

## Magazin

## ÜBERM TELLERRAND

## Herzhafte Köstlichkeiten für Liebhaber der badisch-schwäbischen Küche

**SEIT JAHRZEHNEN** zieht die Grenzsägmühle in Keltern-Nielesbach massenhaft Gäste an. Und das liegt nicht nur am für Wanderer oder Radfahrer idyllisch gelegenen Plätzchen im Schatten der Natur. Auch die Speisekarte, gespickt mit Klassikern der badisch-schwäbischen Küche wie Zwiebelrostbraten oder Jägerrahmschnitzel, kommt beim Publikum bestens an. Seit die Familie Drapa vor rund drei Jahren die Gaststätte übernommen hat, gibt es auch neue Gastro-Konzepte. So lockt mittlerweile die Grenz-Alm gegenüber der Grenzsägmühle vor allem am Wochenende viele Ge-



Seit kurzem fährt die Gastwirtsfamilie um Tobias Drapa mit der Grenz-Alm neben der Grenzsägmühle ein neues Gastrokonzept inklusive Eventlocation. FOTO: HEPPER

nießer an. „Da sind wir meistens ausgebucht. Nur unter der Woche ist noch Luft“, sagt Tobias Drapa. Während der Spargelsaison wird das Edelgemüse in der Grenz-Alm sogar vorzugsweise „im Schlafrock“ mit Pfannkuchen, mariniert mit Gambas oder als Spargel-Erdbeersalat serviert. Aber auch in der Grenzsägmühle winken Köstlichkeiten wie etwa das „Schwabenpfännle“ oder ein saftiges Kalbsrückensteak.

Sehr zu empfehlen ist außerdem das gegrillte Zanderfilet „Badischer Art“ mit Rieslingsoße, frischen Champignons, Blattspinat und grünen Nudeln. Der Zander – kross auf der Hautseite gebraten –

ist saftig gegart und verbindet sich geschmacklich exzellent mit der leichten Säure der cremigen Soße. Genau richtig und nicht zu kräftig ist der Blattspinat gewürzt – ein stimmiges Genusserlebnis. Beim „Schwabenpfännle“ mit Schweinemedallions besticht die herzhafte abgeschmeckte Soße, in der man die Spätzle gerne baden lässt. Für mich als Gast ergibt sich dabei aber ein Luxusproblem: Dem schon gut gefüllten

Magen sind Grenzen gesetzt. Pan-na cotta oder Crème brûlée zum Dessert sind diesmal gestrichen.

**Landgasthof Grenzsägmühle, Grenzsägmühle 2, 75210 Keltern, Telefon (0 70 82) 71 01, www.grensaegmuehle.com; info@grensaegmuehle.com. Öffnungszeiten: Dienstag bis Samstag, 11 bis 0 Uhr; Sonntag von 11 bis 22 Uhr. Durchgehend warme Küche. Montag Ruhetag.**



Peter Hepfer, PZ-Redakteur

## BILD DER WOCHE



## Sommerbeginn auf dem Sommerberg

**DER BAD WILDBADER SOMMERBERG** ist gerade in der namensgebenden Saison, die ihren kalendarischen Anfang an diesem Donnerstag hatte, ein beliebtes Ausflugsziel. Vor allem sonntags kann es auf den Parkplätzen eng werden – zum Glück ist der Schwarzwald aber groß genug für alle Wanderlustigen. **luc**

FOTO: RÖHR

## UNTERWEGS

## Neue Wege in heimischen Gefilden

**TOUREN IN HEIMISCHEN GEFILDEN** stellen der Ötisheimer Autor Martin Kuhnle und seine Frau Heidi Maria in ihrem neuen Wanderführer vor, nachdem sie Aktive mit ihren Büchern zuletzt ins Hohenlohische und in den Odenwald gelockt haben.

Diesmal gibt es aus der Serie „Wandern für die Seele“ 20 Wohlfühlwege rund um Karlsruhe – drei Abstecher in den Enzkreis – und nach Dobel inklusive. „Jede Wanderung ist wie ein kleines Stück Urlaub“, schwärmen die beiden Autoren. Gegliedert sind die Touren mit einer Länge von 7 bis 16 Kilometern nach verschiedenen Schwerpunkten. Sie bieten „Auszeiten“ mit Naturerlebnissen, „Weitblicke“, „Genuss“ mit Einkehrmöglichkeiten, „Entschleunigung“ mit Ruheorten und „Erfrischung“ mit Seen, Flüssen und Bächen.

Die Ziele erstrecken sich von Bad Schönborn im Norden bis Gernsbach im Süden, von Seltz

am Rhein im Westen bis Knittlingen im Osten. Hier führt eine 9 Kilometer lange Runde um Freudenstein und Hohenklingen. Eine „Relaxrunde“ lockt laut Kuhnle nach Straubenhardt, wo es von



Der Ötisheimer Wanderbuchautor Martin Kuhnle und seine Frau Heidi Maria mit ihrem neuen Werk. FOTO: KUHNLE

der Schwanner Warte aus mit einem Abstecher in den Barfußpark durch den von Wilhelm Ganzhorn in Gedichten verewigten „schönsten Wiesengrunde“ geht.

