



Post Blättle

Die Genusszeitung aus Ihrem Hotel mit Charme und Seele

Ausgabe 2/2016

Zum Mitnehmen

SCHWÄBISCH FÜR ANFÄNGER

Es heißt: *der Schoklad*

Wer Urlaub auf der Schwäbischen Alb macht, sollte ein paar Brocken Schwäbisch schwätza – oder wenigstens verstehen. Wir erklären einige der wichtigsten Redensarten und Eigenheiten.

Lektion Nr. 2: das Essen. Eine der größten Sünden für Exil-Bayern in Schwaben? Beim Bäcker eine „Brezn“ verlangen. „Des hoißt bei ons Brezell“ (spricht: Brätt-zel), wird sich die Verkäuferin daraufhin empören. Frikadellen sind hierzulande *Flaischkiechla*, und im Sommer bestellt man zwei *Boppel* (Kugeln) Eis. Achtung auch bei den Artikeln: Im schwäbischen Sprachraum sagt man *der* Butter und *das* Teller. Und, Kinder, angepasst: Es heißt *der Schoklad!*

DIE ALB ENTDECKEN

Wildromantisch: der Uracher Wasserfall

Der Uracher Wasserfall ist eines der bekanntesten Naturschauspiele der Schwäbischen Alb.



© Kurverwaltung Bad Urach

Was viele jedoch nicht wissen: Es lohnt sich, ihn aus verschiedenen Perspektiven zu bestaunen. Von unten sieht man, wie das Wasser zunächst 37 Meter in die Tiefe stürzt und dann in Kaskaden weiter ins Tal fließt. Wer jedoch die steilen Stufen an der Seite des Falls hinaufläuft, wird immer wieder mit neuen maleischen Eindrücken belohnt. Und oben auf der Hochwiese, wo das Nass über die Tuffsteinkante fällt, warten eine Grillstelle und die bewirtschaftete Wasserfallhütte (geöffnet täglich von etwa April bis Oktober, regionale Produkte).

Sommer in Sicht: Genießen Sie unbeschwerte Tage!



© Jochen Frank

Wenn die Sonne im Mai ihre ganze Kraft entfaltet, wird es langsam Sommer auf der Alb. Angenehm milde Temperaturen, zartgrün gefärbte Wälder und bunte Blumenwiesen locken uns nach draußen und machen Lust auf ausgedehnte Wanderungen oder Spaziergänge. Auch wir im Hotel Post freuen uns unbändig, dass es jetzt heller und wärmer wird. Und damit Sie die längeren Tage bei uns auch richtig genießen können, hat unsere

Sonnenterrasse nun wieder für Sie geöffnet. Dazu gehen ab Mai die beliebten Barbecue-Abende in eine neue Runde: immer freitags, mit saftigen Steaks, frischem Fisch und leckerem Grillgemüse. Wie wäre es also mit einer kleinen Auszeit? Packen Sie einfach die ganze Familie ein und besuchen Sie uns im Biosphärengebiet Schwäbische Alb!

Tanja Gekeler Jörg Gekeler

Was wächst denn da? Wildkräuter auf der Alb

Endlich sprießen sie wieder! Bei einer Wanderung über die Schwäbische Alb findet man jetzt Wildkräuter in Hülle und Fülle: Sie wachsen am Wegrand, unter Hecken oder auf Wiesen, und wer sie nicht kennt, würde sie wahrscheinlich als Unkraut bezeichnen. Dabei handelt es sich bei Pflanzen wie Brennnessel, Sauerampfer, Spitzwegerich oder Wildem Majoran um essbare Wildkräuter, die ziemlich gut schmecken. Die Blüten des Rotklee – auch Zuckerblüml oder Hummellust genannt – sind zum Beispiel wunderbar süß, da sie viel Nektar enthalten. Spitzwegerich-Knospen haben dagegen ein leichtes Pilzaroma, und der Trieb des Wiesenschnitts liefert ein Gemüse, das an Spargel erinnert. Da sich viele Pflanzen ab etwa August auf die Winter-



