

Rhein – Main – Neckar

Kulinarisch wandern





i Willkommen im Rhein-Main-Neckar-Gebiet	6	14 Vom Beerfurter Schlößchen zum Schloss Reichenberg (schwer, 17 km, 5:30 Std.)	104
i Wanderplanung von A bis Z	8	15 Architektur im Wandel der Zeit (schwer, 19 km, 6:00 Std.)	112
1 Kranichsteiner Waldweg (mittel, 16 km, 4:30 Std.)	16	16 Pilgerweg St. Jost (schwer, 23 km, 7:30 Std.)	120
2 Weinberge, weite Blicke und Weinlehrpfad (mittel, 9,5 km, 3:00 Std.)	26	17 Von Seeheim zur Burg Frankenstein – mit Walderlebnispfad (schwer, 15 km, 5:30 Std.)	128
3 Geopark-Pfad durch Streuobstwiesen und Wälder (mittel, 12 km, 4:00 Std.)	32	18 Hessentagswanderweg (schwer, 16 km, 5:30 Std.)	134
4 Rund um die Ruine Clingenburg (mittel, 9,5 km, 3:30 Std.)	38	19 An Kunst und Drachen vorbei (schwer, 15 km, 5:00 Std.)	140
5 Durch Weinberge zum Kloster Engelberg (mittel, 12 km, 4:00 Std.)	46	20 Panoramaweg Sensbachtal (schwer, 16,5 km, 6:30 Std.)	146
6 Im Land des Grünkerns (schwer, 21 km, 6:30 Std.)	52	21 Von Wasser und Weitsicht (schwer, 15 km, 5:00 Std.)	152
7 Von Stalagmiten, Stalaktiten und Skulpturen (schwer, 17 km, 5:30 Std.)	60	22 NaturKraftWeg Mörlenbach (leicht, 7 km, 2:30 Std.)	158
8 Römer im Elztal (mittel, 15 km, 5:00 Std.)	66	23 Marienkultstätte St. Maria von Lichtenklingen (schwer, 15 km, 5:00 Std.)	164
9 Zwischen zwei Schluchten ein Schloss (schwer, 12 km, 4:30 Std.)	72	24 Der Neckarsteig und die Vier-Burgen-Stadt Neckarsteinach (schwer, 15 km, 5:30 Std.)	170
10 Zum Versteck der Hölzerlips-Bande (mittel, 11 km, 4:00 Std.)	78	25 Zwischen Burgen ein Steinbruch (schwer, 14 km, 5:30 Std.)	178
11 Von der Gralsburg Wildenberg, Zapfenpflückern und alten Pfaden (mittel, 10 km, 3:30 Std.)	84	i Register	186
12 Am Wild vorbei auf die Mossauer Höhe (mittel, 14 km, 4:30 Std.)	90	i Impressum und Bildnachweis	188
13 Auf den Spuren des Heiligen Franziskus (mittel, 14 km, 4:30 Std.)	98	i Zeichenerklärung	189



Willkommen im Rhein-Main- Neckar-Gebiet

Mit Genuss in der (Natur)Geschichte wandern

Wanderer entdecken zwischen Rhein, Main und Neckar eine alle Sinne ansprechende und abwechslungsreiche Region. Neben der Bergstraße, der deutschen Toskana, ist das sagenumwobene Mittelgebirge Odenwald Teil des UNESCO Global Geoparks Bergstraße-Odenwald, übrigens einer von sechs in Deutschland. Das in verschiedenen Erdzeitaltern geformte Mittelgebirge ist zwischen Darmstadt und Heidelberg auf der westlichen Seite und Miltenberg und Mosbach auf der östlichen Seite grob einzugrenzen. Richtung Bergstraße, Neckartal und Franken fällt es eher schroff ab, aber gen Norden und mitendrin entpuppt sich der Odenwald als eine Landschaft mit Hügeln und Tälern. Voller Sagen, Geschichten und Geheimnissen überrascht die Gegend selbst Einheimische. Hier entwickelte sich über Jahrtausende eine, auch geologisch bedingt,

vielfältige Kulturlandschaft. Nach Kelten und Römern wurde die Besiedlung Jahrhunderte später vor allem durch die Klöster forciert. Mönche missionierten im politischen Auftrag die Bevölkerung und kultivierten nebenbei Fischzucht, Braukunst und Weinanbau. Auf Touren rund um Michelstadt, Amorbach und Miltenberg lassen sich ihre Spuren verfolgen. Zahlreiche Altstädte sind wahre Kleinode der Fachwerkkonstruktion. Oft thronen oberhalb der romantischen Städte sagenumwobene Burgruinen, oder sie sind im nahen Wald verborgen. Manche sind bekannt, etwa die vier Burgen Neckarsteinachs, aber wer kennt das Beerfurther Schlösschen? Und wer wüsste um die Diana-burg, den Jagdpavillon beim Jagdschloss Kranichstein, wenn sich nicht ein Förderkreis darum kümmerte? Im Laufe der Jahrhunderte wurden nicht nur Burgen verlassen, geschleift oder

