.

Das Fleisch aus dem Bräter herausnehmen und warmstellen. Piment und Wacholderbeeren entfernen und den Fond verquirlen. Nach Geschmack nachwürzen, mit etwas Rotwein auffüllen und die Sahne dazugeben. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und die Soße darübergießen. Dazu passen Rotkohl und Klöße. Wer es leichter mag: Salat aus Babyspinat und Cherrytomaten mit frischem Weißbrot.





SPAZIERGANG DURCH MÜHLTAL *FÜR JUNG UND ALT – BARRIEREFREI!*

TOUR 3

Kinderwagen, Gehhilfen oder auch nur fehlende Sitzmöglichkeiten können zu echten Hürden werden bei dem Versuch, mit der ganzen Familie etwas zu unternehmen. In Mühlthal wurde jetzt mit dem ersten barrierefreien Rundwanderweg im Landkreis Darmstadt-Dieburg Abhilfe geschaffen. Der Weg eignet sich auch wunderbar für Familien mit kleinen Kindern. Ob mit Bobby Car, Roller oder Laufrad, es lässt sich vieles am Wegesrand entdecken – und mit etwas Glück zeigt sich auch ein Reh.

Los geht es am Schwimmbad in Traisa – eine erste Pause lässt sich gut auf den einladenden Bänken am Vogelteich einlegen. Von dort geht es über einen Landwirtschaftsweg zum Reiterhof und zur Otto-Krämer-Hütte – eine sanfte Steigung führt hinauf zum Birkenberg und verspricht eine schöne Aussicht. Ebenso sanft geht es dann hinunter und man erreicht nach ca. 2,3 km wieder das Schwimmbad. Wem das zu kurz erscheint, der geht einfach noch einmal die Strecke in umgekehrter Richtung – und wird erstaunt sein, wie viel man aus der neu gewonnenen Perspektive noch entdecken kann.

In den Kleingärten leuchten schon die Kürbisblüten und das bringt mich auf eine Idee ...

KÜRBISSUPPE

*1 mittelgroßer Hokkaidokürbis
3 mittelgroße mehligte Kartoffeln
2 Möhren
1 Zwiebel
1 EL Butter
eventuell Knoblauch*

*400 - 500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
2 TL geriebene Ingwerwurzel
Currypulver, eventuell Kumin
1 Becher saure Sahne
eventuell 1 Orange*

Den Kürbis gut waschen und bürsten, denn die Schale kann mitgegessen werden. Dann halbieren, die Kerne und das Kerngewebe entfernen. Danach in daumengroße Stücke schneiden. Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln schälen und ebenfalls in daumengroße Stücke schneiden. In einem großen Kochtopf die Butter erhitzen, darin alles anschmoren.

Gemüsebrühe aufgießen und kochen lassen, bis auch die Möhren weich sind. Den Topf vom Herd nehmen – alles passieren und mit Salz, Pfeffer und der geriebenen Ingwerwurzel würzen. Je nach Geschmack Curry, Kumin oder auch etwas Knoblauch und eine kleingeschnittene Orange dazugeben. Die Suppe nicht mehr kochen lassen. Zum Servieren mit etwas saurer Sahne verfeinern.





AUF DEN SPUREN DER WALDENSER **TOUR 4** – ENTDECKUNGEN IM VORDEREN ODENWALD

Die hügelige, fruchtbare Landschaft des vorderen Odenwaldes sollte für 50 Waldenser Familien aus Pragelara nach zwei Jahren der Verfolgung und Flucht 1698 endlich die neue Heimat werden. In Wembach, Rohrbach und Hahn konnten sie siedeln und in Frieden leben. Die Waldenser wurden im Mittelalter wegen ihres Glaubens verfolgt und im späten 17. Jahrhundert aus den Tälern des heutigen Piemont vertrieben.

Die Wanderung auf den Spuren der Waldenser beginnt man am besten am Ober-Ramstädter Naturfreunde-Haus. Von hier aus geht es Richtung Hahn auf den gut beschilderten Hugenotten- und Waldenserpfad. Der Weg ist abwechslungsreich und verweist immer wieder auf das Schicksal der Verfolgten. Die Geschichte der glücklichen Neusiedlung der Glaubensgemeinschaft wird durch einen Besuch der Waldenser Schutzhütte, der Wembacher Kirche und des Waldenser Museums in Rohrbach lebendig.

