

Schwäbische
Alb!

AlbGenuss

schwaebischealb.de





„Mit dem ebbes macha, was do isch“

Dieses einfache, kraftvolle, aber keineswegs pessimistische Credo prägt das Leben auf der Schwäbischen Alb seit Jahrhunderten.

In einer Landschaft, die so rau, wild und geheimnisvoll ist wie ihre Geschichte, kultivieren die Menschen seit jeher die Fähigkeit, den Reichtum zu entdecken und zu bewahren, der sich zwischen Streuobstwiesen, Wacholderheiden und Schafherden verbirgt.

Hägenmark, Albbüffelkäse, Lamm von der Wacholderheide – die Schwäbische Alb hat ihren eigenen Geschmack. Hier trifft Most wie in alten Zeiten auf Whisky von Tüftlern, die den Schotten in nichts nachstehen. Die Alb-Linse, einst fast vergessen, feiert ihr gelungenes Comeback und auf den Streuobstwiesen der Alb entstehen preisgekrönte Seccos und edle Brände.

In dieser Landschaft, die durch ihre schroffe Schönheit beeindruckt, bedeutet Genuss, den Kreislauf der Natur zu ehren, das Einfache in seiner vollen Pracht zu feiern und den Boden und seine Gaben wertzuschätzen.

Mit dem tiefen Wissen um alte Traditionen und der Leidenschaft, Bewährtes neu zu interpretieren. Findig, wie die Äbler eben sind.



Mehr Infos und Genuss?
QR-Codes scannen.



Genussgeschichte

Schafhaltung – Hüter der Landschaft

Seit dem Mittelalter prägen Schafe die Alb, indem sie die kräuterreichen Wiesen beweiden und die charakteristischen Wacholderheiden formen. Ihre Wolle, ihr Fleisch und ihre Milch haben die kulinarische Identität der Region entscheidend beeinflusst.



Jurameer – Ursprung der Alb

Vor 200 Millionen Jahren formte das Jurameer den kalkhaltigen Boden der Schwäbischen Alb. Versteinerte Meeresbewohner und Korallenriffe schufen die markanten Hügel und Täler, die die Grundlage für eine einzigartige Flora und fruchtbare Landwirtschaft bieten.

Streuobstwiesen – Blühende Ära der Alb

Im 17. und 18. Jahrhundert verwandelte der Streuobstanbau die Alb in eine Kulturlandschaft. Die Obstbäume lieferten eine Vielzahl an Früchten, aus denen traditionell Säfte, Most und edle Brände entstehen – tief verwurzelt in der Genusskultur der Region.



Industrialisierung – Fortschritt und Tradition

Im 19. Jahrhundert brachte die Industrialisierung tiefgreifende Veränderungen. Neue Industriezweige entstanden, während die Wertschätzung für traditionelle Produkte wuchs und diese auch über die Region hinaus Anerkennung fanden. So verschmolzen Fortschritt und Tradition.

Neuzeit – Altes neu entdecken

Auf der Schwäbischen Alb verschmelzen Tradition und Innovation. Die alten Streuobstwiesen bringen edle Säfte und Brände hervor, während Alb-Linsen und Lamm von der Wacholderheide neu interpretiert werden. Nachhaltigkeit und Verbundenheit zur Natur prägen die Region, die sich wandelt und ihre Wurzeln bewahrt.





Schäferei & Schafprodukte

Die Schwäbische Alb ohne Schafe? Unvorstellbar!

Die sanften Landschaftspfleger halten die charakteristischen Wacholderheiden offen, verschmähen stachelige Büsche und schaffen Platz für seltene Blumen und Pflanzen. Mit ihrem ruhigen, bedächtigen Wesen lehren sie uns die Kunst der Langsamkeit und gehen dabei voll in ihrer Berufung auf: Seit dem Mittelalter sind Schafe ein fester Bestandteil dieser Region. Wanderschäferinnen und -schäfer ziehen bis heute teils ganzjährig mit ihren Herden über die Alb und bewahren so das einzigartige Naturerbe.