© iStockphoto: stoekle

ruhe vorbereiten und sich ihr Geschmack dadurch verändert, sind Frühjahr und Sommer die beste Zeit zum Sammeln. Der Verein „Kräuterland Alb“ bietet von Mai bis September regelmäßig Wildkräuter-Spaziergänge und -Wanderungen über die Schwäbische Alb an. In Münsingen gibt es außerdem einen Kräuterpfad, der vom Bahnhof bis zur Alb-Klinik führt. Mehr Informationen unter www.kraeuterland-alb.de.

DER KLEINE POSTILLON

MACH DOCH MAL DEN TARZAN!

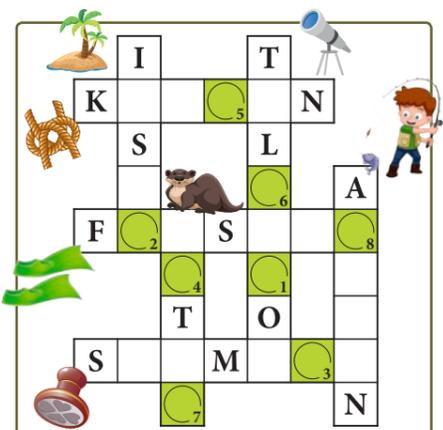


Laaangweilig? Dann runter vom Sofa und rauf auf den Baum! Der Kletterwald Laichingen hat jetzt nämlich wieder geöffnet – und ist echt super. Mit deinen Freunden kannst du hier über wackelige Brücken steigen, dich wie Tarzan von Baum zu Baum schwingen oder an Seilen Hindernisse überqueren. Und kaum habt ihr ein Abenteuer überstanden, geht es zum nächsten, das noch kniffliger ist. Insgesamt gibt es 11 Parcours mit 215 Kletterelementen, von „babyleicht“ bis richtig schwierig. Wer sich traut, kann bis zu 15 Meter hoch klettern! Mitmachen darf jeder ab fünf Jahren, und eins ist klar: Langweilig wird's da nicht mal (mit) deinen Eltern!

Dein SCHILDI

LABYRINTH

Finde heraus, welches Wort sich hinter den Bildern verbirgt und trage das Lösungswort ein.



Lösung: Klettern

HOTEL POST

Unsere Sammelcoupon-Aktion



Süß-scharfe BBQ-Sauce



© iStockphoto: HandmadePictures

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Sonnenblumenöl
 ½ Tasse brauner Zucker
 1 Tasse warmes Wasser
 2 Tassen Tomaten-Ketchup
 3 EL granuliert Zwiebeln
 3 EL granulierter Knoblauch
 3 EL Paprika (edelsüß oder rosenscharf für etwas mehr Schärfe)
 1 EL Salz
 1 EL Pfeffer (frisch gemahlen)
 2 TL Worcestersoße
 Tabasco je nach Geschmack
 2 EL Honig

Zubereitung

Sonnenblumenöl und braunen Zucker zusammen in einen Topf geben und langsam erhitzen. Sobald der Zucker karamellisiert, zunächst das warme Wasser und anschließend den Ketchup unterrühren. Dann nach und nach Zwiebeln, Knoblauch und die übrigen Gewürze hinzufügen und gut miteinander verrühren. Zum Schluss mit Worcestersoße, Tabasco und Honig abschmecken und aufkochen lassen. Die Sauce so lange kochen, bis sich dicke Bläschen bilden.

Variante 1: Für eine Cola-BBQ-Sauce ersetzen Sie das Wasser einfach durch Cola. Die Sauce muss allerdings etwas länger köcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Variante 2: Für eine süße Variante zusätzlich 3–4 EL Zuckerrüben- oder Ahornsirup hinzufügen.