DIE AUTORIN

Die Webprojekt-Entwicklerin, Buchgestalterin und Autorin Claudia Troßmann streift seit 25 Jahren mit Schlittenhunden auf ausgedehnten Wanderungen durch den Odenwald. Seit 2011 begleitet sie der Siberian Husky Dasha auf ihrer Suche nach schönen Touren und Plätzen, wundervollen Motiven, spannenden Geschichten und gutem Essen. Der 2014 erschienene „3in1-Reiseführer Odenwald“ ergänzt den vorliegenden Wanderführer.



abgebrochen, auch ganze Dörfer eroberte sich die Natur zurück, weil die Gegend durch Kriege, Pest, Missernten oder Hungersnöte verarmte oder gar ausstarb. Die berühmte Hölzerlips-Bande zog sich jahrelang in ein „Felsenhaus“ nahe der heutigen Wüstung Ferdinandsdorf zurück. Glanz und Elend liegen in der Geschichte nah beieinander. Not macht erfinderisch und manchmal kommt es auch zu kleinen „Flunkereien“. Geschichtlich kaum belegbar, dient etwa die Burg Wildenberg als Vorlage der Gralsburg in Wolfram von Eschenbachs „Parzival“, die Wolfschlucht inspirierte demnach Carl Maria von Weber zur Oper „Der Freischütz“ und die Burg Frankenstein zu Mary Shelleys „Frankenstein“. Fast unzählbar sind die Quellen, an der im „Nibelungenlied“ Hagen Siegfried meuchelte. Aber gerade diese „Geschichten“, die wahren und nicht so

wahren, sind das Salz in der Suppe und ein Garant für erlebnisreiche und die Seele auf tankende Wanderungen, bei denen man unterwegs mit Genuss einkehren kann.

Kulinarisch ist die Region zwischen Rhein, Main und Neckar ein Erlebnis regionaler Produkte, die zwischen traditionell und modern zubereitet changieren. Ein kleiner Gruß aus der (Wander-)Küche sind die zumeist leicht nachzukochenden Rezepte nach jeder Tour. Früher kochte und buk man mit dem, was nach Jahreszeit verfügbar war. Die Odenwälder Wasserspatzen sind schnell und leicht zu machen, denn mehr als Mehl, Eier, ein wenig Wasser und Salz braucht es nicht. Andere Gerichte sind aufwendiger oder zu kulinarischen Spezialitäten herangereift. Machen Sie sich Appetit auf den Odenwald und versuchen Sie sich an teils jahrhundertalten Gerichten!



Wanderplanung von A bis Z

Anreise mit dem Auto

Die Rhein-Main-Neckar-Region ist umgeben von Autobahnen. Nur in den Odenwald selbst führt keine Autobahn, deshalb gibt es hier Anreisempfehlungen aus allen Himmelsrichtungen. Von Norden empfehlen sich östlich die A3 und A45 – das „Seligenstädter Dreieck“ – oder die Abfahrt Aschaffenburg, wo man auf der B469 in den bayerischen Odenwald gelangt. Der nordwestliche Odenwald ist über die A5 bis zur Abfahrt „Pfungstadt“ und dann über die B426 gut zu erreichen. Hier kommt man schnell in das Mühlthal und in Reinheim über die B38 in das nahe Gersprenztal. Vom Westen ist die Region via A67 und vor allem durch die A5 erreichbar. Ab Darmstadt bis nach Heidelberg führt jede A5-Abfahrt in den Odenwald. Über das „Darmstädter Kreuz“ erreicht man durch

Darmstadt hindurch zum Beispiel die Grube Messel oder über die Schnellstraße B26 Richtung Dieburg den nordöstlichen Odenwald und so die Veste Otzberg oder die Villa Haselburg. Die B45 führt von Dieburg über Michelstadt bis nach Eberbach am Neckar als Nord-Süd-Verbindung mitten durch den Odenwald. In Bensheim gelangt man auf die B47, die als einzige West-Ost-Verbindung mitten durch den Odenwald am Felsenmeer vorbei und über Michelstadt und Amorbach bis nach Walldürn führt. In Heppenheim gelangt man über die B460 ins Weschnitztal und dann ins Beerfelder Land. In Weinheim führt die B38 ins Weschnitztal und Gersprenztal.