Entdecken lässt sich aber auch der Karlsruher Turmberg, der Altrhein bei Neupotz oder die Kraichgau-Sernwarte bei Helmsheim. Abstand zum Alltag gewinnt man auf jeden Fall bei allen Wanderungen.

Wer sich von zuhause aus schon einen lebhaften Eindruck von den im Führer vorgestellten Touren verschaffen will, kann dies auf Kuhles Youtube-Kanal „Wanderkult mit Martin Kuhnle“ – hier führt der Autor in seinen Videos beispielsweise zum Weingartener Moor oder zum Kleinen Bodensee am Rhein. **Sven Bernhagen**

**Heidi Maria & Martin Kuhnle: „Wandern für die Seele – Rund um Karlsruhe“, Droste Verlag 2024, 194 Seiten, 18 Euro**

## EINGEKauft

## Aufladen oder Tanken – was kostet mehr?

**„OH JE“ – NICHT WENIGE SEUFZEN BEIM BLICK AUF DIE TANKQUITTUNG** oder beim Öffnen der neuesten Stromrechnung. Wer zeitnah ein neues Auto kaufen will, mag da vor der Frage stehen, was sich billiger mit neuer Energie befüllen lässt – ein E-Auto oder ein Pkw mit Verbrennungsmotor. Mal losgelöst von Fragen wie dem jeweiligen Anschaffungspreis oder anderen Kosten: Ein E-Auto zu Hause zu laden ist derzeit deutlich günstiger, als einen Verbrenner aufzutanken. Das zumindest hat das Preisvergleichsportal Check24 anhand einer Beispielrechnung ermittelt. Dort kostet das Laden des Beispiel-Stromers rund 840 Euro jährlich, wenn zu Hause aufgeladen wird. Das Betanken mit Benzin schlägt mit 1542 Euro zu Buche. 11 000 Kilometer im Jahr – welche Energie dafür kostet mehr Geld? Grundlage der Berechnung des

Portals ist ein Musterhaushalt mit einem durchschnittlichen Strompreis von rund 36 Cent (0,3636 Euro) pro kWh und einer durchschnittlichen Fahrleistung von rund 11 000 km jährlich. Für den Verbrauch wurden im Schnitt etwa 21 kWh/100 km angesetzt. Das ergibt Kosten von rund 840 Euro. Wer zu einem der zehn günstigsten alternativen Anbieter wechselt, könne die Kosten noch mehr senken.

Im Gegensatz dazu liegen die Tankkosten für ein Auto mit Benzinmotor höher. So rechnet man hier mit einem durchschnittlichen Verbrauch von 7,7 l/100 km. Beim Literpreis von aktuell 1,82 Euro summiert sich das bei jährlichen 11.000 Kilometer auf rund 1.542 Euro Tankkosten. Bei der Berechnung für ein Dieselauto geht das Portal von 1,66 Euro für den Liter und einem Verbrauch von 7,0 l/100 km aus. Das ergibt somit rund 1.278 Euro. **tmm**

## NATÜRLICH

## Gärtnern ohne Schmerzen

**GARTENARBEIT IST AN SICH EIN TOLLES WORK-OUT:** Sie trainiert den Körper gleichmäßiger als so manches Fitnessstraining. Warum das so ist? Alle Muskelgruppen des Stütz- und Bewegungsapparats werden beansprucht. Doch damit das Work-out nicht zur Überlastung wird, sollten Sie ein paar Punkte beachten:

- Die wichtigste Regel: Nach 20 Minuten braucht es Abwechslung. Physiotherapeut Andreas Sperber von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) rät: „Wer nach vorn gebeugt gearbeitet hat, sollte sich anschließend nach hinten dehnen, um verkürzten Muskeln entgegenzuwirken.“
- Achten Sie auf Ihre Haltung. Gerade Tätigkeiten, die man nach vorn gebeugt ausführt, können schädlich sein. Hochbeete helfen, diese Haltung zu verhindern. Hier kann bequem in aufrechter Haltung gearbeitet werden.
- Gehen Sie beim Bücken in die Knie und halten den Rücken gerade, so wird er nicht falsch belastet.
- Beim Über-Kopf-Arbeiten verspannt man sich schnell. Eine kleine Trittleiter erleichtert das Arbeiten in der Höhe.
- Jäten auf den Knien kann anstrengend werden. Ein kleines Polster unter den Knien macht die Arbeit viel angenehmer.
- Ein Rasenmäher sollte leichtgängig sein und über einen Griff verfügen, der verstellbar ist. Außerdem sollte er unterschiedliche Griffhaltungen zulassen sowie auf die individuelle Körpergröße einstellbar sein.
- Achten Sie auf ergonomisches Gartenwerkzeug mit geringem Eigengewicht.
- Verteilen Sie schwere Lasten wie Gartenabfälle und Gießkannen auf mehrere kleine Einheiten. Nutzen Sie zum Transport eine Schubkarre.
- Kein Stress: Gartenarbeit ist Freizeit. Da sind Pausen zwischen durch erlaubt. Das tut Körper und Seele gut. **tmm**



Beim Rasenmäher sollte man auf die richtige Einstellung und Höhe achten. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA