



Ostalb Koscht & Heimatlust

Ausprobiert

Marcia Rottler schreibt über bewusstes Wandern MIT Handy.



Wandern mal anders

Zugegeben, ich bin eine Verfechterin des bewussten Wanderns. Wanderschuhe an, Handy aus und los. Wer die Sommerrallye macht, muss umdenken. Die Wanderschuhe bleiben zwar an, mit ihnen aber auch das Handy. Nicht etwa, um den Weg zu finden. Der ist gut ausgeschildert. Aber um Besonderheiten rund um die Route zu entdecken. Denn wer weiß, vielleicht läuft die unbedarfte Wanderin einfach vorbei an einem Hofladen, an dem es leckeres Eis oder Brot gibt oder sie übersieht eine Abzweigung, die zu einem Restaurant ganz in der Nähe führt.

Wer während der Rallye immer mal wieder aufs Smartphone blickt, entdeckt Besonderheiten in der Umgebung – und kann sich nebenher weiterbilden. Wer etwa im Dschungel der Verbrauchersiegel nicht mehr durchblickt, findet auf der V4V-Webseite kurze Erklärungen zu „Demeter“, „Bio“, „Fairtrade“ & Co.

Fünf Städte können Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Rallye im Ostalbkreis und in Heidenheim entdecken und sich auf den Spuren von morgen bewegen. Worauf warten Sie, liebe Leserinnen und Leser, also noch? Schnüren Sie die Wanderschuhe und erkunden Sie die Ostalb. Dort gibt's mehr nachhaltige Angebote, als Sie vielleicht auf den ersten Blick vermuten ...!

Mitmachen und gewinnen

Gewinnspiel startet

Aalen. 4V4 startet zur Rallye ein Gewinnspiel. Teilnehmen kann jeder, der auf den Routen unterwegs ist, seinen Weg mit Fotos dokumentiert und V4V schreibt, wo es Lebensfreu(n)de zu entdecken gibt. Teilnehmen geht per E-Mail: info@v4v.eu. Das gibt's zu gewinnen: Kaiserfrühstück bei der Scheunenwirtin in Bartholomä, Essen im Widmanns Löwen in Zang, Essen im Kreuz & Quer in Bopfingen, Essen im Hirsch in Ellwangen, Essen im Rosmarie in Aalen, Geschenkekorb von Regional&Fair.

Auf nachhaltiger Pilgerreise

Freizeit Das Start-up V4V startet in den Sommerferien eine Rallye im Ostalbkreis und Heidenheim, die nachhaltige Angebote vorstellt. Diese Routen gibt's. *Von Marcia Rottler*

Aalen

Alles beginnt mit einem Code, einer 16-stelligen Zahlenreihe, um genau zu sein. Ins Smartphonenaui eintippen, zum angegebenen Punkt fahren oder gehen und schon kann die Rallye starten: Sechs Geocachingpunkte hat das Start-up 4V4 online veröffentlicht, wer an einem der Punkte ankommt, findet im Umkreis von zehn Metern einen QR-Code. Dieser enthält acht Vorschläge für Wanderungen in Aalen, Schwäbisch Gmünd, Bopfingen, Ellwangen und Heidenheim – Wanderinnen und Wanderer müssen sich überraschen lassen, wo die Reise hingeht.

Auf den Wegen gibt's nicht nur schöne Landschaften zu entdecken. „Wir haben eine Sammlung nachhaltiger Ideen und Impulse zusammengestellt: von Gasthöfen, über qualitätsbewusste Produzenten bis hin zum Weltkulturerbe Limes“, sagt Rebekka Schwenninger, Sprecherin des Aalener Start-ups, das im Inno-Z angesiedelt ist. Teilnehmende bewegen sich also auf den Spuren der Nachhaltigkeit, können Direktvermarkter oder Museen in der Region kennenlernen.

„Für uns ist es wichtig, Wanderungen mit den schönsten Punkten auf der Ostalb vorzustellen und zu zeigen, dass man auf normalen Wanderwegen viel entdecken kann“, sagt sie. In Ellwangen etwa geht's vorbei am Rattstadter Milch- und Käsehof, auf der Wanderung bei Heidenheim können Teilnehmende einen Abstecher zum Wiesenhof machen.

Die Ostalb sei im Wandel und in den vergangenen Jahren sei viel Gutes entstanden. Das will das V4V-Team sichtbar machen, wie Schwenninger erklärt. Die Rallye solle als Mutmacher dienen und Teilnehmende motivieren, sich zu engagieren. Wer unterwegs eine Pause einlegt, kann sich durch die „Info-Häppchen“ scrollen: Zu jeder Wanderung gibt's Wissenswertes rund um Nachhaltigkeit – wer nicht weiß, was sich hinter den Begriffen Foodsharing, CO₂Fußabdruck oder Neoökologie verbirgt, ist nach dem Ausflug schlauer.