Für den südlichen und badischen Teil der Region empfiehlt sich das „Heidelberger Kreuz“. Durch Heidelberg hindurch fährt man auf

UNESCO GLOBAL GEOPARK BERGSTRASSE-ODENWALD

Ende 2015 beschloss die UNESCO-Generalversammlung, die weltweit 120 Globalen Geoparks den UNESCO-Welterbestätten und UNESCO-Biosphärenreservaten gleichzustellen. Seitdem zählt der Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald zum Netzwerk der UNESCO Global Geoparks. Der mehr als 3.500 qkm große Natur- und Kulturraum befindet sich im Dreieck der Bundesländer Hessen, Baden-Württemberg und Bayern. Er umfasst 105 Mitgliedskommunen in sieben Landkreisen sowie die Städte Darmstadt und Heidelberg. Seit Beginn des 21. Jh. verfolgen alle Beteiligten vom Rheintal im Westen über den Odenwald bis zum Maintal im Osten und dem Neckartal im Süden in einem regionalen Netzwerk eine nachhaltige Regionalentwicklung mit sanftem Tourismus. Gleichzeitig wird die biologische Vielfalt der Natur- und Lebensräume geschützt. Seltene Tiere wie Luchse, Wildkatzen und Biber sowie eine Fülle seltener Pflanzen sind im Geopark beheimatet.

Umweltbildung und Klimaschutz werden in den Eingangstoren, Informationszentren und umweltpädagogischen Stationen des Geoparks thematisiert und in Beziehung zum Menschen gesetzt. Wissenswertes und Inspiration für Groß und Klein bieten auch die Landschaftsführungen und die „Geo- und Genusswanderungen“ mit den Geopark-vor-Ort-Begleitern. Zahlreiche Museen, Veranstaltungen und Ausstellungen geben in den Mitgliedskommunen spannende Einblicke in Erdgeschichte, Natur und Kultur.

Auf den mehr als 6.000 km markierten Wanderwegen und 30 familiengerechten Erlebnis- und Lehrpfaden entdecken

Wanderer die geologische, landschaftliche und ökologische Vielfalt der Region. Die Gesteine der Landschaftsräume Hessisches Ried, Bergstraße, Vorderer Odenwald, Hinterer Odenwald, Maintal und Neckartal erzählen von Wüsten und Meeren, von Vulkanausbrüchen und Erdplattenverschiebungen. Die kristallinen Gesteine des Vorderen Odenwalds entstanden vor etwa 340 Mio. Jahren, als zwei Kontinente kollidierten. Bedeutend jünger ist mit etwa 245 Mio. Jahren der Buntsandstein-Odenwald. Damals war hier eine von Flüssen durchzogene Halbwüstenlandschaft, die vor etwa 220 Mio. Jahren zu einem Flachmeer wurde. Der Oberrheingraben entstand vor etwa 50 Mio. Jahren durch Zerrungen und Dehnungsbewegungen der Erdkrustenplatten. Er ist Teil einer Bruchzone, die sich von Süden nach Norden durch Europa zieht. Zahlreiche Geopunkte machen die Erdgeschichte, Natur und Kultur lebendig und spiegeln das Motto des Geoparks wider: „Zwischen Granit und Sandstein – Kontinente in Bewegung“.

Attraktionen sind neben den drei UNESCO-Welterbestätten Grube Messel im Norden, Kloster Lorsch im Westen und dem römischen Limes das Felsenmeer im Lautertal und im Osten die Eberstadter Tropfsteinhöhle. Weltweit bekannt sind auch das Heidelberger Schloss, die Mathildenhöhe in Darmstadt oder das Michelstädter Rathaus.

Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald e.V.

Nibelungenstraße 41
64653 Lorsch
Tel.: 0 62 51/ 70 79 90
www.geo-naturpark.de

2 Weinberge, weite Blicke und Weinlehrpfad

TOURINFO KOMPAKT

Anspruch: mittel	Länge: 9,5 km	Dauer: 3:00 Std.	Höhenmeter: ▲ 280 ▼ 280	Saison: ganzzjährig
----------------------------	-------------------------	----------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

Beim Wandern durch Weinberge und auf den Höhen schauen wir weit ins umgebende Land. Zudem wandeln wir auf einem knapp 2 km langen Weinlehrpfad und erfahren viel über Wein sowie die Odenwälder Weininsel.

