

Presse-Feature

Die grüne Wunderkraft

Jeden zweiten Montagabend entdecken Gäste im Garten des Berggasthofs Höchsten die bunte und spannende Welt der Kräuter. Nach der Tour serviert das Hotel ein Kräuter-Schlemmermenü

Lakritzgeschmack von der Süßdolde im Mund, eine erfrischende Fenchelnote auf der Zunge oder den Duft von Zitronenverbene in der Nase: Im üppigen Kräutergarten auf dem Höchsten erleben Gäste Heilpflanzen und Küchenkräuter in großer Vielfalt. Und dürfen beim Rundgang auch hier und da vorsichtig ein Blättlein pflücken, zwischen den Fingern zerreiben, schnuppern und in den Mund stecken. Etwa 150 Gewächse wachsen thematisch sortiert auf dem Hanggrundstück, das die Hoteliersfamilie Kleemann vor 16 Jahren im Zuge eines Umbaus angelegt hat. Seitdem gibt es während der Sommermonate auch jeden zweiten Montagabend eine geführte Kräutertour mit anschließendem Kräuter-Schlemmermenü im Restaurant des Hotels. Man darf aber auch alleine durch den Garten spazieren.

Kräuterkunde auf die unterhaltsame Art

Die Führungen übernimmt meist Kräuterexperte Pater Gerhard, der sich als Theologe und Naturmensch schon lange mit Achtsamkeits- und Gesundheitsthemen beschäftigt. Beim Spaziergang durch den Kräutergarten stellt er immer einige wenige Gewächse in den Mittelpunkt und erläutert sehr unterhaltsam ihre Wirkung und Geschichte. Das kann ein einfaches Küchenkraut wie Borretsch sein, ein eher unbekanntes Hildegard-von-Bingen-Kraut wie der Ysop oder ein exotisches wie das chinesische Kraut der Unsterblichkeit Jiaogulan. „Was macht eigentlich Kräuter so besonders wertvoll?“, möchte eine Teilnehmerin wissen. Und Pater Gerhard erklärt, dass diese Pflanzen eben oft besonders komprimiert Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe in sich tragen. Und wie soll man sie am besten zu sich nehmen? Der Experte plädiert dafür, Kräuter schlicht und greifend zu essen. Also abzupfen und ein Blättchen probieren.

Und auch wenn viele der Gewächse auf dem Höchsten Heilpflanzen sind, die meisten von ihnen lassen sich auch gut in der Küche verwenden. So entfalten sie ihre wohltuende Wirkung einfach nebenbei. Und sehen wunderschön dabei aus: Das 3- bis 4-gängige Kräutermenü auf dem Höchsten wird denn auch nicht zuletzt durch das Vielerlei an Grüntönen, Blattformen und die farbenfrohen essbaren Blüten zum Fest für Gaumen und Augen. Wie wäre es etwa mit einem Gurken-Holunderblütensalat als Vorspeise und anschließend hausgemachten Kräuter-Frischkäse-Maultaschen?

Blick bis zum Bodensee

Nicht nur kulinarisch weitet sich hier der Horizont – man kann vom Berggasthof auch bis zum Bodensee hinunterschauen. Diese einmalige Lage macht das Haus aus. Und die herzliche, engagierte Hoteliersfamilie, die neben Kräuter- auch Vollmond-Events veranstaltet. Der Höchsten gilt übrigens von jeher zudem als Kraftort mit besonderer Ausstrahlung. Ob die Kräuter aus aller Welt hier deshalb so gut gedeihen?

Zusatz: Mit Kräutern durch die Nacht

Rose beruhigt

Duftende Rosenblätter aus dem eigenen Garten machen sich prima im Salat – und sie haben laut Pater Gerhard eine beruhigende Wirkung. Man fühlt sich geerdet.

Estragon bringt Ruhe

Estragon am Abend hilft dabei, dass wir leichter in den Schlaf finden. Am besten frische Stängel kleingezupft zum Beispiel in den Salat geben oder das Gemüse damit verfeinern.

Minze zum Wachwerden

Das Kraut belebt und erfrischt am Morgen – entweder als Tee oder auch, indem man sich mit einem Stängel frischer Minze den Nacken einreibt.

Extratipp

Hotelchefin Regina Kleemann stellt mit den Kräutern Tees und feine Kräutersalze her, die man kaufen kann. Auch im Wellnessbereich kommen die eigenen Kräuter zum Einsatz.

Info-Kasten:

Hier geht's zum Hotel: hoechsten.de, und direkt in die Urlaubsregion: oberschwaben-tourismus.de

Hinweise an die Redaktionen:

Das Presse-Feature steht – in voller Länge oder in Auszügen – zur freien Verwendung zur Verfügung. Wir freuen uns über die Zusendung eines Belegs.



PRESSE

Pressekontakt:

Sannah Mattes

Stellvertretende Pressesprecherin

Tel.: 0711 / 238 58-16

s.mattes@tourismus-bw.de