Zwei von acht Wanderungen werden an dieser Stelle vorgestellt: der Jakobsweg von Goldshöfe bis Unterkochen und der Rundweg Jakobsschleife mit Start in Bargau.

Die Geocachingpunkte gibt's auf der V4V-Facebookseite und auf Instagram.

Alle Wanderungen im Überblick finden Sie hier: www.v4v.eu

Die Plattform V4V soll Menschen miteinander verbinden, um nachhaltige Ideen, Projekte und Produkte zu entwickeln. Die Mission der hauptsächlich ehrenamtlich aktiven Menschen ist, einen Beitrag zur Umsetzung der 17 UN-Nachhaltigkeitsziele zu leisten. Initiatorin von 4V4 ist Kirsten Petra Seydelmann.



Wer unterwegs ist, kann Fotos von der Umgebung, von Blumen & Co. machen und diese V4V senden. Mit etwas Glück gewinnen Teilnehmende einen Preis.



Wer bei Gmünd wandert, kann einen Abstecher zum Hofcafé Mangold machen. *Foto: BW*



Der Start der Aalener Tour: die Marienkapelle in Goldshöfe.



In zwei Etappen kann der Ostalbkreis auf dem Jakobsweg erkundet werden: von Ellwangen nach Goldshöfe und von dort nach Unterkochen.



Wer von Ellwangen oder Goldshöfe nach Unterkochen wandert, kann dort im Naturfreundehaus Rast machen. *Fotos: maro*



Ein Weg, der bei der Sommerrallye vorgeschlagen wird, ist der Glaubensweg „Jakobusschleife“ bei Bargau. *Grafiken: rico*

GARTENTIPPS

Kürbisfrüchte richtig behandeln

Wenn Sie sehr große Exemplare ernten wollen, achten Sie darauf, dass die Kürbispflanzen nicht mehr als zwei Früchte tragen. Unterlegen Sie die Früchte am besten mit Dachziegeln oder flachen Steinen, um sie vor Bodenfeuchtigkeit zu schützen. Wussten Sie eigentlich, dass der Kürbis die größte Beere der Welt ist?

Erntereife bei Zwiebeln

Zwiebeln sind erntereif, wenn sich das Laub gelbbraun verfärbt und umlegt. Knicken Sie die Schloten (die grünen Blätter der Zwiebeln) nicht vorzeitig um, sonst sind die Zwiebeln im Lager schlecht haltbar. *Quelle: LOGI*



Auch das ist der Jakobsweg

Natur Was eher wie eine Ranch in Texas anmutet, ist eine Koppel nahe Hohenberg bei Rosenberg und im übrigen Teil des Fränkisch-Schwäbischen Jakobswegs. Wer hier pilgert, sollte derzeit extra Wasser einplanen. Regen ist dort leider immer noch nicht in nennenswerter Weise gefallen. *Text/Foto: jku*

Tims Wetterblog fürs Wochenende

An diesem Freitag gibt es auf der Ostalb einen Mix aus Sonne, dichten Wolken und lokalen Regenschauern. Die Spitzenwerte erreichen maximal 24 bis 26 Grad. 24 Grad werden es in Neresheim und Bopfingen, 25 in Aalen und Ellwangen. Rund um Schwäbisch Gmünd gibt es maximal 26 Grad.

Am Samstag kann es immer wieder mal regnen - und selbst Gewitter sind nicht ganz ausgeschlossen. Es gibt aber auch längere trockene Phasen, und die Sonne wird zum Vorschein kommen. Die Temperaturen pendeln sich bei knapp unter 25 Grad ein.

Am Sonntag wechseln sich Sonne und dicke Wolken ab – ganz vereinzelt kann sich auch mal der ein oder andere Schauer bilden. Die Höchsttemperatur liegt grob um 25 Grad. Im Laufe der neuen Woche baut sich wohl ein neues Hochdruckgebiet auf, bei rund 30 Grad scheint dann wieder ausgiebig die Sonne. Ein Ende des Sommerwetters ist also noch längst nicht in Sicht. *Tim*



SCHWÄBISCH ALS RATESPIEL

Viele schwäbische Begriffe klingen nicht nur für „Reigschmecke“ wie Fremdwörter, auch echte Schwaben kommen dabei manchmal an ihre Grenzen. Mit diesem Ratespiel soll sich das ändern. Den Beitrag heute hat uns Günter Seidl aus Heubach geliefert. Die Übersetzung liefern wir gleich mit:

Ebfl brogga

Äpfel ernten

Schicken auch Sie uns besondere schwäbische Begriffe, dazu die „Übersetzung“, bitte mit Ihrem Namen und Wohnort. Ihre Beiträge mit Betreff „Schwäbisch“ schicken Sie bitte an c.weinke@sdz-medien.de.