Wegmarkierung:

1 in gelbem Kreis, S3, 2 in gelbem Kreis und weitere, teilweise unmarkiert

Anfahrt mit dem Auto:

Ab Frankfurt über die A3 bis zur Ausfahrt in Richtung Dieburg, dann weiter auf der B45 bis Groß-Umstadt

Anfahrt mit Bus & Bahn:

Ab Frankfurt Hbf mit dem Zug in

Richtung Groß-Umstadt-Wiebelsbach bis zum Bhf Groß-Umstadt

Ausgangspunkt:

Parkplatz am Farmerhaus,
Am Farmerhaus,
64823 Groß-Umstadt
49° 52' 01,5" N 08° 56' 43" O
32U RW 496067 HW 5523854

Einkehrmöglichkeit:

Hotel Jakob,
Zimmerstraße 43,
64823 Groß-Umstadt,
Tel.: 0 60 78 / 7 80 00,
www.hotel-jakob.de

Vom  Parkplatz hinter dem Restaurant Farmerhaus wandern wir links auf den mit einer „1 in gelbem Kreis“ markierten Weg am Waldrand entlang und kommen an einigen Stationen des **Kindererlebnispfads**  mit dem Titel „Der Natur auf der Spur“ vorbei, zum Beispiel einem Klettersteig und einer Brücke. Direkt nach der ersten Linkskurve tauchen wir rechts in den Wald ein. Zwischen den Bäumen laufen wir einen großen Bogen und biegen an der ersten Kreuzung rechts ab.

Knapp 1 km nach unserem Ausgangspunkt erreichen wir eine Kreuzung, an der wir den Weg „1“ verlassen und stattdessen geradeaus weiter hügelabwärts gehen. Nach 200 m treffen wir auf eine Gabelung; hier nehmen wir den Weg schräg rechts, um bald den Waldrand zu erreichen und dann nach links

ins Raibacher Tal zu laufen. Wir überqueren die L3414, gehen einige Meter links, um dann den nächsten Weg rechts zu nehmen. Nun wartet ein stetiger Anstieg auf uns. Wir laufen auf einem Feldweg in Richtung Raibach, biegen links in den zweiten Feldweg, um dann unten rechts am Ohlbach entlang zu wandern. Nach kurzer Zeit treffen wir auf einen asphaltierten Weg, in den wir links einbiegen. Auf diesem bleiben wir, bis wir schon fast die K105 berühren, biegen davor aber links ab und genießen die Aussicht von hier oben ins Raibacher Tal.

► Aussicht vom Wingertshäuschen am Herrenberg.



Wir wandern weiter in Richtung Wald und können dabei weit ins Land in Richtung Main blicken, gegenüber sehen wir die Weinberge. Am Waldrand biegen wir links ab, um nach etwa 50 m rechts in den Wald einzutauchen. Wir laufen darin eine große Linkskurve sowie eine kleinere Rechtskurve und lassen zwei Abzweige nach rechts liegen. Nach knapp 1 km endet der Waldpfad beim Groß-Umstädter Friedhof. Am Friedhof laufen wir vorbei und biegen dann im Ziegelwaldweg auf der Höhe des Parkplatzendes links ab.

Wir laufen nun 300 m am Waldrand oberhalb der Weinberglage „Umstädter Steingerück“. Auf einer Bank rasten wir und genießen die wunderbare **Aussicht oberhalb des Weinbergs 2**, blicken hinunter auf die Altstadt Groß-Umstadts. Vielleicht können wir von hier aus sogar einen Blick auf die Vesten Otzberg auf dem Hering, weit in der Ferne, erhaschen.

Nach der kleinen Verschnaufpause laufen wir auf dem Pfad knapp 200 m zwischen den Weinstöcken geradeaus hinunter, wenden uns an der Einmündung nach links, um dann nach etwa 350 m rechts den Weg herunter durch die Weinberge und auf den Ort zu zuwandern. Nach knapp 400 m treffen wir auf die Straße Am Hitzigenrot, wo wir links und kurz danach wieder links abbiegen.

