

NATÜRLICH unterwegs

Mit Bus und Bahn Nordhessen entdecken

Lernen mit allen Sinnen

Kleine Gärtner im Schatten
des Hohen Meißner
Seite 18

**Aufstiegsambitionen in
der Kletterhalle** Seite 4

**Sauerteig und
Brotgenuss** Seite 8

**Unterwegs mit der
Blauen Blume** Seite 14

NVV

Inhalt

mit Bewegung

Hoch hinaus – beim Klettern und Bouldern 4

mit Hunger

Sauerteig und Brotgenuss 8

zum Mitmachen

Ran an den Teig! Jetzt Backworkshop gewinnen 13

mit Ruhe

Auszeit vom Alltag – unterwegs mit der Blauen Blume 14

mit Neugier

Lernen zwischen Pfefferminze und Kartoffelkäfern 18

dies und das

Auf zur nächsten Entdeckung! 22

Jede Tour wird anhand eines Icon-Systems bewertet:

- | | |
|--|--|
|  Alleine |  Für Entspannte |
|  Gruppen |  Moderater Fitnesslevel |
|  Zeitaufwand |  Für Aktive |
|  Barrierefrei |  Schmales Budget |
|  Kinderfreundlich |  Mittleres Budget |
|  Einkerhmöglichkeiten |  Hohes Budget |

NVV.
natürlich
unterwegs

Lernen mit allen Sinnen

Seite 18

Liebe Entdeckerinnen und Entdecker,

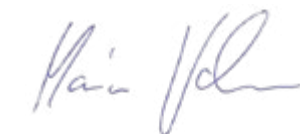
willkommen zur zweiten Ausgabe unseres Freizeitmagazins „Natürlich unterwegs“! Unsere Autorinnen und Autoren waren erneut unterwegs, um Nordhessen mit Bewegung und mit Ruhe, mit Hunger und Neugier zu entdecken. Und das Beste daran: Alle Ziele sind bequem und entspannt mit Bus und Bahn erreichbar.

Diesmal haben wir passende Unternehmungen für Herbst und Winter zusammengestellt – für Schmuddelwetter ist ebenso etwas dabei wie für sonnige Tage, wenn Blätter und Landschaften golden leuchten. Die Tourberichte nehmen euch mit auf den Wanderweg Ars Natura, auf dem sich Kunst und Natur genießen lassen. Geradewegs nach oben führt dagegen der Selbstversuch beim Klettern und Bouldern. Woher das Essen auf unseren Tellern stammt, erfahren Groß und Klein mit allen Sinnen auf dem Lernort Bauernhof. Von dort führt unser Weg in die Backstuben – und unser täglich Brot wird beim Geschmackstest zu einem gar nicht alltäglichen Erlebnis.

Um Brot geht es auch im Gewinnspiel – mehr dazu auf Seite 13.

Unsere Frühlingsausgabe hat bereits viele begeistert – und auch unser neuer Blog sorgt online für Inspiration. Für alle Unternehmungen gilt: Egal wohin es geht – eine Bahnstation oder Bushaltestelle ist immer in der Nähe.

Ich wünsche euch viel Freude beim Lesen, gute Erholung und viele spannende Momente – natürlich unterwegs mit Bus und Bahn!



Marian Volmer
NVV-Geschäftsführer

Lust, das ganze Jahr über mehr zu entdecken?



Laufend neue Inspiration gibt es auf nordhessen.de oder auf Instagram



Hoch hinaus

Klettern und bouldern können alle – von klein auf und bis ins hohe Alter. Meint jedenfalls unser Kletterlehrer. In der Halle des Kasseler Alpenvereins wollen wir herausfinden, ob das stimmt. Und welche Sportart zu uns passt.

Und wie geht's jetzt weiter? Der nächste Griff ist einen halben Meter von meiner rechten Hand entfernt, die linke umklammert einen schmalen Knubbel. Um den nächsten Tritt zu erreichen, müsste ich einen Fuß weit über die Hüfte heben. **Meine Muskeln in Armen und Fingern beginnen zu zittern – gleich falle ich.**

Sekunden später baumle ich am Seil. Mit den Beinen stoße ich mich von der Wand ab und schauke gemütlich hinunter zu David Umbach. Vom Gurt des Kletterlehrers führt das Seil über eine Rolle nahe der Hallendecke bis zu meinem Hüftgurt. Ehe ich im Kletterzentrum Nordhessen aus der Wand gefallen bin, habe ich „Zu!“ nach unten gerufen. Für David das Signal, das Seil zu straffen und mich mit dem halbbautomatischen Sicherungsgerät nach unten zu lassen.

Sicherheit an erster Stelle
Das Probeklettern startet für meine Begleiterin und mich mit der Wahl der passenden Schuhe.

Je enger, desto mehr Halt bieten die dünnen Gummisohlen. Die Gurte halten ein Gewicht von 2,5 Tonnen aus

und werden regelmäßig überprüft, versichert unser Anleiter. Ebenso das Seil, an dessen Ende der drahtige 36-Jährige einen doppelten Achtknoten knüpft. Ob es eine gute Idee war, mit Mitte fünfzig das erste Mal zu klettern? Wir schauen skeptisch die Wände hoch, an die Tausende bunte Tritte und Griffe geschraubt sind.

Wie schwierig die farbig markierten Aufstiege sind, zeigt die Zahl bei den unteren Plastikformen.
Los geht's mit einer einfachen 3+ auf der roten Route „Hitze frei“. Dann folgt eine 4– auf der weißen „Schäffchenwolke“. Bei der ersten Route steige ich zügig nach oben, bei der zweiten überlege ich schon länger, welcher Griff und Tritt als Nächstes passt. Bis in 14 Meter Höhe könnte ich klettern – doch wenn ich nach unten schaue, wird mir schon auf der Hälfte flau. Gut zu wissen, dass ich einfach fallen kann, falls mich Kraft oder Mut verlassen.

