



# Post Blättle

Die Genusszeitung aus Ihrem Hotel mit Charme und Seele

Ausgabe 2/2019

Zum Mitnehmen

## SCHWÄBISCHE SAGEN & LEGENDEN

### Einfach sagenhaft!

Ein cleverer Piepmatz, eine traurige Nixe und ein gar gruseliges „Seeungeheuer“: Die Alb ist Schauplatz vieler Legenden und Mythen. Wir stellen vier davon vor.

#### Teil 2: Der Spion von Aalen

Wer in Aalen auf dem Marktplatz steht und zum Alten Rathausurm hochschaut, der sieht dort den Kopf eines bärtigen Mannes mit einer Pfeife im Mund herunterlächeln. Eine lustige Sage erzählt, was es mit dem Wahrzeichen auf sich haben soll: Als Aalen noch zu den freien Reichsstädten zählte, war der Kaiser über die Stadt sehr erzürnt, weil sie es gewagt hatte, sich ihm zu widersetzen. Als er mit seinem Heer bis Schwäbisch Gmünd herangerückt war, bekamen die Bürger von Aalen Angst und schickten den Mutigsten unter ihnen ins feindliche Lager.



© Stadt Aalen

Der Spion ging geradewegs hinüber zum Feind. Er wurde sofort abgefangen und vor den Kaiser geführt. Als dieser ihn fragte, was er denn hier zu suchen habe, antwortete er: „Erschrecket net, ihr hohe Herra, i will bloß gucka, wie viel Kanona ond anders Kriegszeug ihr hent. I ben nämlich der Spion von Aala.“ Der Kaiser lachte über so viel Unverfrorenheit, ließ den Aalener durchs ganze Lager führen und schickte ihn dann wieder zurück. Bald darauf zog er mit seinem Heer ab, denn er meinte, eine Stadt, in der solche Schlaweimer wohnten, habe Schonung verdient. Die Freude der Aalener Bürger war groß. Aus Dankbarkeit setzten sie dem „Aalener Spion“ ein Denkmal. Seitdem wacht er über die Stadt.

## Sie haben ein Fahrrad? Wir haben die Touren!



© iStockphoto: Kontrec

Die Schwäbische Alb ist ein wahres Eldorado, wenn es darum geht, sie mit dem Fahrrad zu erkunden. Denn es gibt nicht nur für jeden Fahrradtyp die richtige Strecke, sondern auch perfekte Routen für sportive Radfahrer, Genussradler und Familien. Unser Tipp: der mit vier Sternen ausgezeichnete Albtäler-Qualitätsradweg, der direkt über die Laichinger Alb führt. Auf 186 Kilometern zieht sich der Radfernweg in mehreren

Etappen durch die schönsten Täler der Region. Bizarre Felslandschaften, typische Wacholderheiden und geheimnisvolle Höhlen verwandeln die Strecke in eine echte Entdeckungsreise! E-Bikes können Sie auch direkt bei uns im Hotel leihen. Die Beschreibung der Etappe rund um Laichingen finden Sie im Innenteil. Nichts wie rauf aufs Rad!

Tanja Grottel Jörg Scheibel

## Regionale Ausflugstipps

### Für Kultur-Fans

Ein Highlight des Sommers sind die Opernfestspiele in Heidenheim. Dieses Jahr (26. Mai bis 28. Juli) lautet das Motto „Glück“. Auf dem Programm stehen die Opern „Pique Dame“ von Tschaikowski und Giuseppe Verdis „Ernani“ sowie für Kinder das Stück „Gold!“. Dazu gibt es aber auch wieder zahlreiche Konzerte – von Mozart bis Jazz.

Tickets & Infos: 07321/327 7777 oder [www.opernfestspiele.de](http://www.opernfestspiele.de)

Nabucco, 2018 © Oliver Vogel



### Für Natur-Freunde

Ein tolles Ausflugsziel für Mai ist Gönningen. Der Reutlinger Stadtteil wurde einst durch den Samenhandel weltbekannt. Heute kann man dort im Frühling mehr als 45.000 Tulpen bestaunen. Wer den Rundgang durch den Ort mit einer kleinen Wanderung verbinden möchte: Eine sehr schöne Tour führt von Gönningen zum Aussichtsturm auf dem Roßberg. Der Weg verläuft größtenteils im Wald und bietet unterwegs herrliche Ausblicke. Teile der Strecke, zum Beispiel der schmale Jägerpfad, der vom Tal am Albtrauf entlang auf die Albhochfläche führt, haben einen sportlichen Charakter. Wanderstöcke werden empfohlen. Schwierigkeit: mittel.