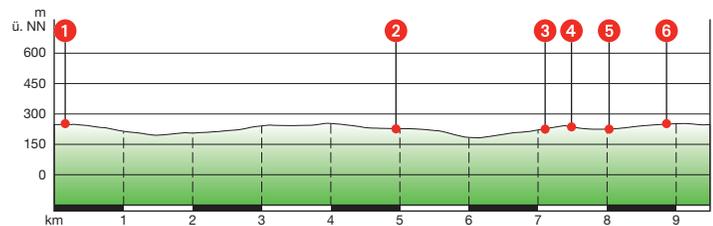
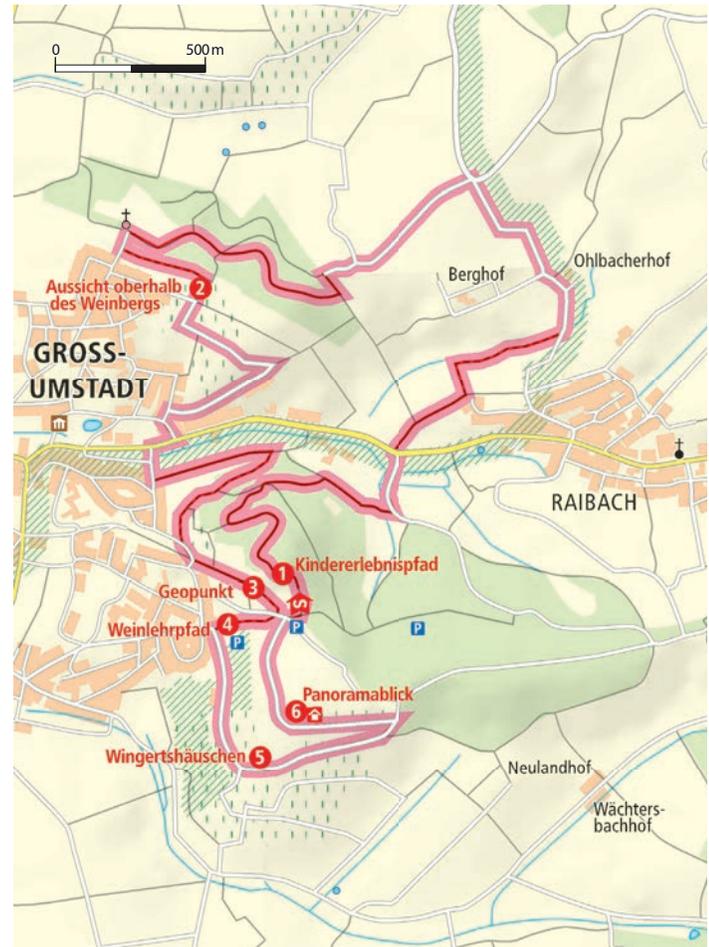
Unser Abstieg endet an der Landstraße Raibacher Tal (L3414). Wir überqueren diese und halten uns rechts, um knapp 100 m später links in die Straße Am Geiersberg einzubiegen.

An der nächsten Abzweigung wenden wir uns erneut nach links und laufen knapp 200 m am Waldrand entlang, mit Blick auf die Weinberge auf der gegenüberliegenden Talseite.

Scharf nach rechts betreten wir den Wald und laufen in einem großen Linksbogen den Berg hoch – an den Abzweigen halten wir uns stets geradeaus. Der Bogen führt uns nach etwa 200 m schon wieder aus dem Wald heraus und in die Straße Am Wasserwerk. Bald macht die Straße eine Kurve. Wir entdecken an dieser Stelle die Markierung „S3“, der wir nach links folgen. Sie führt uns durch die Weinlage „Umstädter Herrenberg“ auf das Farmerhaus zu. Kurz vor dem Farmerhaus ist ein **Geopunkt 3** des Geo-Naturparks Bergstraße-Odenwald zum Thema Terroir und Böden der Umstädter Weininsel zu finden. Die beiden Steinblöcke sind Beispiele typischer regionaler Gesteine.

Noch wollen wir die Wanderung nicht beenden. Am Farmerhaus biegen wir deshalb schräg rechts in einen Hohlweg ein, der mit einer „2 in gelbem Kreis“ markiert ist. Wir sind nun auf dem **Weinlehrpfad 4** unterwegs, der auf 24 Informationstafeln, verteilt auf eine 2 km lange Strecke, über den Weinbau und die regionalen Besonderheiten aufklärt. Auf der ersten Tafel nach etwa 150 m erfahren wir etwas über die Lösshöhlen.

Hinter einem Parkplatz biegen wir links ab und kommen am Hotel Jakob vorbei. Nur etwa 250 m trennen uns noch von der Weinlage „Umstädter Herrenberg“. Zwischendurch informieren



Zwiwweltorte

Essen für 4 bis 6 Personen

Zubereitungszeit:

Vorbereitungszeit: ca. 60 Min.