Links und rechts von uns wird mit weniger Bedenken, trainierten Muskeln und besserer Technik geklettert. Viele kommen zu zweit und wechseln



Die erste Aufregung legt sich, als wir die passenden Kletterschuhe und unsere Sicherheitsgurte bekommen.

sich beim Sichern ab. **Wir staunen über die Fortgeschrittenen, die auch die Überhänge meistern.**
Eine Kindergruppe ist das erste Mal da – und einige klettern gleich bis zur Decke. Eine junge Frau fährt im Rollstuhl bis zur Wand. Sie zieht sich an den Griffen hoch, Assistierende setzen ihre Füße auf die Tritte. Und nebenan übt eine Gruppe den Vorstieg, bei dem das Seil in Karabiner an der Wand eingehängt wird.

„Klettern ist brutal vielfältig, Bouldern ist intuitiver.“

Mit Technik nach oben

Inklusionsklettern und Schüler-AGs, Wettkämpfe in diversen Disziplinen und offene Treffs – in der Halle des Deutschen Alpenvereins ist für alle etwas dabei. „**Klettern ist brutal vielfältig**“, sagt David, der bis zum **Schwierigkeitsgrad 10 klettert**. Angefangen hat er mit sechs Jahren in den Alpen und im Kasseler Umland – inzwischen trainiert der Kletter-enthusiast den eigenen Nachwuchs: „Du kannst klettern, sobald du laufen kannst und bis du 100 Jahre alt bist.“

Seine Tipps für uns Unerfahrene:

Mittig bleiben, Gewicht auf den Vorderfuß, nicht an den Griffen ziehen. Wir sollen mit Technik statt mit Kraft nach oben kommen. Das falle Kindern und Jugendlichen leichter als Erwachsenen, und Frauen leichter als Männern. Letztere würden dank Muskelkraft schnell Fortschritte machen – und dann oft von Frauen überholt, die von Beginn an auf Technik setzen. Die fehlt mir, wie ich auf einer 7er-Route bald merke: zu schwer für den Anfang.



Energiesparend, auch für uns: Die Straßenbahn fährt bis fast vor die Tür. Von der Haltestelle sind es nur drei Minuten zu Fuß.

Das Fallen lernen

Ehe alle Kraft verbraucht ist, wechseln wir in die Boulderhalle. Hier ist es ähnlich bunt, aber viele Griffe und Volumen sind größer. Da die Wände nur viereinhalb Meter hoch sind, braucht es kein Seil. Wer abspringt, landet auf Matten, die ich überraschend hart finde. Für den Weg nach unten nutze ich deshalb wie empfohlen die grauen Kunststoffknubbel. Lässt sich das Abspringen nicht vermeiden, zeigt David mit dem „Babyboxer“, wie es richtig geht: Er kommt mit den Füßen auf, geht in die Hocke, rollt über den runden Rücken

ab und reckt die Arme angewinkelt nach oben. Beim Bouldern muss man dennoch mehr aufpassen als beim Klettern.

Wer die Absprungtechnik beherrscht, verletzt sich weniger leicht an Armen oder Beinen, aber ein Restrisiko bleibt. Dennoch fühle ich mich dabei wegen der geringen Höhe wohler als am Seil. Ohne Sicherung kann ich hier und dort ausprobieren, welche bunten Knubbel mir liegen. Bouldern ist intuitiver, erklärt unser Kletterlehrer. Während es früher hieß, mit dem Körper nah an der Wand zu bleiben,



gelte das inzwischen als „oldschool“.

Zum Bouldern kommt man offenbar gerne in größeren Gruppen, schaut sich gegenseitig zu und diskutiert. „Bouldern ist geselliger als Klettern“, meint ein Trainer. Wer sich einmal für eine der beiden Sportarten entschieden hat, bleibt meist in seiner Szene.

Nach unserem Schnupperbesuch tendiert meine Begleiterin zum Klettern: „Ich probiere mehr aus, weil ich mir keine Gedanken ums Fallen machen muss.“ Mir gefällt dagegen, dass ich beim Bouldern außer Schuhen keine Ausrüstung und keine Sicherung brauche – und einfach loslegen kann. Bei welcher Sportart wir einmal landen werden, ist noch nicht klar. **Sicher ist, dass wir wiederkommen.**

Peter Ringel



Der Einstieg zum Aufstieg

Das Kletterzentrum Nordhessen bietet regelmäßig Kurse für Neulinge und Fortgeschrittene an. Für das Probeklettern gibt es feste und frei vereinbare Termine. Wer danach weitermachen will, kann einen Einstiegskurs buchen. Dabei lernst du das Klettern und Sichern im sogenannten Toprope, bei dem das Seil oben eingehängt ist.

Wer mit dem Bouldern starten will, kann ebenfalls an einer Einführung teilnehmen. Die Trainerinnen und Trainer geben Tipps und vermitteln, wie du sicher auf der Matte landest. Auch für fortgeschrittene Boulderfans werden Kurse angeboten.

Adresse

Kletterzentrum Nordhessen

Johanna-Waescher-Straße 4, 34131 Kassel

Telefon: 0561 2078807



Mehr Infos:

www.kletterzentrum-nordhessen.de

Anreise

Tram 3 oder 7, oder **BUS** 51 oder 53 bis Hasselweg – von dort aus seid ihr in circa drei Minuten zu Fuß vor Ort.

Tipp: Klettern in der Natur am Dörnberg

Das Klettergebiet am Hohen Dörnberg bietet kurze, aber knackige Basaltrouten und einen tollen Blick ins Habichtswälder Bergland. Bitte Naturschutz beachten, teilweise gibt es saisonale Sperrungen.

Anreise: Ab Kassel Hbf mit **RT4** bis Zierenberg, weiter mit **BUS** 117 bis Dörnberg-Zentrum, etwa 15 Minuten Fußweg.



Sauerteig und Brotgenuss

Brot ist für viele Menschen mehr als nur ein Lebensmittel – es ist Heimat. Auch für Iris Heyne, die 15 Jahre in Australien lebte und dort eines am meisten vermisste: ein richtig gutes Brot. Aus dieser Sehnsucht wuchs eine Leidenschaft: Backen mit Sauerteig. Nach ihrer Rückkehr hat Iris in Nordhessen eine Backschule eröffnet. Wir haben sie in Felsberg besucht und mit ihr gemeinsam gebacken.

Brot hat eine jahrhundertealte Tradition im Handwerk und spielt in der Ernährung der Menschen eine große Rolle. Doch die in Discountern und Backshops der Supermarkt-Abteilungen erhältlichen, meist aus Teigrohlingen aufgebackenen Brote und Brötchen haben mit regionalem Backhandwerk und Brotgenuss wenig zu tun.

