



## Amoltern ist...

ein ruhig in einem Seitental am nördlichen Kaiserstuhl gelegenes Winzerdorf. Es gehört zur Stadt Endingen. Der Kaiserstuhl ist als die wärmste Gegend Deutschlands bekannt und zeigt eine sehr große, fast mediterrane Vegetationsvielfalt. Die Landschaft um Amoltern ist geprägt vom Wein- und Obstbau: im Frühling kann man ein Meer blühender Kirschbäume bewundern, im Herbst zeigt sich in den umgebenden Weinbergen ein Farbenspiel bunter Blätter und saftiger roter und weißer Trauben. Es ist die Zeit der Weinlese und Weinfeste. Ein Netz von Wanderwegen lädt zu ausgiebigen Wanderungen über die sanften Hügel des Kaiserstuhls mit Panorama-Aussichten auf den Schwarzwald und die Vogesen im nahen Elsaß ein, die in einem der Landgasthöfe oder in einer der urigen Straußen einen gemütlichen Ausklang finden können. Amoltern und Umgebung bieten alle Variationen eines angenehmen Aufenthaltes in Hotel, Pension oder Ferienwohnung. Die nahegelegene Stadt Freiburg, der Schwarzwald, das Markgräfler Land und das Elsaß können zu einem längeren Ferientaufenthalt verführen.

**Geführte Kräuterwanderungen**, die auf Wunsch mit einem Kräutermenü mit Wildpflanzen der jeweiligen Jahreszeit enden können, werden regelmässig von März bis Oktober angeboten.

### Weitere Informationen

#### Tourist-Information

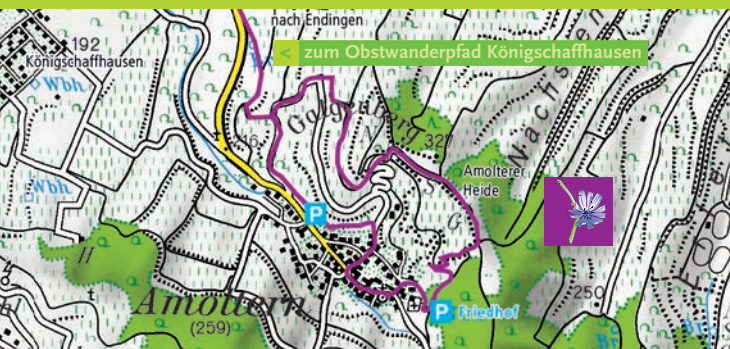
Stadt Endingen  
touristinfo@endingen.de  
www.endingen.de

Kaiserstühler Verkehrsbüro,  
Tel. 0 76 42/68 99-90

## Kräuterspaziergang über die Amolterer Heide

Der Kräuterpfad (Länge 3,75 km) verläuft mit ca. 1,5 Stunden Wegzeit durch die reizvolle Reblandschaft Amolterns. Auf 17 Tafeln erhalten Sie Informationen zur Geschichte und den Heilwirkungen der an Wegrainen und Böschungen beheimateten Kräutern. Der Rundweg führt über den schattigen Pfarrwaldweg hinauf zum ältesten Naturschutzgebiet am Kaiserstuhl, der „Amolterer Heide“ (329 m ü NN). Beim sanften Abstieg über das „Luginsland“ schweift Ihr Blick in die Ferne zu den Vogesen und über die Obsthaine des nördlichen Kaiserstuhlvorlandes. Nach attraktiven Hohlwegen führt der Weg leicht oberhalb des Ortes durch die flurbereinigten Weinberge der „Halte“ in die Dorfmitte und zum Ausgangspunkt am Friedhof. Eine Querbindung zum Obstwanderpfad Königschaffhausen ist nach der Hälfte des Rundkurses ausgeschildert.

### Übersicht Kräuterpfad Amoltern



# Der Amolterer Kräuterpfad



Einladung zu einem besonderen Naturerlebnis





Heckenrose



Stadtapotheke Dr. Schött Eendingen



Johanniskrautblüte



Holunderbeeren

## Kräuter haben Geschichte

Wild wachsende Kräuter waren lange Zeit die einzigen Heilmittel, die man kannte. Ihre Wirkungen werden seit Jahrhunderten von den Ärzten und Botanikern beobachtet und beschrieben. Rezepturen zur Herstellung der Kräuterarzneien sind in vielen Kräuterbüchern festgehalten und an die nachfolgenden Generationen weitergegeben worden. Weise Frauen und Hebammen wussten um ihre Kräfte und Anwendungen in der Heilkunde. Heilkräuter sind daher tief in den Traditionen und Mythologien verwurzelt. Märchen, Sagen und Legenden ranken sich um die Pflanzenkräfte und oft beschreibt der alte Volksname einer Pflanze ihre wohltuende Wirkung.

*„Die Kräuter sind die ersten, einfachsten und wohlfeilsten Heilmittel gegen viele Krankheiten und der menschlichen Natur vom Schöpfer angepasst.“*

Kräuterpfarrer Künzle

Texte und Bilder: Petra Stunz  
Landfrauen e.V. Amoltern  
Cornelia Vollherbst

## Kräuter in der Heilkunde

Die Weinberge, Wiesen und lichten Wälder um Amoltern zeigen eine reichhaltige Vielfalt seltener und kostbarer Heilpflanzen. Das Verwenden von Wildpflanzen in der Heilkunde hat daher in Amoltern eine lange Tradition.

Zur Blütezeit des Holunders im Frühsommer sammelt und trocknet man die weißen Blütendolden des Holunders und die lieblich duftenden Lindenblüten, um für die Erkältungszeit in den Herbst- und Wintertagen einen schweißtreibenden und immunstärkenden Tee bereit zu haben. Im Sommer wird aus Johanniskrautblüten das „Rotoel“ angesetzt, welches bei rheumatischen Beschwerden als Einreibungsmittel verwendet wird.

Aus dem Fruchtfleisch der reifen Hagebutten, die im Herbst ihre leuchtend rote Farbe am Heckenrosenbusch zeigen, bereitet man ein vitaminreiches Mus zu. Die Kerne der Rosenfrüchte wurden früher getrocknet und im Winter als entschlackender „Kernlestee“ getrunken.

## Kräuter in der heimischen Küche

Wild wachsende Pflanzen waren und sind auch heute noch eine Bereicherung der einheimischen Amolterer Küche: Bereits im Februar ergrünen die Böschungen der Weinberge. Der Feldsalat „Sunnäwibili“ zeigt die ersten Blätter, welche einen schmackhaften, vitaminreichen Wildpflanzensalat ergeben.



Feldsalat



Löwenzahn

Eine weitere Köstlichkeit ist ein mit Speck zubereiteter Salat aus frischen jungen Löwenzahnblättern. Dieser „Saichbluemäsalat“ ist ein gesundes bitter-aromatisches Frühjahrsessen.

Gewürze wie der kräftig schmeckende wilde Ruccola oder der mildwürzige Thymian bereichern die Bauernküche im Sommer. Im Herbst werden Brombeeren, Holunderbeeren, Berberitze und die violettfarbenen Schlehenbeeren zu Marmeladen und Säften verarbeitet, welche im Winter wertvolle Vitamine liefern und so vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten wirken.

*„Lasst Euere Heilmittel Nahrungsmittel,  
Euere Nahrungsmittel Heilmittel sein“*

Hippokrates