Reine Wanderzeit: ca. 3,5 Std.

Infos: [www.tulpenbluete.de](http://www.tulpenbluete.de)

## DER KLEINE POSTILLON



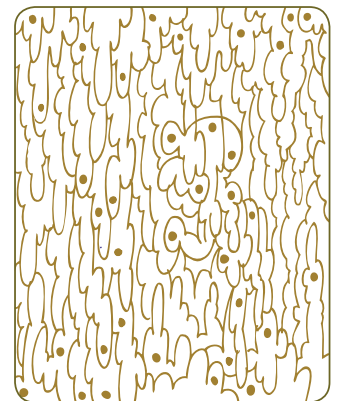
### HÖHLEN-ABENTEUER MIT BOOT

Mit dem Boot in eine Höhle? Wie cool ist das denn! Die Wimsener Höhle in der Nähe von Hayingen ist die einzige Wasserhöhle Deutschlands, in der das geht. Klar, dass du dir dieses Abenteuer nicht entgehen lassen solltest! Aber aufgepasst: Weil die Höhle nicht sehr groß ist, müssen vor allem die Erwachsenen während der zehnmütigen Tour ganz schön oft den Kopf einziehen. Allein das ist schon ein Riesenspaß! Zusätzlich weiß der Fahrmann viel Spannendes zu berichten. **Öffnungszeiten: April bis Oktober, täglich 10 bis 18 Uhr.**

### DEIN SCHILDI

### MALEN NACH PUNKTEN

Male alle Flächen mit einem Punkt komplett aus. Was kannst du entdecken?



Lösung: Man erkennt in einer Tropfsteinhöhle beträchtliche Taschelnampe Gebilde in einer Tropfsteinhöhle.

## HOTEL POST

Unsere Sammelcoupon-Aktion



# UNSERE SPEISEN

## Vitaminreiches aus dem Garten

- Salatplatte mit Pute** ♥ 15,00 €  
Verschiedene Salate mit Putenstreifen \*
- Salatplatte mit Schnitzel** ♥ 14,50 €  
Verschiedene Salate mit paniertem Schweineschnitzel \*
- Salatplatte mit Rindersteak** ♥ 19,00 €  
Verschiedene Salate mit saftigem Rindersteak und Kräuterbutter \*

## Suppen und Vorspeisen

### Leckere Suppenküche

- Rinderkraftbrühe** mit feinen Kräuterflädle ♥ 5,00 €
- Schwäbische Maultaschensuppe** ♥ 5,50 €

### Vorspeisen – oder darfs etwas Kleines sein?

- Bunter Salat** der Saison ♥ 4,60 €
- Honauer geräuchertes Forellenfilet** ♥ 10,80 €  
mit Salatbouquet, Sahnemeerrettich und Baguette

## Für den kleinen Hunger

- Bratwurst** mit Salat und Brot ♥ 9,00 €
- Warmer Fleischkäse** mit Zwiebeln, Salat und Brot ♥ 9,00 €
- Schwäbischer Wurstsalat** und Brot <sup>1,2,3,4</sup> ♥ 7,90 €
- Schweizer Wurstsalat** und Brot <sup>1,2,3,4</sup> ♥ 7,90 €

♥ 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.

### Öffnungszeiten Küche

Montag bis Samstag  
11.30 Uhr bis 14 Uhr sowie 17.30 bis 21 Uhr  
Sonntag bis 20.30 Uhr

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



### SAMMELCOUPON

Das Post Blättle lohnt sich! Denn in jeder Ausgabe gibt es 1 Sammelcoupon: Einfach alle 4 Coupons dieses Jahres ausschneiden und bei Ihrem nächsten Restaurantbesuch abgeben. Wir gewähren Ihnen einen Nachlass von 10,- Euro.

## Hauptgerichte

- Schwäbischer Zwiebelrostbraten vom deutschen Rind** ♥♥ 22,30 €  
mit Röstzwiebeln und handgemachten Dinkelspätzle
- Schweinefiletmedaillons** mit Champignonrahmsoße ♥♥ 18,30 €  
und handgemachten Dinkelspätzle
- Cordon bleu vom Schweinerücken**, gefüllt mit Schinken und Käse, dazu Pommes frites \* ♥ 17,80 €
- Holzfällersteak „Hickory Style“** ♥ 16,80 €  
Saftiges Schweinenackensteak mit Röstzwiebeln, Speck, Spiegelei und knusprigen Bratkartoffeln
- Zweierlei von Großmutter's Maultaschen** ♥ 13,80 €  
Geschmälzt mit Zwiebeln und gratiniert mit Schinken und Albkäse von der Hofkäserei Rauscher, auf hausgemachtem Kartoffelsalat