Immer mehr Menschen sind mit der Qualität dieser Standardware nicht mehr zufrieden. **In der Corona-Zeit haben viele das Backen mit Sauerteig für sich entdeckt.** Iris Heyne ist schon viel länger dabei. Sie ist

Sauerteig-Expertin und weiß genau, warum es sich lohnt, selbst Brot zu backen: Man weiß genau, was drin ist (keine Zusatzstoffe), handgeführte Teige haben mehr Zeit zum Gehen und sind bekömmlicher, man kann Vorlieben einbringen, Brotbacken macht Spaß und entspannt, man hat immer ein Geschenk und das Haus duftet nach frischem Brot!

Ausrüstung für den Anfang

Iris hat viele Backkurse besucht, international, analog und digital. **Bereits seit 25 Jahren backt sie ihr eigenes Brot.** Privat sind bisher rund 4.000 eigene Brote entstanden. Seit

Eröffnung ihrer Backschule im Jahr 2019 sind in etwa 100 Kursen weitere 2.000 Brote hinzugekommen.

„Wer das Brotbacken erst einmal ausprobieren möchte, muss keine größeren Anschaffungen machen“, sagt Iris. „Gärkörbchen, besondere Stahlbleche etc. – das alles kann später kommen, wenn die Leidenschaft für das Brotbacken so richtig entfacht ist, wenn man auch runde Brote backen oder die Ergebnisse zur Perfektion bringen möchte.“ Zum Start genügen eine **Küchenwaage**, die grammgenau wiegen kann, ein **Schraubglas**, eine **Kastenform**, eine **Teigkarte**, gutes **Mehl** und ein **Sauerteigstarter** (auch Anstellgut genannt). Den Starter sollte man nicht im Supermarkt kaufen. Lieber selbst herstellen oder sich von erfahrenen Leuten etwas geben lassen, zum Beispiel von Bekannten oder von einer lokalen Bäckerei, die noch traditionell backt.

4.000

Brote hat Iris Heyne schon gebacken. Seitdem sie Backkurse leitet, sind weitere 2.000 dazu gekommen.

Mehl ist nicht gleich Mehl

Auf dem Tisch stehen viele große Tüten mit Mehl. Roggen, Weizen, Kamut, Emmer, gröber oder feiner gemahlenes Mehl, Dinkelgrieß ... Es scheint kompliziert, doch Iris lächelt und legt los. **Wir messen und rühren, formen und backen.** Nebenbei erfahre ich viel über das Brotbacken mit Sauerteig. Typische Fehler sind Ungeduld, falsches Mehl (Qualität, Mahlgrad und Sorte spielen eine große Rolle), falsche Temperatur, ein schlecht gepflegtes Anstellgut, wenig Dampf im Ofen (vor allem bei Weizen-, Dinkelteigen und hellem Gebäck wichtig), späteres Zumischen von Mehl.



Brotteig ist schwer und klebrig, doch mit einem nassen Teigschaber lässt sich der Teig gut in der Form glattstreichen.



Selbstgebacken und noch warm, einfach köstlich! Ganz nebenbei überbrücken wir Wartezeit für die Kastenbrote.

Die meisten Teilnehmenden der Backkurse buchen den Grundkurs Sauerteig. Hier wird die Basis gelegt für weitere Backabenteuer und die Kurse sind klein, maximal 6 Personen pro Kurs, sodass auch Neulinge problemlos mitmachen können. Männer, Frauen, verschiedene Generationen, Paare und Freunde kommen zu Iris. Viele besuchen mehrere Kurse.

Gute Logistik ist wichtig

Inzwischen haben wir den Teig für drei Kastenbrote hergestellt und die Formen in einen Gärapparat gestellt, eine Styroporkiste mit Beheizung und Temperaturfühlern. Marke Eigenbau. Dort gehen die Brote bei rund 30 Grad etwa anderthalb Stunden, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Um die Wartezeit zu überbrücken, formen und backen wir Ciabatta-Brötchen. Die gibt es später als Mittagimbiss, während die Kastenbrote im Ofen sind. Der Ciabatta-Teig hatte über Nacht schon Zeit zum Gehen.

Schwer ist er und klebrig, ein säuerliches Aroma steigt mir in die Nase. Wir teilen gleich große Stücke ab und setzen sie vorsichtig auf ein Backpapier. **Als sie in den Ofen kommen, wird es spannend.**

Die ersten Minuten muss sehr viel Wasserdampf im Ofen sein, auch Schwaden genannt. Damit werden die Brötchen knusprig, aber nicht trocken. Mit einer dicken Plastikspritze gibt Iris heißes Wasser auf eine im Ofen stehende Schale mit aufgeheizten Steinen. Das muss schnell gehen, die Ofentür darf nur sehr kurz geöffnet sein. Nach acht Minuten lassen wir den Dampf heraus, danach backen die Brötchen noch ein paar Minuten länger. „Verlasst euch nicht auf die Temperaturanzeige des Backofens. Immer ein Backofenthermometer in den Ofen stellen.“ Auch mittelgroße hellere Brote, die schon in Gärkörbchen bereitstehen, backen wir noch mit Schwaden.

Sauerteig ist ein Alleskönner

Baguette, rustikales Gebäck mit Gewürzen, Vollkornbrot mit Nüssen und Kernen, Kuchen, Knabbereien wie Cantuccini oder salzige Kräcker. All das lässt sich mit Sauerteig herstellen. **Die wichtigste Zutat: Geduld.** Mit zunehmender Übung und bewährten Rezepten wird Brotbacken zu einer Selbstverständlichkeit und ist leicht als wöchentliche Routine in den Alltag einzubauen.

Wohin mit dem Sauerteigstarter im Urlaub?