Ob würziger Schafskäse, zartes Lammfleisch oder feine Wurstwaren – die Produkte der Alb-Schäfereien stehen für Sorgfalt, Nachhaltigkeit und Qualität. Die Vielfalt und der Geschmack dieser regionalen Köstlichkeiten sind beeindruckend und erzählen Geschichten von Handwerk und Hingabe, die du bei deinem nächsten Besuch auf der Alb sicherlich entdecken möchtest.



Streuobst

An den Hängen des Albtraufs pulsiert eine wahre Schatzkammer der Natur: die Streuobstwiesen der Schwäbischen Alb! Willkommen im größten zusammenhängenden Anbaugebiet Mitteleuropas mit knapp 1,5 Millionen Bäumen. Es gilt: Je älter der Baum, desto aromatischer die Frucht!

Saftige Äpfel, süße Birnen und zarte Zwetschgen – die Vielfalt ist überwältigend. Aus diesen edlen Früchten entstehen exquisite Brände, feine Obstweine und erfrischende Säfte, die den unverwechselbaren Charakter der Alb einfangen. Alb-Essenz in jedem Glas!

Die Pflege einer Streuobstwiese ist viel Arbeit, doch für die Besitzerinnen und Besitzer ist sie eine Herzensangelegenheit. Oft werden die Wiesen über Generationen weitergegeben und erzählen Geschichten von Zusammenhalt und Tradition.

Ein Gläsle frischer Apfelsaft und du wirst dich fragen, ob es jemals etwas Leckereres gegeben hat.



Apfelküchle



Zutaten (zwei Personen)

- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 150 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 2 große säuerliche Äpfel
- ½ Zitrone
- 1 TL Zimtpulver
- 2 EL Zucker
- 2 EL Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung

Mehl, Eier, Milch und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Die Äpfel schälen. Mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse herausstechen und die Äpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben im Zitronensaft wenden. Den Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Apfelscheiben werden kurz in den Teig eingetaucht und in Butterschmalz ausgebacken. Die Küchle werden nach dem Abtropfen mit Zucker und Zimt bestreut und heiß serviert - zum Beispiel mit Vanillesoße.

Linzen, Getreide, Brot & Backhauskultur

Einst mussten die Bewohner der Schwäbischen Alb auf ihren Äckern „Steine klaben“, um sie fruchtbar zu machen und Getreidesorten wie Dinkel und Roggen anbauen zu können. Heute feiern Mehle und die Alb-Leisa eine beeindruckende Renaissance und haben es bis in die Sterneküchen der Welt geschafft! Und das obwohl die Linzen lange in Vergessenheit geraten waren und erst 2006 in St. Petersburg wiederentdeckt wurden – eine Rückkehr, die ihre Geschichte umso bemerkenswerter macht.

In den historischen Dorfbackhäusern und liebevoll geführten Bäckereien zaubern Landfrauen und Bäcker mit Leidenschaft das „Eignetzte“ – ein kräftiges, aromatisches Bauernbrot mit knuspriger Kruste und herzhaftem Geschmack. Das gemeinsame Backen war einst der Puls des dörflichen Lebens und wird auch heute noch mit Hingabe gelebt. Jeder Bissen ist eine Hommage an Handwerkstradition und Leidenschaft.



Getreide & Brot



Linzen



Schon gewusst?
Einer Sage nach wurde
auf der Schwäbischen Alb
die Brezel erfunden.



Zutaten (zwei Personen)

- 250 g **Alb-Leisa** (Linsen)
- 20 g Butter
- 2 EL Mehl
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 150 g Suppengemüse (Sellerie, Karotten)
- 500 – 750 ml Gemüsebrühe
- 1/8 l Rotwein
- Rotweinessig nach Geschmack
- Salz, Pfeffer
- 4 Saitenwürste (Wiener)

Zubereitung

Linsen ca. 2 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen, danach Wasser abschütten. Die Linsen müssen nicht eingeweicht werden, sind eingeweicht jedoch bekömmlicher.