## Fischgerichte

- Gebratenes Doradenfilet** ♥ 23,80 €  
mit Grillgemüse und Petersilienkartoffeln
- Lachsforellenfilet** von der Echaztalfischerei ♥ 21,80 €  
auf Weißweinsoße, mit Alblinsen und Kartoffelgnocchi

## Vegetarisches Gericht

### Fleischlos & prima

- Panierte Auberginen** ♥ 16,80 €  
mit Tomatensoße, Tagliatelle und Salat



## Unsere Tee-Selektion

Tasse Tee 2,30 €

**Aromatisierte Tees**  
Waldbeere

**Kräutertees**  
Ingwer-Zitrone  
Pfefferminze  
8 Kräuter (wohltuend)  
Kamille

**Schwarztees**  
Assam  
Darjeeling  
Earl Grey

**Grüntee**  
Grüner Tee



# UNSERE GETRÄNKE

## Aperitifs

Glas Haussekt von der Remstalkellerei (Rieslingsekt)	0,1 l	4,70 €
„Aperol Sprizz“ Sekt mit Aperol und Soda auf Eis	0,2 l	5,70 €
„Hugo“ Sekt mit Holunderblütensirup aus dem Biosphärengebiet, Limette, Minze, Soda und Eis	0,2 l	5,70 €
„Schwäbischer Gin Tonic Red Kite Gin 5 cl“ von der Brennerei Bosch aus Lenningen mit Tonic Water, Zitrone und Eis	0,2 l	6,70 €
Lillet Berry mit Lillet, Schweppes Russian Wild Berry, Eiswürfeln, gefrorenen Himbeeren	0,2 l	6,70 €

## Biere

Böhringer Export vom Fass	0,3 l	3,20 €
	0,5 l	3,60 €
Zwiefalter Hefeweizen hell vom Fass	0,3 l	3,30 €
	0,5 l	3,70 €
Zwiefalter Kristallweizen	0,5 l	3,70 €
Zwiefalter Hefeweizen dunkel	0,5 l	3,70 €
Zwiefalter Hefeweizen alkoholfrei	0,5 l	3,70 €
Zwiefalter alkoholfreies Bier	0,33 l	3,10 €
Kaiser Kellerpils naturtrüb vom Fass	0,3 l	3,60 €
	0,5 l	4,10 €

## Alkoholfreie Getränke

Afri Cola <sup>1,3</sup> , Bluna <sup>1</sup> , Sprite, Spezi <sup>1,3</sup>	0,2 l	2,90 €
	0,4 l	3,50 €
Coca-Cola light <sup>1,2,3</sup>	0,33 l	3,20 €
Schweppes Bitterlemon <sup>4</sup>	0,2 l	2,90 €
Teinacher Gastro medium	0,33 l	2,90 €
	0,75 l	5,00 €
Teinacher Gastro still	0,25 l	2,80 €
	0,75 l	5,00 €

## Säfte und Saftschorlen

Burkhardt naturtrüber Streuobst Bio-Apfelsaft	0,25 l	3,20 €
	0,4 l	3,80 €
Naturtrübes Streuobst Bio-Apfelsaftschorle	0,25 l	2,90 €
	0,4 l	3,50 €
Burkhardt Orangensaft, Johannisbeersaft oder Sauerkirschnektar	0,25 l	3,10 €
	0,4 l	3,70 €
Burkhardt Orangensaft-, Johannisbeersaft- oder Sauerkirschnektarschorle	0,25 l	2,90 €
	0,4 l	3,50 €

## Burkhardt Junge Spritzer

Flasche	0,33 l	3,40 €
<b>Sorten</b>		
Citrus-Ingwer		
Holunderblüten		
Maracuja		
Rhabarber		
Eistee Pfirisch		

## Seeberger Kaffeespezialitäten

Latte Macchiato <sup>3</sup>	3,20 €
Kaffee Crema, Tasse <sup>3</sup>	2,70 €
Kaffee Crema, Portion <sup>3</sup>	4,60 €
Cappuccino <sup>3</sup>	3,20 €
Milchkaffee <sup>3</sup>	3,20 €
Espresso <sup>3</sup>	2,50 €
Heiße Schokolade	3,00 €

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

## HOTEL POST



Ihr Hotel mit Charme und Seele

### Biosphären-Sommerhit

5 Übernachtungen zum Preis von 3

5x Übernachtung im Doppelzimmer, 5x Landfrühstück vom Buffet, 5x 3-Gänge-Abendmenü. 1 Flasche Wasser und 1 Obstkorb stehen bei Anreise auf Ihrem Zimmer bereit. Inkl. Nutzung unseres großzügigen Wellnessbereichs und kuscheligen Bademanteln. 1 x Massagegutschein im Wert von 50,- Euro.