Das Anstellgut muss regelmäßig mit warmem Wasser und Roggenmehl Type 1150 gefüttert werden. Sonst verliert es an Triebkraft und Qualität. Alle vier bis fünf Tage ist ideal, mindestens aber einmal pro Woche. In Schweden, Dänemark und der Schweiz gibt es Sauerteighotels, die Anstellgut in Obhut nehmen. Ist das sinnvoll? „Vielleicht“, sagt Iris. Sie würde ihren Starter aber keiner fremden Person anvertrauen. **Ihr Tipp:** Wenn man das Anstellgut nicht ganz ausreifen lässt, es sich nach dem Füttern also nicht verdoppelt, sondern nur ca. 50 Prozent angewachsen ist, kann es problemlos zwei bis drei Wochen im Kühlschrank verbringen. Für den Notfall hat Iris immer eine Art Sicherheitskopie, einen krümeligen, relativ festen Starter. Der kann ein halbes Jahr schlafen und jederzeit wieder verjüngt werden. Dazu benötigt man allerdings etwas mehr Erfahrung.

Esther Niederhammer



Adresse

Backschule „Backen mit Sauerteig“
Weidenstr. 5, 34587 Felsberg, OT Wolfershausen



Mehr Infos:
www.backenmitsauerteig.de

Anreise

Zum Beispiel von Kassel-Wilhelmshöhe täglich mit **RE98** Richtung Frankfurt/Main Hbf bis Haltestelle Felsberg-Wolfershausen. Dann 1,5 Kilometer zu Fuß bis zur Backschule, ungefähr 20 Minuten. Anreise insgesamt etwa 35 Minuten, inklusive Fußweg.

Von Fritzlar täglich mit **RB39** Richtung Kassel-Wilhelmshöhe bis Haltestelle Felsberg-Wolfershausen. Dann 1,5 Kilometer zu Fuß bis zur Backschule, ungefähr 20 Minuten. Anreise insgesamt etwa 50 Minuten, inklusive Fußweg.

Öffnungszeiten

Nur mit vorheriger Buchung zu den Backkursen. Die Termine werden zweimal jährlich auf der Website veröffentlicht.

Tipps rund um die Backschule

- Unbedingt schnell sein. Die Kurse bei Iris Heyne sind begehrt und schnell ausgebucht.
- Freischaltung der nächsten Kurse ab 08.11.2025.
- Teilnehmende der Backkurse erhalten eine Kursmappe mit Tipps und Rezepten, außerdem ein Glas mit Sauerteig-Anstellgut für zu Hause.
- Die im Kurs entstandenen Backwaren werden unter den Teilnehmenden verteilt. Gut ist, eine Stofftasche oder Ähnliches für den Transport mitzubringen.

Brote regional kaufen



Holzofenbäckerei Reichhardt
Schenklengsfeld bei Bad Hersfeld
www.holzofenbrotbaeckerei.de



Bio-Bäckerei Gut Kragenhof
www.gutkragenhof.de/bio-gutsbaeckerei



Hofladen der Hessischen Staatsdomäne Frankenhäusen, Grebenstein
(Donnerstag bis Samstag)



Kasseler Markthalle
(Donnerstag bis Samstag)
www.kasseler-markthalle.de



Bäckerei Schaumburg
in Kassel
www.baeckerei-schaumburg.de





Iris Heyne empfiehlt:

- „Sauerteig kann alles“ und „For the love of bread“ von Sonja Bauer
- „Brotbackbuch Nr. 4“ und „Almbackbuch“ von Lutz Geißler



Rezepte und Blog
von Lutz Geißler
www.ploetzblog.de



Bio-Mühle Eiling
www.biomuehle-eiling.de

Zu Beginn: Sauerteigstarter züchten aus Lutz Geißlers Buch „Die besten Brotrezepte für jeden Tag“ (Seite 26–27)

- A**
- 50 g Roggenvollkornmehl
 - 50–60 g Wasser (40 °C)

Mehl und Wasser zu einem zähen Teig mischen und abgedeckt stehen lassen, bis deutlich Bläschen zu sehen sind. 24 bis 36 Stunden bei 24 bis 28 °C stehen lassen.

- B**
- Gesamter Ansatz aus Schritt A
 - 50 g Roggenvollkornmehl
 - 50–60 g Wasser (40 °C)

Den Ansatz mit Mehl und Wasser vermischen und dann abgedeckt reifen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat. Drei bis 24 Stunden bei 24 bis 28 °C stehen lassen.

- C**
- 10 g Ansatz aus Schritt B
 - 50 g Roggenvollkornmehl oder andere Mehltypen
 - 50–60 g Wasser (40 °C)

Einen kleinen Teil aus dem vorherigen Schritt mit Mehl und Wasser vermischen und abgedeckt reifen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat. Sechs bis zwölf Stunden bei 24 bis 28 °C stehen lassen.



Drei Fragen an Markus Reichhardt Inhaber der Holzofen- bäckerei Reichhardt

Was ist das Besondere an Ihrem Brot im Gegensatz zu Fabrik- und Backshop-Ware?

In unseren Produkten vereint sich die Backkunst aus drei Generationen. Wir verzichten auf Backmischungen oder Hilfsstoffe und nehmen uns Zeit für die Teigreifung, wie vor 150 Jahren. Der Teig wird von Hand geführt und in drei Stufen vorbereitet. Das trägt zum Aroma bei.

Sie backen mit einem Holzofen. Was bedeutet das?

Eigentlich ist es ein Steinofen, der wird allerdings mit unbehandeltem Holz befeuert. 27 Tonnen Schamott geben während der Backzeit die gespeicherte Hitze sehr langsam und gleichmäßig an das Backgut ab. So entsteht eine herzhafte Kruste mit angenehm saftiger Krume.

Wie heiß wird Ihr Holzofen?

Wir backen im Holzofen bei einer Temperatur von 260 bis 280 Grad. Ob normaler Backofen oder Holzofen, die Temperatur sollte immer mit einem Backofenthermometer geprüft werden. Viele handelsübliche Öfen sind in der Temperaturanzeige nicht zuverlässig. Holz, Restasche und Ruß sorgen für noch mehr Aroma.

Ran an den Teig!



Jetzt
mitmachen und
gewinnen!

Was kommt bei euch aufs Brot, wenn ihr Proviant für unterwegs packt? Verratet es uns und gewinnt mit etwas Glück einen Platz in unserem exklusiven Backworkshop im historischen Backhaus am Platzborn in Bebra.