Eingeweichte Linsen mit Gemüsebrühe und dem Lorbeerblatt aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen das Suppengemüse putzen, fein würfeln, zu den Linsen geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Kochzeit je nach Linsen und Einweichzeit anpassen.

Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem separaten Topf in der Butter glasig dünsten. Unter Rühren Mehl zugeben, leicht anbräunen und mit Linsenbrühe ablöschen. Die Mehlschwitze etwas einkochen lassen.

Dann die Linsen mit ihrer restlichen Flüssigkeit zur Mehlschwitze geben. Mit Wein, Essig, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Die Saitenwürstchen separat oder auf den Linsen erwärmen, dann auf den Linsen mit Spätzle anrichten.

Linsen mit Spätzle





Nudeln

„Stark ond groß wirsch mit Spätzla ond Soß“,
so sagen viele Großmütter zu ihren Enkeln!

Auf der Schwäbischen Alb gibt es eine Fülle von Manufakturen, in denen goldgelbe Leckereien entstehen. Ein Highlight sind die berühmten Maultaschen, die als „schwäbische Pasta“ bekannt sind und ihren Ursprung im 17. Jahrhundert haben. Ursprünglich erfunden, um in der Fastenzeit Fleisch vor dem lieben Gott zu verstecken, sind sie heute ganzjährig ein fester Bestandteil der regionalen Küche. Die goldgelben Maultaschen sind zart und herzhaft – erhältlich in klassischen Füllungen mit Spinat und Fleisch sowie in vegetarischen Varianten.

Bei der gläsernen Produktion der Firma ALB-GOLD in Trochtelfingen kannst du die Nudel deines Herzens sogar auf ihrem Weg in die Tüte verfolgen!
In jeder Nudel steckt viel Hingabe: Ein Biss und du bist im Herzen der Schwäbischen Alb angekommen.



Geschmälzte Maultaschen



Zutaten (vier Personen)

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 2 Eier
- 1/2 TL Salz

Für die Füllung:

- 100 g Tiefkühlspinat
- 1 Brötchen vom Vortag
- 1 Zwiebel
- 150 g Hackfleisch
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zusätzlich:

- 2 Liter Fleischbrühe
- 3 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- Mehl für die Arbeitsfläche

Mönche versteckten einst der Legende nach Fleisch in den Teigtaschen, um in der Fastenzeit den lieben Gott zu hintergehen – die „Herrgottsbscheißerle“ waren geboren.

Zubereitung

Das Mehl mit den Eiern, dem Salz und vier bis sechs Esslöffeln Wasser zu einem glatten geschmeidigen Teig rühren. Diesen 30 Minuten ruhen lassen. Für die Füllung den Spinat auftauen lassen. Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Brötchen gut ausdrücken. Das Hackfleisch mit dem Spinat, dem Brötchen, dem Ei, der Zwiebel und den Gewürzen zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Den Nudelteig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit einem Teigradchen oder mit dem Messer Rechtecke von ca. 6 x 12 cm ausschneiden. Auf die eine Hälfte der Teigstücke jeweils ein Esslöffel der Füllung geben. Die Teigstücke zusammenklappen und an den Rändern festdrücken. Die Fleisch- und Gemüsebrühe in einem großen Topf aufkochen. Die Maultaschen in die kochende Brühe legen und bei schwacher Hitze 12-15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in der Butter goldbraun braten. Die Maultaschen auf Tellern anrichten, mit etwas Brühe übergießen und die Zwiebeln darüber geben.

Bierkultur

Die Schwäbische Alb ist ein wahres Eldorado für Bierliebhaber! Hier prägen vor allem familiengeführte Brauereien das Landschaftsbild. Mit Leidenschaft und handwerklichem Können entstehen Biere, die die Seele der Region verkörpern. Ob hell, dunkel oder unfiltriert – jeder Schluck erzählt eine Geschichte und lädt dazu ein, die Vielfalt der Alb in vollen Zügen zu genießen.



Weinbau

Doch das ist nicht alles! An einigen sonnigen Südhängen der Region gedeihen seit mehr als 1.000 Jahren Weinreben. Eine kurios anmutende Tradition für eine Mittelgebirgsschönheit, aber keinesfalls eine unpassende.

