

## Immer der Mühle entlang

#### Der Mühlenwanderweg im Wallhalbtal

Seit Jahrhunderten nennt sich die Sickinger Höhe in der Südwestpfalz Kornkammer der Pfalz. Die Zeiten, in denen die Bauern jedoch ihr Getreide in den Mühlen vor Ort ablieferten, sind längst passé. Erahnen lässt sich die alte Mühlenkultur dennoch – bei einer Wanderung auf dem Mühlenweg.

Einst drehten sich entlang des Mühlenwanderwegs die Mahlsteine von 18 Mühlen. Zwar schmückt nur noch eine Mühle ein sichtbares Mühlrad, dafür laden viele andere zu einer Rast ein. Auf halber Strecke erwartet Sie außerdem ein sehr leckeres, nach alter Tradition gebackenes Mühlenbrot und zahlreiche Seitentäler locken, die Tour auszudehnen und länger zu verweilen.

Stolze 23 Kilometer misst der Mühlenwanderweg, talabwärts geht es sich leichter. Deshalb starten wir bei Burg Nanstein bei Landstuhl, jener Burg auf der der verwegene Franz von Sickingen, der selbst Kaisern und Fürsten die Stirn bot, 1523 sein Leben lassen musste. Doch für diese Geschichte fehlt uns heute die Geduld. Wir wollen Mühlen sehen. Die ersten – die Mittelbrunner Mühle, die Scharrmühle mit ihrem malerischen Innenhof und die Knoppermühle – lassen nicht lange auf sich warten. Auch bis zur Landgrafen-Mühle am Ortseingang von Wallhalben ist es nicht mehr weit. Hier können Sie sich stärken, in einem der mit viel Gespür für die alte Bausubstanz renovierten Zimmer übernachten - und den ersten Abstecher planen. Direkt vorm Hotel verläuft der Mühlendorf-Weg und ein paar Schritte weiter der Gräfin-Sonja-Bernadotte-Weg. Letzterer ist für alle Rosenfans ein Muss, er führt nämlich hoch zum Rosendorf Schmitshausen mit seinen 5.000 blühenden Rosen. Beiden Rundtouren gemeinsam: herrliche Ausblicke über die Sickinger Höhe und ganz viel Mühlenkultur.

Was Sie auf keinen Fall verpassen sollten: schon einmal einen Blick auf die Wallhalber Mühle zu werfen und - vielleicht riechen Sie es schon sich eine Portion Vorfreude auf das Wallhalber Mühlenbrot zu holen. Der Betrieb der Mühle wurde schon vor mehr als 50 Jahren eingestellt, geblieben ist die Bäckerei von Horst Ritter. Das Rezept für sein Brot, das weit über die Grenzen des Dorfes bekannt ist, hat der Bäckermeister vom Vater des Vaters des Vaters ... "Wir arbeiten seit sechs Generationen nach dem gleichen Prinzip", sagt Ritter. Will heißen: Freitags setzt er den fünfstufigen Sauerteig an, bearbeitet ihn übers Wochenende immer wieder und schiebt montags die ersten 1-, 2-, 3- und 6-Pfund schweren Brotlaibe in den Backofen. Besonders köstlich schmeckt das Brot aus 90 Prozent Roggen- und zehn Prozent Weizenmehl mit frischer Butter.

#### "Wir arbeiten seit sechs Generationen nach dem gleichen Prinzip."

Horst Ritter, Bäckerei Ritter

Am nächsten Morgen geht es mit einem noch warmen, duftenden Laib Mühlenbrot im Rucksack weiter entlang der Wallhalb. Diese zweite Etappe des Mühlenwegs zählt für viele zum schönsten Abschnitt der Tour. Bereits wenige Wanderminuten nach Wallhalben stellt sich allerdings eine Gewissensfrage: Ist eine Rast gleich zu Beginn o. k.? Ja, unbedingt! Die Kneispermühle einfach links liegen zu lassen, hält nämlich kein Wandererherz aus. Vielleicht ist die Luft schon warm genug, um sich im Biergarten unter die mächtigen Kastanienbäume zu setzen. Die "Kneysviller Mühle" gehörte Mitte des 15. Jahrhunderts den Zweibrücker Herzögen. Damit sich das Mühlrad auch in trockenen Perioden drehen konnte, wurde bei der im Dreißigjäh-

Landstuhl Burg Nanstein Mittelbrunn Mittelbrunner Mühle Scharrmühle Knoppermühle Landgrafen-Mühle **Wallhalben** Wallhalber Mühle Kneispermühle Rosselmühle Maßweiler **Faustermühle** Thaleischweiler-

Einfach köstlich: das Wallhalber Mühlenbrot von Bäckermeister Horst Ritter

Fröschen



rigen Krieg zerstörten und später wieder auf-gebauten Mühle ein Woog aufgestaut. Heute bildet er die perfekte Kulisse.