Backzeit: ca. 60 Min.

Was braucht's?

- 500 g (Dinkel)Mehl (Type 1050)
- 1 TL Salz
- 40 g Hefe
- 1/4 l Milch
- 1 TL Zucker
- 100 g Butter (für den Teig)
- 1 kg Zwiebeln
- 200 g magere Speckwürfel



Rezept-Tipp

- 65 g Butter (für den Teig)
- 2 – 3 Eier
- Salz
- Kümmel
- Mehl fürs Ausrollen

Wie geht's?

Mehl in eine Schüssel sieben und salzen. In der Mitte eine Mulde machen und die Hefe hineinbröckeln. Danach alles mit ein wenig lauwarmen Milch und Zucker zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt gut 15 Min. gehen lassen. Dann die restliche Milch mit Butter hinzugeben und kräftig durchrühren, erneut gut 30 Min. zugedeckt zimmerwarm gehen lassen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Speck mit ein wenig Butter

im großen Topf auslassen. Zwiebeln hinzufügen, bis sie glasig sind. Dann alles abkühlen lassen und die Eier hinzurühren. Mit Salz und Kümmel abschmecken. Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Maximal ein Drittel des Teigs kneten und dünn ausrollen, dann mithilfe einer Springform eine runde Teigplatte ausstechen, diese auf einem

Blech für knapp 15 Min. in den Ofen geben. Den restlichen Teig erneut kneten, ausrollen, in die hohe Kuchenform mit einem Teigrand anpassen und ihn kurz nochmal gehen lassen. Die Hälfte des Belags auf dem Teig in der Springform verteilen und dann bei 200 bis 230 °C etwa 20 – 25 Min. backen. Danach die bereits vorgebackene Teigplatte und die andere Hälfte des Belags in die Form geben und weitere 30 – 45 Min. backen.

Tipps & Tricks

Gehackte Zwiebeln sind weniger tränenreich, aber nicht so stilvoll. Besser mit einer Reibe in dünne Scheiben schneiden. Kümmel kann auch unter das Mehl gemischt werden. Oft bleibt ein wenig Saft vom Belag in der Schüssel übrig, diesen einfach 15 Min. vor Backende über den Kuchen träufeln. Wenn der Belag oben leicht dunkel wird, nach Gesamtbackzeit von etwa 60 Min., mit einer Nadel testen. Am besten lauwarm servieren.

Hintergrundgeschichte

Zum Zwiebelkuchen wird meist Federweißer gereicht, also neuer Wein. Aber auch trockener Weißwein oder ein deftiges Bier schmeckt dazu. Der Kümmel ist wichtig für die Bekömmlichkeit, denn er gilt als klassisches Gewürz für schwer verdauliche Speisen. Die Zwiebel wurde übrigens im Mittelalter als Amulett gegen die Pest getragen.

uns Tafeln über Anbau, Rebsorten, Arbeit und Geologie. Wir lassen einen Abzweig nach rechts liegen und laufen den Herrenberg hoch. Bei gutem Wetter haben wir auf dem Weinlehrpfad eine wundervolle Aussicht auf das Umland und in den Odenwald.

Ebenfalls im Blick haben wir die vielen **Wingertshäuschen** **5** auf dem Herrenberg. Sie sind ursprünglich aus der Not heraus entstanden. Die Rebkrankheiten Falscher und Echter Mehltau befiehlen Anfang des 20. Jh. die Rebstöcke. Sie konnten nur mit einer sogenannten Bordelaiser Brühe bekämpft werden. Für diese Lösung brauchten die Winzer viel Wasser, und so baute man die kleinen Häuschen, die ein Wasserauffangbecken und ein Rührbecken für die Lösung beherbergten. Daneben dienten sie als Raum für notwendige Gerätschaften. Mittlerweile werden viele der Häuschen als Aufenthaltsräume genutzt. Gerade zur Weinlese herrscht reger Betrieb nicht nur in den Weinbergen, sondern in den Pausen auch um und in den Wingertshäuschen.

Bald erreichen wir ein Waldstück, laufen einige Schritte an dessen Rand entlang und biegen anschließend links ab. Auf weiteren Tafeln eignen wir uns viel Wissen um Wein an, genießen einen wunderbaren **Panoramablick** **6** und gelangen – uns stets geradeaus haltend – nach 800 m zu unserem Ausgangspunkt zurück.