Die Weine bieten ein Bouquet von Aromen, die dir die Essenz der Region näherbringen. Ein Besuch bei den örtlichen Weingütern verspricht Geschmackserlebnisse mit einem intensiven, langanhaltenden Abgang, der so vielschichtig ist wie die karstige Alb.





Restaurants

Ehrlich und bodenständig wie die Schwäbische Alb selbst: In den örtlichen Restaurants werden aus regionalen Zutaten echte Köstlichkeiten. Hier spiegelt jeder Teller die Natur und Tradition der Region wider.



Spezialitäten



Die Schwäbische Alb bietet nicht nur Klassiker wie Alb-Linsen und Wacholderlamm. Ausgefallene Spezialitäten wie Weinbergsschnecken und Safran zeigen die Vielfalt der Region, die in der Natur und den Traditionen verwurzelt ist.



Direktvermarkter & Hofläden

Die Hofläden der Schwäbischen Alb sind wahre Schatzkammern – hier gibt es regionale Produkte direkt vom Erzeuger.



Genussevents

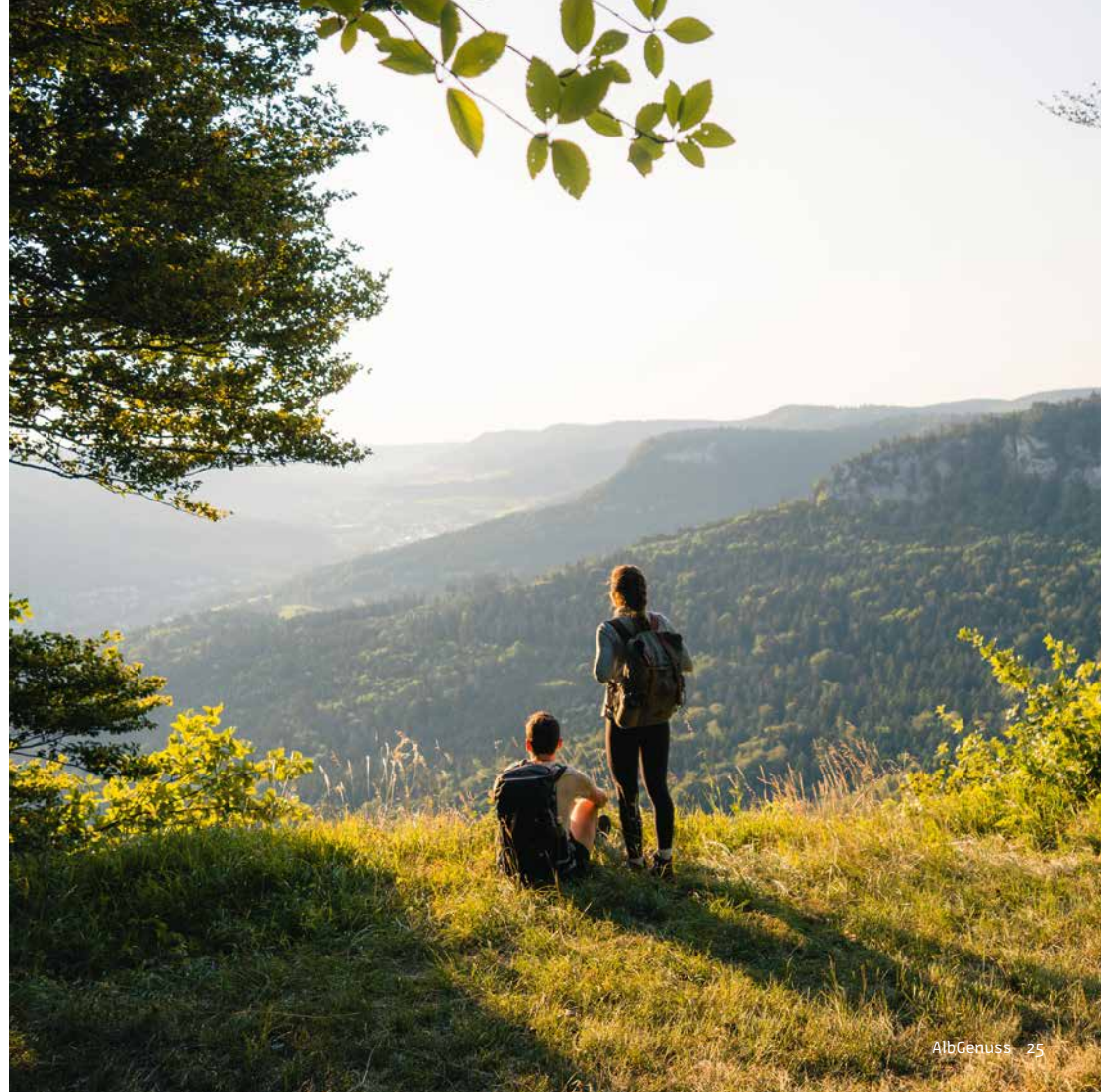
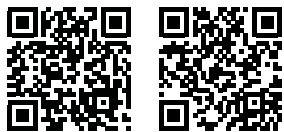
Genussveranstaltungen auf der Alb sind echte Feste der Sinne. Ob Lammwochen, Mostproben oder Märkte – regionale Köstlichkeiten werden hier in stimmungsvoller Atmosphäre gefeiert und zelebriert.