Variante 3: Für einen intensiveren Tomatengeschmack zusätzlich zum Ketchup 2 EL Tomatenmark zur Sauce geben.

SAMMELCOUPON

Das Post Blättle lohnt sich! Denn in jeder Ausgabe gibt es 1 Sammelcoupon: Einfach alle 4 Coupons dieses Jahres ausschneiden und im Hotel abgeben. Wir bedanken uns mit einem Restaurantgutschein über 10 Euro.

Dry Aged Beef:
die pure Fleischeslust

Allein der Name lässt Kennern das Wasser im Munde zusammenlaufen: Dry Aged Beef.



© iStockphoto: Kameleon007

Wer ein außergewöhnlich gutes Steak auf dem Grill haben will, kommt an trocken abgehangenem Rindfleisch nicht vorbei, denn sein Geschmack ist einfach unvergleichlich. Verantwortlich dafür ist das besondere Reifeverfahren. Beim „Dry Aging“ lagert das Fleisch nämlich nicht in Vakuumbuteln (Nassreifung), sondern trocken am Knochen. Über Wochen entwickelt es hier durch chemische Prozesse und den Wasserverlust seinen herrlich intensiven, buttrig-nussigen Geschmack. Früher ließen Metzger ihr Fleisch ausschließlich so reifen, doch dann geriet das zeitaufwändige Verfahren in Vergessenheit. Inzwischen steigt die Nachfrage nach Dry Aged Fleisch, und auch wir im Hotel Post lassen diese traditionelle Handwerkskunst wieder aufleben: In einer speziellen Reifechamber lagern wir besondere Stücke vom Rind bei 3–5 °C und einer Luftfeuchtigkeit von 80%. Das Ergebnis ist Fleischgenuss pur – und einfach perfekt für die Grillsaison.

GEWINNSPIEL

Rotklee findet man auf Wiesen, an Wegrainen und in lichten Wäldern. **Wegen ihres süßen Nektars hat die Pflanze einen „Spitznamen“. Welchen?**

- a) Hummellust
 b) Bienenfriede
 c) Wespenspaß

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir eine 10er-Eintrittskarte für unsere Wellness-Oase im Wert von 95,00 Euro.



Und so machen Sie mit!

Online unter www.hotel-post-laichingen.de/gewinnspiel oder mit unserer Gewinnspielkarte. Hotelgäste können diese an der Rezeption erhalten. Das Gewinnspiel ist gültig bis 15.07.2016.

Die Gewinnerin der letzten Ausgabe: Frau Brigitte Brandt, Limburgstraße 14, 73235 Weilheim a.d. Teck

UNSERE SPEISEN

Biosphären-Menü ♥

Bunter Blattsalat mit Apfel-Holunder-Vinaigrette
 und gebratenen Edelfischen

Saftiges Rib Eye Steak (250 g)

vom deutschen Rind mit buntem Blattsalat, Wedges und hausgemachter Kräuterbutter

Erdbeer-Joghurt-Becher

Geschichtet im Glas, mit Sahne garniert

Menü pro Person

34,90

Vitaminreiches aus dem Garten

Salat mit Zander

Verschiedene Salate mit gebratenem Zanderfilet *

16,50

Salat mit Pute

Verschiedene Salate mit Putenstreifen *

14,00

Salatplatte mit Rindersteak
 und Kräuterbutter *

♥ 16,50

Zu allen Salaten reichen wir Baguette.

Suppen und Vorspeisen

Leckere Suppenküche

Kräuter-Chili-Cremesuppe mit Croûtons *

♥ 4,50

Rinderkraftbrühe mit feinen Kräuterflädle

♥ 4,10

Vorspeisen – oder darf es etwas Kleines sein?