Frisch gestärkt führt die Route nun am Kleinen Teufelstisch und dem Naturdenkmal Keltendusche vorbei bis zur Rosselmühle. Sie gilt als die älteste Mühle des Tals und hat als einzige noch ein Bilderbuch-Mühlrad. Ursprünglich mahlte sie Knochenmehl, das als Dünger auf den Feldern verstreut wurde. Später nutzte man sie erst als Hanfreibe und dann Getreidemühle. Heute dient das idyllische Anwesen als Wohnhaus.

Klipp, klapp, klapp - auch wenn das Klappern der Mühlen längst verstummt ist, hier können Sie sich zumindest einbilden, es noch zu hören. Übrigens soll das Geräusch nicht von den Mühlrädern und den rauschenden Bächen stammen, sondern vom Beutelgang: Das Korn wanderte nach dem



die Kneispermühle am und die Weihermühle (unten) am Schlosswald-

Mahlen in Beutel, die mit einem Stock "gebeutelt" also geschüttelt wurden, sodass die feinen Bestandteile durch den Stoff in den Mehlkasten fielen.

Nach der Rosselmühle erreichen Sie die Faustermühle und bald darauf die Endstation des Weges, den Ort Thaleischweiler-Fröschen. Falls Sie sich noch nicht von der Mühlenromantik trennen können: Es gibt noch den Schlosswald-Weihermühle-Weg, den Herrschberger Wasserschaupfad oder den Sickinger Mühlenradweg.





# Pfälzer Panorama

#### "En Schoppe fer unnerwegs"

Sie sind Pfälzer mit Leib und Seele? Warum dann nicht die Pfalz repräsentieren, wo auch immer Sie hingehen? Das perfekte Accessoire dazu hat Stefan Diemer kreiert: Der Goldschmied aus Bad Dürkheim fertigt zauberhafte "Dubbeglas-Anhänger" aus Silber oder Gold. Diese Miniaturen des "Pälzer Schoppe" können Sie ganz stolz um den Hals, am Ohr oder am Schlüsselbund tragen.

Das Must-Have für waschechte Pfälzer gibt's hier:

www.dubbeglas-anhaenger.de



## Immer wieder sonntags ...

... zieht es süße Leckermäuler ins südlich vom Donnersberg gelegene Sippersfeld. Hier verwöhnt Familie Heeger in ihrem Bauerncafé "Zum Fruchtspeicher" mit allerbesten, nach alten Rezepten gebackenen Kuchen und Torten. Besonders sympathisch ist der Service. Die Bedienung bringt nämlich ein Tablett mit allen Kuchensorten, die es an diesem Sonntag gibt, direkt an den Tisch. Das macht die Entscheidung zwar nicht einfacher, aber viel schöner.

**Bauerncafé Zum Fruchtspeicher** 

Hinterborn 2 67729 Sippersfeld Telefon: 06357 7745







#### Gehen Sie zur Wahl!

Gleich drei Pfälzer Prädikatswanderwege wurden vom "Wandermagazin" für den Titel "Deutschlands Schönster Wanderweg 2019" nominiert. Die Fachzeitschrift kürt jedes Jahr die beliebtesten Strecken in den Kategorien Routen und Touren. Die Fernwanderwege "Pfälzer Weinsteig" und "Pfälzer Waldpfad" sowie die Tageswanderung "Treidlerweg" setzten sich gegen mehr als 100 Bewerbungen durch. Nun ist das Publikum aufgerufen, mit seiner Stimme die drei Wege auf das Siegertreppchen zu holen! Helfen Sie, den Titel "Deutschlands Schönster Wanderweg 2019" für die Pfalz zu gewinnen und stimmen Sie bis 30. Juni 2019 ab!

Hier geht's zur Abstimmung: www.wandermagazin.de/wahlstudio

# Summ, summ, summ



Freuen Sie sich auch schon auf den Frühling? Auf das Summen und Brummen von Wildbienen, Hummeln oder Schwebfliegen? Dann laden Sie die nützlichen Insekten doch in Ihren Garten oder auf Ihre Terrasse in ein Insektenhotel ein. Ganz besondere Quartiere für die kleinen Helfer werden in der Behindertenwerkstatt der Lebenshilfe Bad Dürkheim e. V. gefertigt. Kein Hotel gleicht dem anderen und jedes ist mit Liebe gemacht. Wer ein Insektenhotel ersteht, tut also nicht nur ein gutes Werk für die Natur, sondern auch für die Menschen der Werkstatt. Nur bis zur Fertigstellung müssen Sie vielleicht ein bisschen Geduld mitbringen. So wenig wie das Frühjahr pünktlich zu einem bestimmen Termin beginnt, so wenig lässt sich die Lieferzeit festlegen, denn die kann, je nach Nachfrage, manchmal schwanken.

Ihr Insektenhotel können Sie bei Herrn Wolf bestellen. Telefon: 06322/938-151

E-Mail: ArbeitPlus@Lebenshilfe-duew.de

### Pfälzer Wein und Wellness

11 Pfälzer Hotels mit Charme. 1 Ziel: Entspannung & Weingenuss

Pfalzblick Wald Spa Resort, Dahn