Backen wie früher im historischen Backhaus

Am 7. März 2026 knetet, formt und backt ihr von 10 bis 16 Uhr gemeinsam das klassische nordhessische Roggensauerteigbrot. Zwischendurch gibt's Ploatz, eine nordhessische Pizzavariante, und spannende Einblicke in Mehlqualitäten, Teigführung und Backtradition.

Wenn der Müller Zeit hat, besichtigt ihr sogar die „Nagels Mühle“ in der Innenstadt. Am Ende nehmt ihr euer eigenes Sauerteigbrot und die Rezepte mit nach Hause.

Wir verlosen acht Plätze!

Das letzte von einst 36 Backhäusern in Bebra wurde vom Verein „Interessengemeinschaft Backhaus am Platzborn“ liebevoll restauriert. Heute wird hier wie früher im Holzbackofen gebacken.

Neben Backhausfesten gibt es regelmäßig **Seminare mit vielen Tipps rund um Sauerteig, Mehl und Backtraditionen.**



Mehr Infos:
www.backhaus-bebra.de

So macht ihr mit:

Nennt uns im Teilnahmeformular auf www.nordhessen.de/gewinnspiel-magazin, was bei euch aufs Brot für unterwegs kommt – gerne auch mit Foto! Unter allen Einsendungen werden die Gewinnerinnen und Gewinner ausgelost. Einsendeschluss ist der 31. Januar 2026.

Bitte gebt Namen und E-Mail-Adresse an, damit wir euch im Gewinnfall benachrichtigen können. Wenn wir euer Foto auf unserer Website oder unseren Social-Media-Kanälen zeigen dürfen, freuen wir uns über einen Hinweis in eurer Einsendung.

Infos zum Datenschutz findet ihr auf nvv.de und die Teilnahmebedingungen auf der Gewinnspielseite.



Jetzt teilnehmen:
www.nordhessen.de/gewinnspiel-magazin



Auszeit vom Alltag – unterwegs mit der Blauen Blume

Aufbrechen kann so einfach sein. Und abwechslungsreich. Die Gudensberger Runde bietet Fernblicke über die stille Landschaft des Chattengaus. Unterwegs laden 17 Kunstwerke zur Betrachtung ein. Schon der Verlauf der Wanderung verbindet Natur und Kultur: Der Weg ist so angelegt, dass er den Stängel und die Blüte einer Blume andeutet – und zwar einer ganz besonderen: der Blauen Blume der Romantik.

Raus aus dem Alltag, rein in die Natur. Ohne viel zu planen, breche ich mit dem Bus auf ins nahe Unbekannte. Während der Fahrt mache ich es mir in meinem Sitz bequem und lasse die Landschaft ebenso wie die Nebelschwaden an mir vorbeiziehen. Wie wohltuend: statt selbst zu fahren, werde ich gefahren. So kann ich mich ganz entspannt einlassen auf meine Auszeit vom Alltag.

Ich steige aus dem Bus und mir fällt auf: Meine innere Uhr tickt bereits ein Stück langsamer. Dieses angenehme Zeitgefühl wird mich heute

den ganzen Tag begleiten. Am Anfang des Wegs liegt die Traditionsbäckerei Schwarz. Hier stimme ich mich mit einem Stück Johannisbeer-Baiser auf den Tag ein und nehme mir noch ein Baguette mit für unterwegs.

Der Weg führt hinein in die Felder und Streuobstwiesen der Umgebung. Die Straße wird zum Landweg, der Landweg zum Pfad. Im Laufe des Tages teilen sich die Wolken und geben die Sicht frei auf den blauen Himmel. Mein Blick folgt den Telegrafmasten oder einer Linie von Bäumen bis zum Horizont.

Im Schlenderschritt

Von salbeigrün bis textmarkerhell – die Vielseitigkeit der Farbtöne um mich herum wirkt zugleich beruhigend und anregend. Das beeinflusst mein Schrittempo und meine Wahrnehmung. Ich schlendere. **Statt auf einen Bildschirm zu starren, verfolgt mein Blick absichtslos das Wolkenkino über mir.** Der strahlende Himmel setzt sich im Verlauf des Tages durch, erlaubt den Wolken aber noch künstlerische Freiheiten.



Die Blaue Blume von Julia Lambertz erhebt sich inmitten der Landschaft und lädt ein, zwischen Bewegung und Innehalten den eigenen Rhythmus zu finden.

Vor mir weit ausgebreitet liegt eine Landschaft, die immer wieder in neuem Licht leuchtet. Mal überwiegen die Grüntöne, mal die Blautöne. **Meine Gedanken ziehen zur Namensgeberin des Weges, der Blauen Blume der Romantik.** Die Künstlerinnen und Künstler dieser Zeit liebten es, hinaus in die Natur zu ziehen. Warum eigentlich? Während ich hier draußen durch die Zeit und die Wiesen streife, bekomme ich eine vage Ahnung. Vielleicht hatte es mit dieser Lust an der Langsamkeit zu tun – oder mit dem tiefen Eintauchen in eine Welt, mit der wir auf geheimnisvolle Weise verbunden sind. Draußen können wir das spüren: wenn wir das Moos riechen, das wechselnde Licht aufnehmen oder den Vögeln lauschen.

Unterwegs sein und ankommen

Unterwegs begegnet mir die Blaue Blume als Stele, gestaltet von Julia Lambertz. Ich betrachte das Kunstwerk und lese die Infotafel: **Die Blaue Blume steht für die romantische Sehnsucht.** Vermeintliche Gegensätze lösen sich auf: sich bewegen und innehalten. Unterwegs sein und ankommen. Die Nähe der Natur und die Weite des Himmels. Das ist ja wie beim Wandern, denke ich.

Was mir an dieser Verbindung von Wandern und Kunst gefällt: Ich kann mich dem Rhythmus meiner Schritte überlassen und mich nebenbei von der Kunst anregen lassen – unaufdringlich, ohne dass sie sich in den Vordergrund drängt. Genau so hat es die Stiftung ARS NATURA beabsichtigt: **Die Natur wird zum Galerie-**



Aussicht genießen auf der Liegebank.

Sie bietet vor dem Ende der Runde den idealen Platz, um auszuruhen und den Blick bis zum Kaufunger Wald schweifen zu lassen.



raum, in dem die Kunst still wirken darf. Die ökologisch motivierten Arbeiten verschmelzen mit ihrem Standort.