Bunter Salat der Saison

♥ 4,50

Bunter Blattsalat mit Apfel-Holunder-Vinaigrette
 und gebratenen Edelfischen

♥ 8,80

Für den kleinen Hunger

Bratwurst mit Salat und Brot

♥ 8,00

Warmer Fleischkäse mit Zwiebeln, Salat und Brot

♥ 8,00

„Vesperteller“

Verschiedene Wurstsorten, Rauchfleisch, Käse, Butter und Brot ^{1,2,3,4}

♥ 8,00

Schwäbischer Wurstsalat und Brot ^{1,2,3,4 *}

♥ 7,40

Schweizer Wurstsalat und Brot ^{1,2,3,4 *}

♥ 7,40



Schmeck den Süden
 Gastronomen
 Baden-Württemberg



Hauptgerichte

„Schwäbischer Zwiebelrostbraten“ vom heimischen Rind mit Gemüse garnitur und handgemachten Spätzle   18,80

Schweinefilet-Medaillons mit Champignons in Rahm, Gemüse garnitur und handgemachten Spätzle   17,20

Holzfüllersteak „Hickory Style“  15,30
Saftiges Schweinenackensteak mit Zwiebeln, Speck, Spiegelei und knusprigen Bratkartoffeln

Gerichte aus dem Biosphärengebiet

„Albenzeller“  17,30
Schweinerückensteak, gefüllt mit Schinken, paniert mit Käse von der Hofkäserei Rauscher, mit Gemüse garnitur und Rösti

Gebratenes Lachsforellenfilet von der Echaztalfischerei  19,50
in Honau auf Weißweinschaum und Alblinsen, dazu Tagliatelle *

Großmutter's Maultaschen in der Brühe mit Zwiebeln   11,20
und Salat

Vegetarisches Gericht

Fleischlos & prima

„Handgemachte Kräuter-Käsespätzle“  11,30
mit Salat

UNSERE DESSERTS

Für Naschkatzen

Gemischtes Eis  3,90
... ohne Sahne  4,50
... mit Sahne

Erdbeer-Joghurt-Becher  6,10
Geschichtet im Glas, mit Sahne garniert

Crème Brûlée  6,20
mit Apfel-Calvados-Ragout und Pistazieneis

Heiße Liebe  5,70
Vanilleeis mit heißen Himbeeren und Sahne

 Unsere Biosphärengerichte – albtypisch & naturverträglich
 Auch als kleine Portion erhältlich (Preisnachlass 2 Euro)

Sollten Sie Unverträglichkeiten oder Nahrungsmittelallergien haben, so fragen Sie bitte nach unserer separaten Allergiker-Speisekarte.

Alle Preise verstehen sich in Euro inkl. MwSt. und Bedienungsgeld.
Bei Gerichten, die mit einem Sternchen* gekennzeichnet sind, kommen die Zutaten teilweise nicht aus Baden-Württemberg. 1 = mit Konservierungsstoffen, 2 = mit Stabilisatoren, 3 = mit Geschmacksverstärker, 4 = mit Antioxidationsmittel

HOTEL POST



Ihr Hotel mit Charme und Seele

Der Biosphären-Sommerhit

5 Übernachtungen zum Preis von 3

5 x Übernachtung im Doppelzimmer Superior o. Deluxe, 5 x Landfrühstück vom Buffet, 5 x 3-Gänge-Abendmenü, 1 Flasche Wasser und Obstkorb sowie kuschelige Bademäntel stehen bei Anreise auf Ihrem Zimmer bereit. Inklusive Nutzung des großzügigen Wellnessbereichs und 1 x Massagegutschein im Wert von 50,- €.

Ab 265,- € p.P. Alle Details finden Sie auf unserer Website oder rufen Sie uns an.
Dieses Angebot ist buchbar von Juli bis September.



HOTEL POST · Jörg Gekeler
Lange Straße 60 · 89150 Laichingen · T 073 33/96 35-0 · F 073 33/96 35-20
info@hotel-post-laichingen.de · www.hotel-post-laichingen.de

Sommerzeit ist Grillzeit

Saftige Steaks, zarte Fischfilets, leckeres Grillgemüse...
Grillspezialitäten satt:
jeden Freitagabend ab 18 Uhr auf unserer Sonnenterrasse.