Genuss-Rad- & Wander-Touren

Die frische Luft um die Nase, die wilde bis mystische Natur im Blick:
Wo sich weite Streuobstwiesen, duftende Wacholderheiden und
schroffe Felsen abwechseln, kannst du die Schwäbische Alb per Rad
oder zu Fuß in ihrer ursprünglichsten Form erleben – und dabei auch so
manchen Geschmacks-Höhepunkt entdecken.

Es erwarten dich regionale Köstlichkeiten, die die Verbindung von
Natur und Küche widerspiegeln und dir unvergessliche Erlebnisse bescheren.



AlbGenuss- Bucketlist



Whisky-Walk

Schlendere in Owen von einer Whisky-Destillerie zur nächsten.



Kleine Früchtchen ganz groß

Die leckeren Leisa (Linsen) sind zurück auf der Alb, nachdem sie quasi „ausgestorben“ waren. Unbedingt probieren!

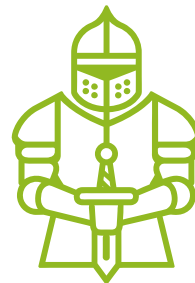


Die Donau & das Bier

Wo die junge Donau ihren Weg durch Europa beginnt, erwartet dich eine bemerkenswerte Vielfalt an Braukunst und echtem Biergenuss! Proschd!

Von der Alb zu den Sternen

Lass' dich von mit Michelin-Stern ausgezeichneten Köchinnen und Köchen verwöhnen.



Rittermahl

Auf einer echten Ritterburg ritterlich speisen? Na, wie wär's?



Streuobst deluxe

Lass' dich von exklusiven Obst- und Schaumweinen überraschen, die in die Spitzenküche der Welt geliefert werden und garantiert auch deinen Gaumen verwöhnen.





Leckeres im Vorbeiradeln

Bei der Bauernhof-Tour auf der Zollernalb geht es von Hof zu Hof – dabei füllst du nicht nur den Korb mit regionalen Produkten, sondern auch deinen Wissensschatz zur Landwirtschaft auf!



Goldgelbe Leckereien

Verfolge bei Alb-Gold den Weg von den frischen Nudeln in die Tüte.



Brot für die Welt

Besuche das Museum „Brot und Kunst“ in Ulm und erfahre mehr über die Wichtigkeit von Getreide und Brot für die Welt.



Wein muss sein

Probiere die hervorragenden Weine aus den Weinbergen rund um Neuffen und Metzingen und vom Fruchtetrauf.



Schmecken, Staunen, Entdecken!