Es bleibt mir selbst überlassen, ob ich lieber in die Landschaft schaue oder kurz bei einer Skulptur oder Stele verweile. Die Kunstwerke begegnen mir mit Freundlichkeit und manchmal mit skurrilem Charme. Sie bieten mir ein Gespräch an. Sollte ich unterwegs jedoch ganz ins Gespräch mit mir selbst vertieft sein, ist das auch okay.

Fantastische Fernblicke

Zum Abschluss der Tour streife ich auf einem schmalen Wiesenpfad vorbei an Brombeersträuchern und grasenden Schafen. Mein Ziel ist die Obernburg, die Ruine einer alten Höhenburg. Von hier lasse ich in aller Ruhe den Blick ins Weite schweifen. Ich betrachte noch mal die Wälder, Wiesen und Hügel, durch die ich gewandert bin. Die Aussicht bis hin zum Kaufunger Wald und Kellerwald führt zusammen, was ich heute erlebt habe: die stille Landschaft mit ihren Basaltkuppen und weiten Feldern. Und die Kunst in Form eines großen gestalteten „G“, das mir hier oben begegnet.



Skulpturen im Freien: ARS NATURA macht die Landschaft zum stillen Galerieraum, in dem Skulpturen harmonisch mit Wiesen und Basalthügeln verschmelzen.

Kurz vor dem Ende der Tour lehne ich mich zurück auf einer Liegebank mit fantastischem Fernblick. Gut, dass ich noch ein Baguette im Rucksack habe. Doch selbst wenn ich nichts zu essen dabei hätte, wäre dies ein Ort, an dem ich gern verweilen würde. Ein Glück, dass ich heute so spontan unterwegs war. **Schon kleine Veränderungen führen zu großem Wohlbefinden.** Dabei denke ich zurück an meinen Tag hier draußen. Der Weg war insgesamt weniger spektakulär als die Aussicht, die sich mir jetzt bietet. Und doch: Der Weg hat mich verändert. Weil er es mir leicht gemacht hat, ohne großen Plan und Aufwand einfach aufzubrechen. Dabei hat er mich leise und unaufdringlich geführt: ins Offene. Ins Lebendige. In die Ruhe.

André Schmitz



Die Gudensberger Runde „Der Weg der Blauen Blume“

Die Gudensberger Runde ist eine von 34 Teilstrecken des Projekts ARS NATURA – Kunst am Wanderweg. Auf dem Weg der Blauen Blume, wie die Gudensberger Runde auch heißt, begegnest du 17 Kunstwerken, harmonisch eingebettet in eine Landschaft aus Wiesen und Basalthügeln. Die Tour ist insgesamt 18 Kilometer lang. Der Weg bildet in seinem Streckenverlauf eine Blume ab. Abkürzungen sind jederzeit möglich. So kannst du etwa den Stängel der Blume weglassen, ebenso Teile der Blüte.



Eine Karte mit dem genauen Verlauf des Weges findest du hier.



Mehr Infos:
www.ars-natura-stiftung.de

Empfehlung für die Kartenlesenden unter euch

Wanderkarte Südlicher Naturpark Habichtswald (Maßstab 1:25.000), Kartographische Kommunale Verlagsgesellschaft, 6 Euro

Einkehren

Direkt an der Bushaltestelle Rathaus liegt das Backhaus Schwarz – eine traditionelle Bäckerei, die täglich frische Backwaren aus regionalen Zutaten herstellt.



Mehr Infos:
www.backhaus-schwarz.com

Anreise

Von Kassel aus mit **bus** 500 (Kassel – Gudensberg – Fritzlar – Bad Wildungen), Haltestelle Gudensberg Rathaus. Die Linie verkehrt regelmäßig im Stundentakt.



Lernen zwischen Pfefferminze und Kartoffelkäfern

18 Vorschulkinder stehen mit geschlossenen Augen im Kreis. Es ist überraschend still, die Hände sind nach vorne ausgestreckt. Die Aufgabe ist klar formuliert: erstens fühlen, zweitens riechen, drittens schmecken. Und ganz wichtig: nichts verraten!

Erst wenn Sally auf drei zählt, dürfen alle laut rufen, was sie mit ihren Sinnen herausgefunden haben. Wer's schon weiß, gibt Sally das Zeichen. Bald stehen alle Kinder mit geschlossenen Augen und einem Finger auf der Nase in der Runde. Auf drei rufen alle: „Pfefferminze!“ Die Kinder strahlen. Sally Krämer, die einzige Erwachsene im Kreis, startet sofort das zweite Rätsel.

Jetzt geht es um Feinheiten

Sie greift in eine Schüssel und legt wieder etwas Grünzeug in jede kleine Hand. Diesmal ist das Ergebnis unklar: „Kohlrabiblatt?“, „Salat!“ Sally löst auf: „Asiasalat war das. So sieht der aus.“ Konzentriert geht es weiter. **Die Kinder fühlen, riechen, kauen.** Dann: „Sally, darf ich ausspucken?“ – „Ein Moment noch!“ Die letzten Finger legen sich auf die kleinen Nasen. „Was habt ihr bekommen? Eins, zwei und drei!“ „Schnittlauch!“ „Frühlingszwiebel!“ „Sally, darf ich ausspucken?“ „Ja, wer mag, darf

jetzt ausspucken. Aber drüben auf die Wiese, hier laufen Leute.“ Noch schnell ein Schluck aus den Trinkflaschen. Dann geht es in den Folientunnel.

Wir sind zu Gast auf dem **Lern-Acker des Bauernhofs ÖX** in Berkatal-Frankershausen im Werra-Meißner-Kreis. 1987 haben ehemalige Witzenhäuser Studierende eine leer stehende Kneipe mit Landwirtschaft im Ort übernommen und zu einem Bioland-Betrieb mit Direktvermarktung und Kulturstätte ausgebaut. Sally Krämer, auch Landwirtin, kam später hinzu und hat im Mai 2022 den „Lernort Bauernhof ÖX“ gegründet und zu einem außerschulischen Bildungsort entwickelt. Schon die Kleinsten, ab ca. 2,5 Jahren, dürfen mit ihr die Pflanzen- und Tierwelt entdecken, also säen, pflanzen, ernten oder Hühner, Gänse, Schafe, Schweine kennenlernen. Sogar einen Hühnerführerschein können Familien machen.