Superior-DZ 305,- €\* p.P. • Deluxe-DZ 320,- €\* p.P.

Alle Details finden Sie auf unserer Website oder rufen Sie uns an.

\*Buchbar von Juli bis September 2019



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

Softige Steaks, zarte Fischfilets, leckeres Grillgemüse...  
Grillspezialitäten satt: ab 31. Mai ab 18 Uhr auf unserer  
Sonnenterrasse. Weitere Termine auf unserer Website.



**ALL YOU CAN EAT**  
für nur 29,80 €

Wir freuen uns über Ihre Reservierung.

## HOTEL POST

Ihr Hotel mit Charme und Seele

### E-Bike-Verleih im Hotel Post

Erleben Sie die unberührte Natur des Biosphärengebietes, powern Sie sich auf den Bike-Trails der Region aus oder entdecken Sie ganz entspannt die abwechslungsreichen Naturlandschaften der Schwäbischen Alb auf zwei Rädern: mit modernen E-Mountainbikes oder dem hippen E-Fatbike mit Reifen für garantiert jedes Terrain.

**E-Bike** halber Tag 15,- € | ganzer Tag 25,- €

**E-Fatbike** halber Tag 20,- € | ganzer Tag 30,- €

März bis Anfang November. Details finden Sie auf unserer Website oder rufen Sie uns an.



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

## Food-Trends 2019

*Super lecker und super angesagt: Die aktuellen Food-Trends sind eine tolle Möglichkeit, über den eigenen Teller-rand zu schauen. Wir verraten Ihnen, was sich zum Ausprobieren lohnt.*

### Trend 2: Knabberspaß Insekten

Gegrillte Heuschrecken, frittierte Mehlwürmer: Die meisten Menschen (hierzulande) finden das schlicht eklig. Aber es gibt immer mehr Experten, die in Insekten die Zukunft der Welternährung sehen. Der Grund: Sie liefern viel (wertvolle Proteine, Vitamine, Mineralstoffe) und brauchen wenig (Platz, Futter, Wasser).



© iStockphoto: stockphototrends

Dazu ist der CO<sub>2</sub>-Ausstoß, der bei der Rinderzucht entsteht, um das Hundertfache größer als bei der Produktion von Insekten. In Ländern wie China, Thailand, Nigeria oder Mexiko ist der Verzehr von Krabbeltieren schon lange normal. Werden also auch wir bald Heuschrecke statt Steak essen oder einen Mehlwurm-Burger bestellen? Immerhin: 2018 wurden Insekten von der EU offiziell als Nahrungsmittel eingestuft. Und ein paar Restaurants haben sie tatsächlich bereits auf die Speisekarte gesetzt – sei es aus Überzeugung oder als Marketing-Gag.

### GEWINNSPIEL

Seit mehr als 50 Jahren wird Schloss Hellenstein im Sommer zum Mittelpunkt der Opernfestspiele Heidenheim. **Wie lautet das diesjährige Motto des Musikfestivals?**  
**a) Glück**  
**b) Schicksal**  
**c) Mut**  
 Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir einen Gutschein für ein Leih-Fatbike (eine Person, ein Tag).



### Und so machen Sie mit!

Online unter [www.hotel-post-laichingen.de/gewinnspiel](http://www.hotel-post-laichingen.de/gewinnspiel) oder mit unserer Gewinnspielkarte. Hotelgäste können diese an der Rezeption erhalten. Das Gewinnspiel ist gültig bis 07.07.2019. Der Gewinner der letzten Ausgabe: Walter Röhm, Kapellengasse 3, 71083 Herrenberg

## Albtäler Radweg

*Der wunderschöne Albtäler Radweg lässt sich prima in mehreren Etappen „abradeln“, von denen eine auch über Laichingen führt. Der Startpunkt dieser Etappe ist Wiesensteig, Zielpunkt ist Amstetten. Wem die 51 Kilometer zu viel sind, der kann natürlich auch gleich in Laichingen starten – und dann einfach nur die zweite Hälfte der Tour absolvieren. Alle anderen finden hier eine kurze Beschreibung der gesamten Etappe.*