Erlebe Aalen von seiner genussvollsten Seite: Lass' dich durch die schönsten Ecken der Stadt führen und genieße dabei köstliche regionale Spezialitäten – ein Erlebnis für alle Sinne!



Eiszeitkunst

Vor rund 40.000 Jahren schnitzten Eiszeitjäger auf der Schwäbischen Alb faszinierende kleine Figuren aus Mammutelfenbein. Vor allem Tiere der letzten Eiszeit, daneben Schätze wie den Löwenmenschen oder die „Venus“ vom Hohle Fels. Seit 2017 gehören die Höhlen und Eiszeitkunst der Schwäbischen Alb zum UNESCO-Welterbe.



Impressum

Herausgeber: Schwäbische Alb Tourismusverband e. V. (SAT) und Genusspartner des SAT
Bismarckstraße 21 | 72574 Bad Urach | Tel.: +49 (0) 7125 93930-0
info@schwaebischealb.de | www.schwaebischealb.de

Erscheinungsjahr: Oktober 2024

Redaktion: Schwäbische Alb Tourismus, Benning, Gluth & Partner

Konzeption & Realisierung: Benning, Gluth & Partner, www.bgp.de

Druck: Druckerei Raisch GmbH & Co.KG, Reutlingen



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

Titelbild: @istockphoto.com – ALLEKO

Bildnachweis: S. 2 ©SAT, Manfred Grohe // S. 6, 13, 29 ©SAT / S. 9, 27 @pixabay.com – lumix2004 / S. 10 @pixabay.com – RitaE / S.13, 26 ©Viola Gerlach, BGP / S. 14-15 ©stock-adobe.com – denio / S. 16 ©SAT/Thomas Rathay / S. 18 shutterstock.com – Maria Kovaleva / S. 20 Brauerei Berg / S. 21 @Tourismusförderung Landkreis Tübingen, Dennis Stratmann / S. 22 Kirchheim unter Teck, ©Torsten Wenzler / S. 22 @pixabay.com – Kasjan Farbisz / S. 23 ©Stadt Nürtingen, U. Jendrass / S. 25 ©SAT, Long-Nong Huang / S. 26 Silberburg, Tübingen; Hirsch-Brauerei Honer, Wurmlingen / S. 27 ©Ralph Koch / ©Landratsamt Zollernalbkreis, Norman Canzler / S. 28 ©ALB-GOLD Teigwaren, ©Trochtelfingen / S. 30 ©Museum Ulm, UNT / S. 30 @urmu Blaubeuren, ©Oleg Kuchar/Löwenmensch / S. 32 ©Stadt Tübingen, Dennis Stratmann

Der Schwäbische Alb Tourismusverband e. V. kann aufgrund etwaiger Änderungen vor Ort und bei den Beherbergungsbetrieben etc. für Angaben im Magazin AlbGenuss Schwäbische Alb keinerlei Gewähr und Haftung übernehmen. Die Angaben sind nach bestem Wissen erstellt. Für die Angaben der Beherbergungsbetriebe übernimmt der Schwäbische Alb Tourismusverband e. V. keinerlei Gewähr.

Die AlbCard mit 180 Top-Attraktionen

Ab der ersten Urlaubsnacht schenken Ihnen über 150 Gastgeber die AlbCard und damit die Gratis-Nutzung des ÖPNV sowie freien Eintritt und attraktive Erlebnisse bei über 180 Sehenswürdigkeiten, darunter das Steiff Museum, Märklineum, Thermen und Erlebnisbäder, Wimsener Höhle oder das Hohenzollernschloss Sigmaringen.

Jetzt buchen unter
albcard.de



Mehr Alb entdecken!

Jetzt kostenlos downloaden.

schwaebischealb.de

[f](#) [ig](#) [@schwaebischealbtourismus](#)



Wandern
AlbWandern
Übersichtskarte



Radfahren
Radmagazin



Albzeit
Die Gästezeitung der
Schwäbischen Alb



AlbStädte
Städtemagazin

Schwäbische
Alb!

Inspiziert.
Seit Urzeiten.

Mit der AlbCard
den Genuss verlängern!

AlbCard

albcard.de