Das Motto lautet „erleben – erlernen – begreifen“

Heute sind Vorschulkinder mit dem Bus aus einem Nachbarort gekommen. Für sie ist es bereits der fünfte Besuch bei Sally und auf sie warten noch drei weitere Tage. Manche Kinder beichten, dass die Pflanzen, die sie beim letzten Mal mitgenommen haben, „leider kaputt gegangen“ sind. Im Gewächshaus ist es heiß, die Kinder schwitzen zwischen den Tomaten-, Zucchini-, Paprika- und sogar Physalis-Pflanzen. Nicht immer identifizieren sie die Pflanzen korrekt, auch Birnen und Äpfel vermuten die Kinder im Gewächstunnel. Doch die Kartoffelreihen draußen erkennen die Kinder sofort. Sie haben die Kartoffeln selbst gesetzt und staunen jetzt. **Manche sind höher, andere niedriger, manche haben dunkelgrünes, andere rötliches Kraut.** „Das liegt an den verschiedenen Sorten, ihr erinnert euch, manche Saatkartoffeln hatten eine rote Schale.“

„Ich hab Hunger!“

Zum Glück gibt es bald selbst gepflückten Salat mit leckerem Dressing aus Joghurt, Zitronensaft, Öl, Pfeffer und Salz.

Der nächste Auftrag ist, die Pflanzen nach Kartoffelkäfern abzusuchen. Falls Eier unter Blättern sind, sollen die Kinder das betroffene Blatt vorsichtig von der Pflanze knipsen und in einen Eimer legen. Natürlich gibt's die Übeltäter erst zu sehen, Sally hat einen Käfer in einem Schraubglas und beschreibt die orange-roten Eier der Käfer. „Achtung, hier kommt die Eierpolizei!“, „An meiner Kartoffelpflanze ist nix dran!“, „Sally, ich habe eine Spinne gefunden!“, „Meine Pflanze ist die größte!“, Sally hier – Sally da ...

Die Arbeit auf dem Feld macht hungrig

Die Kinder finden nur wenige Käfer und hoffen auf eine reiche Ernte bei der eigenen Pflanze. Sally erklärt,

dass sie die Kartoffeln gemeinsam verarbeiten werden, wenn es so weit ist. Das ist das Stichwort. „**Ich hab Hunger!**“ Tatsächlich wird noch geerntet. Trupps von zwei bis drei Kindern bekommen jeweils eine Aufgabe. Salat und Karotten sind schnell gebracht und gewaschen, der Kohlrabi aber ist tückisch. Er lässt sich auch mit Verstärkung nicht finden – bis Sally nachhilft.

„Ich muss keine Hände waschen, ich hatte Handschuhe an“, ruft es aus einer Ecke. „Doch, wir bereiten Lebensmittel zu, da müssen alle saubere Hände haben.“ Im Gewächshaus richten einige den Arbeitstisch her. „Gut aufpassen jetzt: Heute üben wir den Umgang mit einem Messer. Aber das sind keine Kindermesser, damit

könnt ihr euch schneiden.“ Zwei Erzieherinnen, die die Kinder begleiten, stehen etwas abseits dabei, halten sich aber zurück. Hier ist Sally die Chefin. Als alle bereit sind, geht es los. „Über euren Brettchen seht ihr ein Bild mit einem Messer und einem großen P. Das ist euer Messerparkplatz. Dort soll das Messer immer liegen, wenn ihr nicht schneidet.“ Sally zeigt die Seiten des Messers. Eine ist rund und stumpf, die gehört nach oben. Eine ist gerade und scharf, mit dieser Seite schneidet man. „Und wenn die Stücke sehr klein sind, dann wendet ihr den Tunnelgriff an. Ihr macht eine hohle Faust, der Zug, also euer Messer, fährt rein, drinnen drückt ihr aufs Gemüse, und rückwärts fährt der Zug wieder raus.“

Kein Kind schneidet sich. Sally ist überall. Schließlich ist auch ein Dressing aus Joghurt, Zitronensaft, Öl, Pfeffer und Salz gerührt. „Achtung, hingucken beim Rühren!“ und „Schnell den Hahn zudrehen, nicht so viel Wasser weglaufen lassen!“ Endlich ist alles fertig, die Kinder tragen den Tisch in den Schatten hinaus, setzen sich mit ihren Tellern auf die Wiese. **Die Erzieherinnen staunen, viele essen im Kindergarten nie Salat. Hier schon.** Plötzlich muss es schnell gehen. Der Bus kommt bald und alle Rucksäcke und Trinkflaschen liegen noch verteilt herum. „Tschüss, Sally“, „**Bis zum nächsten Mal!**“ Im flotten Marsch gehen die jungen Küchenhelferinnen und -helfer zur Haltestelle an der Straße. Sally wirkt zufrieden, aber ein wenig heiser ...

Esther Niederhammer

„Wo habt ihr denn diesen Salat geerntet? Der sollte noch wachsen.“

Sally Krämer, ausgebildete Landwirtin



Das pädagogische Konzept

Bildung für nachhaltige Entwicklung, dafür steht der Lernort Bauernhof ÖX. Er ermöglicht Kindern und Familien Kontakt zur Tier- und Pflanzenwelt und macht Lebensmittelproduktion erlebbar. Es gibt saisonale Angebote zu Landwirtschaft und Ernährung, aber auch zu Klima und Kreislaufwirtschaft.



Adresse

Lernort Bauernhof ÖX, Berkatal

Die Kurse finden je nach Thema an drei unterschiedlichen Orten in Berkatal statt.

Der **Lern-Acker** befindet sich neben dem Sportplatz: Haltestelle Am Sportplatz Frankershausen, Berkatal.

Programme mit Tieren gibt es auf dem **Schafhof**:

Am Schafhof 7, 37297 Berkatal. Oder auf dem **Kuckuckshof** (Kooperationspartner): Trift 3, 37297 Berkatal.



Mehr Infos:

www.oex.de

Öffnungszeiten

Das pädagogische Programm findet zusätzlich zum landwirtschaftlichen Betrieb und darum zu **fixen Zeiten** und in **kleinen Gruppen** statt. Anmeldung notwendig. Alle Termine stehen auf der Website.