Vom Filsursprung auf die Alb: Von Wiesensteig aus geht es zunächst durch das „Obere Filstal“ hinauf zum Filsursprung. Das ruhige, idyllische Tal bietet sich für eine Rast an, bevor der Weg weiterführt ins nächste Alb-tal, das Hasental, vorbei am Bahnhöfle und hinauf auf die Hochflächen der Alb. In Westerheim, dem Bergdorf mit tollen Angeboten für Familien und Erholungssuchende, haben Sie den höchsten Punkt der Tour erreicht. Von da ab geht's nach den letzten Kilometern mit moderaten Zwischenanstiegen nur noch bergab. Weiter auf der Albhöhe erreichen Sie auf herrlichen Radwegen Laichingen. Kurz nach Merklingen durchradeln Sie ein wunderschönes und für die Alb so typisches Trockental. Das nächste Ziel ist Nellingen. Weiter geht's durch weite Felder und entlang von Reihen alter Obst-bäume. Sie verlassen nun die Albhochfläche und gelangen schließlich nach Amstetten, dem Endpunkt dieser Etappe.

*Sie möchten gerne den gesamten Albtäler Radweg erkunden? An unserer Rezeption erhalten Sie eine detaillierte Beschreibung und Hinweise zur Beschilderung.*

### AUSZEICHNUNG

## Gütesiegel „Bett & Bike“

Wir freuen uns sehr, dass unser Hotel vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club als besonders fahrradfreundlicher Gastbetrieb ausgezeichnet wurde. Ob Sie auf Ihrer Radtour ein Quartier für eine Nacht suchen oder von Laichingen aus Ausflüge in die nähere oder weitere Umgebung unternehmen möchten: Das Gütesiegel „Bett & Bike“ zeigt Ihnen, dass Sie die richtige Hotelwahl getroffen haben – und bei uns viele Vorteile genießen:



© iStockphoto: vrn

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

**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.

### LÖSUNG DER AUSGABE 01/19

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

### WEISHEIT

»EINEN KOPF PFLEGEN ALLE BRIEFE ZU HABEN, HAND UND FUSS WENIGE.«

Herbert Alfred Frenzel,  
Journalist und Übersetzer

- Aufnahme von Rad fahrenden Gästen auch für nur eine Nacht
- Abschließbarer Raum zur Aufbewahrung von Fahrrädern über Nacht
- Trockenmöglichkeit für Kleidung und Ausrüstung
- Angebot eines reichhaltigen Frühstücks oder einer Kochgelegenheit
- Bereitstellung regionaler Radwanderkarten, Bahn- und Busfahrpläne
- Bereitstellung eines Fahrrad-Reparatursets für kleine Reparaturen
- Information über die nächstgelegenen Fahrradwerkstätten

### KARRIERE

#### Auf Jobsuche?

**KÖCHIN/KOCH**  
**HOTELFACH-FRAU/-MANN**  
**RESTAURANT-FACHFRAU/-MANN**  
**REZEPTIONIST/IN**

*Sind Sie eine aufgeweckte Person, Gastgeber(in) aus Leidenschaft und arbeiten gerne in einem jungen Team?*

*Dann fragen Sie uns! Wir haben bestimmt die richtige Stelle für Sie.*

Herr Jörg Gekeler steht Ihnen gerne zur Verfügung.

Telefon: 0 73 33/96 35-0

E-Mail:

[joerg.gekeler@hotel-post-laichingen.de](mailto:joerg.gekeler@hotel-post-laichingen.de)

Bewerben Sie sich postalisch oder per E-Mail bei uns.

Wir freuen uns auf Sie!

### IMPRESSUM

#### Herausgeber:

Hotel Post, Jörg Gekeler  
 Lange Straße 60  
 89150 Laichingen-Feldstetten  
 T 073 33/96 35-0, F 073 33/96 35-20  
[info@hotel-post-laichingen.de](mailto:info@hotel-post-laichingen.de)  
[www.hotel-post-laichingen.de](http://www.hotel-post-laichingen.de)

#### Konzeption, Layout, Grafik, Redaktion:

Tina Agard Grafik & Buchdesign  
 Ritterstraße 5  
 73728 Esslingen am Neckar  
[www.tina-agard.de](http://www.tina-agard.de)

#### Texte:

einfach schöne Texte  
 Kristin Pauli  
 Schlosserstraße 17A  
 70180 Stuttgart  
[www.kristin-pauli.de](http://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](http://www.schneider-druck.com)