ALL YOU CAN EAT
für nur 22,80 €

Wir freuen uns über Ihre Reservierung.

HOTEL POST



Ihr Hotel mit Charme und Seele

Das schwäbische Krimi-Dinner

Mord und Tod – die 3 von der Zapfsäule: 22.10.2016
Sherlock Holmes und die vergiftete Maultäschlesuppe: 26.11.2016
Hauptkommissar Schröder ermittelt: 15.12.2016

Ein Fall für Feinschmecker und Krimi-Fans! Genießen Sie unsere regionale Küche und rätseln Sie mit bei unserem packenden Kriminaltheater.

Jeweils 19 Uhr. Eintritt und 3-Gänge-Menü 74,- € p.P.

Weitere Informationen: www.das-kriminal-dinner.de.
Tickets: 01803-98 00 83, bei allen reservix-Vorverkaufsstellen oder unter www.reservix.de.



HOTEL POST · Jörg Gekeler
Lange Straße 60 · 89150 Laichingen · T 073 33/96 35-0 · F 073 33/96 35-20
info@hotel-post-laichingen.de · www.hotel-post-laichingen.de

UNSERE GETRÄNKE

Aperitifs

„Aperol Sprizz“ Prosecco mit Aperol und Soda auf Eis	0,2 l	5,20
„Hugo“ Sekt mit Holunderblütensirup aus dem Biosphärengebiet, Limette, Minze, Soda und Eis	0,2 l	5,20
„Post Spritzer“ mit Riesling, Holunderblütensirup aus dem Biosphärengebiet, Soda und Früchten	0,2 l	5,20
„Donum“ alkoholfreier Cocktail aus alten Apfel- und Birnensorten, schwarzen Johannisbeeren, Knorpelkirschen, Sauerkirschen und Gewürzen	0,1 l	4,10
„RN5“ von der Rosstriebkellerei Dettingen/Erms Apfelschaumwein, Weinbergpfirsich und Pomeranzen	0,1 l	4,30
„Rosenzauber“ alkoholfreier Fruchtcocktail mit verschiedenen Früchten und Rosenwasser	0,1 l	4,10
„Him Secco“ Himbeerlikör, Soda, Zitronen, Minze, Himbeeren und Eis	0,2 l	6,20

Biere

Böhringer Export vom Fass	0,3 l	2,80
	0,5 l	3,30
Zwiefalter Kloster-Weizen hefehell vom Fass	0,5 l	3,40
Zwiefalter Kloster-Weizen kristallklar	0,5 l	3,40
Zwiefalter Kloster-Weizen dunkel	0,5 l	3,40
Zwiefalter Kloster-Weizen alkoholfrei	0,5 l	3,40
Zwiefalter alkoholfreies Bier	0,3 l	2,90
Kaiser Kellerpils naturtrüb	0,3 l	3,30
	0,5 l	3,80

Alkoholfreie Getränke

Pepsi ^{1,3}	0,2 l	2,40
	0,4 l	3,10
Cola light ^{1,2,3}	0,3 l	3,10
Mirinda ¹	0,2 l	2,40
	0,4 l	3,10
Spezi ^{1,3}	0,2 l	2,40
	0,4 l	3,10
Schweppes Bitterlemon ⁴	0,2 l	2,70
Teinacher Gastro medium	0,33 l	2,80
	0,75 l	4,80
Teinacher Gastro still	0,25 l	3,00
	0,75 l	4,90

Säfte und Saftschorlen

Burkhardt naturtrüber Streuobst Bio-Apfelsaft	0,25 l	2,50
	0,4 l	3,10
Naturtrübes Apfelsaftschorle	0,25 l	2,50
	0,4 l	3,10
Burkhardt Orangensaft	0,25 l	2,60
	0,4 l	3,30
Sauerkirschnektar	0,2 l	2,70
Sauerkirschnektarschorle	0,4 l	3,30