Preis-Beispiele

- Familiennachmittag Bauernhof: 5 Euro pro Person
- Huhn ganz nah (zwei bis vier Jahre): 20 Euro pro Kind
- Bauernhofwoche: 190 Euro pro Kind

Anreise

Zum Beispiel ab ZOB Bad Sooden-Allendorf mit **BUS** 216

Richtung Frankenhain. Ausstieg bei Haltestelle Berkatal-Frankershausen Am Sportplatz. **Beste Verbindung wochentags zur Mittagszeit:** 18 Minuten Fahrtzeit.

Fußweg zum Lern-Acker ab Haltestelle: etwa drei Minuten, Richtung Sportplatz und Mühlenlehrpfad.

Am Wochenende: alle zwei Stunden ab ZOB Bad Sooden-Allendorf mit **BUS** 220 Richtung Meißner-Vockerode bis Frankershausen-Mitte. Dort weiter mit AnrufSammelTaxi (**ASST**), bis 30 Minuten vor Abfahrt telefonisch anmelden unter 0800 9390800, Sonntag bis Donnerstag 7 bis 21 Uhr, Freitag bis Samstag 7 bis 24 Uhr).

Tipp

Wer noch mehr Wissensdurst hat, kann den mit dem neu eröffneten Mühlenlehrpfad stillen. Der interaktive Erlebnisraum auf dem Gelände des Sportplatzes Frankershausen erklärt die Geschichte des Wassers und der Mühlen, die hier einmal standen – Wasserspiele, Wimmelbuch und digitale Schnitzeljagd inklusive.

Auf zur nächsten Entdeckung!

Märkte, Feste und Konzerte – im Herbst und im Advent folgt eine Veranstaltung auf die andere. Die Erntemonate bieten kulinarische Erlebnisse bei Apfeltagen und beim Verkosten von Kürbissuppe. Zum Gruseln sind die Hokkaidos dann beim Halloween-Markt. Und bald darauf folgt schon die weihnachtliche Zeit.

Tage voller Genuss

Von deftiger Ahlen Wurst bis zu feinem Käse – zum 19. Mal findet das **Slow-Food-Genussfestival „Nordhessen geschmackvoll“** am 12. Oktober 2025 in Melsungen statt. Zwischen 11 und 17 Uhr verwandelt sich die historische Fachwerkstadt in einen Marktplatz für regionale Spezialitäten und kulinarische Entdeckungen.

„**Lecker Herbst**“ heißt die gemeinsame Veranstaltungsreihe der Naturparke Habichtswald, Reinhardswald, Münden und Kellerwald-Edersee. Hier locken im Herbst Märkte, Aktionen wie Apfeltage, Kürbissuppenverkostung oder Themenwanderungen.



Mehr Infos:
www.slowfood.de



Halloween-Messe in Kassel

Für alle Fans des gepflegten Grusels: Auf die Messe im Vorjahr folgt der **Halloween-Markt 2025**. Von Donnerstag, 30. Oktober, bis Samstag, 1. November, finden sich in der Markthalle Kassel schaurig-schöne Anregungen für die eigene Party – von Kostümen und Deko bis zu Naschkram in Horroroptik.

Die Kleinen können sich am Halloweenabend gruselig schminken lassen. Die Größeren dürfen am folgenden Tag zur Premiere des in Kassel gedrehten Horrorfilms mit dem Titel „Es frisst“.

Mehr Infos:
www.halloween-messe.de



Einstimmen auf die Weihnachtszeit

Festliche Lieder und stimmungsvolles Licht: Am ersten Adventswochenende öffnet der **Witzenhäuser Weihnachtsmarkt**. Von Donnerstag, 27. November, bis Sonntag, 30. November, bieten Händler weihnachtliche Deko, Kunsthandwerk und Geschenke. Auch Glühwein und kulinarische Leckereien fehlen nicht. Ein Highlight für die Kinder ist der Besuch des Weihnachtsmanns.



Weitere Märkte:
www.nordhessen.de/weihnachtsmaerkte



Lichterfest im Tierpark Sababurg

Wenn sich die ersten Blätter bunt färben, ist die Zeit für herbstliche Basteleien gekommen. Im traditionsreichen Tierpark können Kinder nachmittags ihre eigene Laterne bauen und dann in der Dämmerung über das illuminierte Parkgelände laufen. Ein Bastelbogen für eine Laterne kostet sieben Euro.

Beim **Lichterfest** am Samstag, 11. Oktober, und Sonntag, 12. Oktober, werden außerdem Live-Musik und Kinderschminken sowie eine Feuershow und Lagerfeuer geboten. Der 130 Hektar große Tierpark am Fuß der Sababurg beherbergt in großen Gehägen mehr als 80 Arten.



Mehr Infos:
www.tierpark-sababurg.de



Pianoklänge am Kurpark

Bei den **Internationalen Klaviertagen** Bad Wildungen vom 14. bis 16. Februar 2026 treffen sich Pianistinnen und Pianisten aus Klassik, Jazz und Filmmusik zu einem Wochenende voller Konzerte in der Wandelhalle Reinhardshausen. Ein Muss für alle Musikfans.



Mehr Infos:
www.bad-wildungen.de

Impressum

Herausgeber

Nordhessischer VerkehrsVerbund
Verkehrsverbund und Fördergesellschaft
Nordhessen mbH
Rainer-Dierichs-Platz 1, 34117 Kassel
Telefon: 0561 709490 | E-Mail: info@nvv.de
www.nvv.de

Autorinnen und Autoren

Esther Niederhammer, Peter Ringel,
André Schmitz

Konzeption, Redaktion, Gestaltung

boy | Strategie und Kommunikation GmbH
Knooper Weg 51, 24103 Kiel
www.its-a-boy.de

Auflage: 7.000

Bildnachweise

Alex Schmitt Photography, BOCHENEK,
Nordhessen geschmackvoll!,
Kenny Schneppe, Tourist Information
Witzenhausen, iStock/romrodinka



Das **Seniorenticket** Hessen. **Die Jahreskarte** für alle ab 65.

Entspannt ab 9 Uhr
in ganz Hessen unterwegs.



nvv.de/seniorenticket

NVV