Durch eine echte Waldenserin aus Rohrbach habe ich ein Waldenser Rezept kennengelernt. Es trägt den Namen "Glaré" (Kartoffelauflauf) und ich empfehle es aufs Wärmste weiter.

GLARÉ

Glaré ist ein einfaches Kartoffelgericht der Waldenser aus dem Chisonetal Pragelato, wiederentdeckt von den Waldensern in Rohrbach-Wembach-Hahn. Früher nutzte man für dieses Kartoffelgericht die Hitze des Backofens nach dem Brotbacken.

1 kg geschälte Kartoffeln

50 - 80 g durchwachsenen Speck

50 - 80 g Zwiebeln

60 - 80 g Lauch

1 Ei

700 - 900 ml Milch

Salz, Pfeffer

Die rohen Kartoffeln fein reiben. Speck und Zwiebeln in kleine Würfel, den Lauch in schmale Ringe schneiden und in einer Pfanne glasig dünsten – ich lösche am Ende mit etwas Weißwein ab. Das Ei mit der Milch verquirlen, mit den Kartoffeln und dem gedünsteten Speck, Zwiebeln und Lauch vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine ausgebutterte Auflaufform geben.

Das Ganze bei 180 Grad ca. 45 bis 60 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Vor dem Servieren mit Olivenöl beträufeln. Statt Olivenöl kann man auch eine Handvoll Parmesan darüberstreuen.

Sehr gut dazu passt Rinderbraten oder Wildschweingulasch.





DAS “WATZEVIERTEL” – CHARME DER “VORSTADT”

TOUR 5

Am besten beginnt man einen Gang durchs Martinsviertel – oder wie der Heiner sagt “Watzeviertel” – am Darmstädter Schloss. Man schlendert durch den Schlosshof, atmet großherzogliche Vergangenheit und macht dann den steinernen Dichtern und Denkern im Herrngarten seine Aufwartung. Durch den Prinz-Georgs-Garten geht es in die ehemalige bäuerliche Vorstadt, dem heutigen “Watzeviertel”. Noch vor 60, 70 Jahren grunzte hier in manchem Hausgarten und Hof der ein oder andere “Watz” in seinem Verschlag.

Heute sind die kleinen Ackerbürgerhäuser aufs Schönste renoviert und in Stand gesetzt. Eine aktive Bürgerschaft wusste erfolgreich die Verkehrsplanung der 70er Jahre zu verhindern. Ihnen ist es zu verdanken, dass sich das Martinsviertel heute mit ursprünglichem Charme und großer Lebensqualität präsentiert. Das Viertel hat reichlich historische und architektonische Besonderheiten zu bieten. Zum Abschluss dieses ausgedehnten Stadtpaziergangs zieht es mich dann nach Hause zu Kaffee und Kuchen. Genauer: Zitronenkuchen.

ZITRONENKUCHEN

Dieses Rezept ist inzwischen der Renner in meinem Berliner Büro. Der Kuchen geht ganz schnell und schmeckt lecker – öfter steht daher montagsmorgens eine Dose mit Zitronenkuchen im Büro – aber nicht lange ...

250 g Butter

200 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

5 Eier

200 g Mehl

1 TL Backpulver

*Zitronenabrieb einer
unbehandelten Zitrone*

Für den Guss:

100 g Zucker

Saft von 1 - 2 Zitronen

Die Butter und den Zucker schaumig rühren. Die übrigen Zutaten hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf einem Blech verteilen und 20 Minuten bei 180 Grad auf der mittleren Schiene backen. Anschließend den noch heißen Kuchen mit einer Gabel einstechen und den Guss mit einem Löffel über den Kuchen geben.



WAS HABEN POLITIK UND WANDERN MITEINANDER ZU TUN?

1. Man macht beides nicht im Alleingang.
2. Für beides braucht man Geduld, Ausdauer und das richtige Augenmaß.
3. Man darf von anderen nicht mehr verlangen, als von sich selbst.
4. Über den Weg wird gemeinsam beraten und gemeinsam entschieden.
5. Wenn die Richtung stimmt, kann es losgehen.

Am 22. September bestimmen *WIR* die Richtung neu!