Burkhardt Junge Spritzer

In den Sorten Citrus-Ingwer, Holunderblüten, Maracuja, Rhabarber, Eistee Pfirsich	je 0,3 l	3,00
---	----------	------

Seeberger Kaffeespezialitäten

Latte Macchiato	3,00
Kaffee Crema, Tasse ³	2,40
Kaffee Crema, Portion ³	3,90
Cappuccino / Milchkaffee ³	3,00
Espresso ³	2,30
Chociatto Heiße Schokolade mit Espresso ³	3,00
Heiße Schokolade	2,80

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Süßungsmittel, 3 = koffeinhaltig, 4 = chininhaltig

RÄTSELSPASS

1							8	
		5			1			
	6					5		9
5		3	2			4		
		9	3					
	2			5	9			
7		6	1					8
							5	
3			4		7	2		

Sudoku – Ziel des Rätsels ist es, die leeren Zellen des Spielfeldes mit den Ziffern 1 bis 9 so auszufüllen, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte und in jedem 3x3-Teilquadrat jede dieser Ziffern genau einmal steht.

WEISHEIT

SEI WIE EINE BRIEFMARKE.
BLEIB AN EINER SACHE
DRAN, BIS DU AM ZIEL BIST.

Josh Billings, Schriftsteller

UNSERE PARTNER



Farben, Service und mehr ...

Malerwerkstätte · Fachgeschäft

- Sonnenschutz
- Tapeten
- Bodenbeläge
- Wärmedämmung
- Farben
- Gardinen
- Geräte / Hubliffe
- Fassadenrenovierung

FARBEN PRIEL GmbH
Im Runs 1, 72589 Westerheim
☎ (07333) 6231, Fax 21537



Lederwaren – Gardinen – Bodenbeläge
Polsterwerkstatt – Teppiche – Tapeten
www.bandle-raumausstattung.de

**HIER KÖNNTE IHR
INSERAT STEHEN!**

Bei Interesse kontaktieren Sie
bitte Herrn Gekeler, Hotel Post
T 0 73 33/96 35-0 oder
info@hotel-post-laichingen.de

LÖSUNG DER AUSGABE 01/16

3	4	2	7	1	9	6	5	8
7	9	1	8	6	5	4	2	3
5	8	6	2	4	3	7	9	1
6	1	5	9	8	4	2	3	7
4	2	8	5	3	7	1	6	9
9	3	7	6	2	1	5	8	4
1	5	3	4	9	6	8	7	2
2	6	4	3	7	8	9	1	5
8	7	9	1	5	2	3	4	6

HÄTTEN SIE'S GEWUSST?

„... und das Wetter ist auch schön!“
Wer bei seinen Urlaubsgrüßen danach schon nicht mehr weiterweiß, wünscht sich die Zeit der ersten Ansichtskarten zurück. Damals – um 1885 – war nämlich nur wenig bis gar kein Platz für Text vorgesehen. Stattdessen musste man seine Grüße quer über oder um die Bilder herum schreiben, da die Rückseite ganz für die Adresse des Empfängers reserviert war.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Hotel Post, Jörg Gekeler
Lange Straße 60
89150 Laichingen-Feldstetten
T 0 73 33/96 35-0, F 0 73 33/96 35-20
info@hotel-post-laichingen.de
www.hotel-post-laichingen.de

Konzeption, Layout, Grafik, Redaktion:
Tina Agard Grafik & Buchdesign
Schlosserstraße 17A
70180 Stuttgart
www.tina-agard.de

Texte:
einfach schöne Texte
Kristin Pauli
Schlosserstraße 17A
70180 Stuttgart
www.kristin-pauli.de

Partner-Kooperationen:
Hotel Post, Herr Jörg Gekeler

Druck:
Druckerei Schneider Laichingen
Robert-Bosch-Straße 2
89150 Laichingen
www.schneider-druck.com

