

Übernachten

Konzentrierten sich vor dem Fall des Eisernen Vorhangs im Jahr 1989 die Urlauber in den Hauptorten Streitberg, Muggendorf, Pottenstein, Gößwein und Waischenfeld, finden sich heute in fast jedem Dorf Gasthöfe und Privatvermieter, die Übernachtungsmöglichkeiten anbieten. Rund 13.000 Betten stehen in der Region zur Verfügung. Hauptreise Monate sind Mai bis Oktober. Was die Aufenthaltsdauer betrifft, hat sich das Reiseverhalten ebenfalls stark verändert. Die Fränkische Schweiz entwickelte sich vom Sommerferienziel zur Zweit- oder Dritturlaubsregion mit einem Aufenthalt von durchschnittlich 2,5 Tagen. Doch die Zeiten des Wachstums sind vorläufig durch das geänderte Reiseverhalten, die gestiegenen Preise und den Rückgang der traditionellen Familienbetriebe vorbei. Zuletzt gab es nur eine Million Übernachtungen, aber einen starken Tagestourismus von fast zehn Millionen Besuchern.

Vom Massentourismus ist die Region zum Glück bislang verschont geblieben. Die Vermieter haben 5, 10, 20, allenfalls vielleicht 30 Betten. Vor allem die Zahl der Ferienwohnungen – vom Bauernhof bis zum Barockpalais – ist gewachsen. Massenquartiere oder Resorts wurden bislang in der Mittelgebirgsregion nicht gebaut.

Preiskategorien für Unterkünfte

Die im Buch verwendeten Preiskategorien beziehen sich auf eine Übernachtung für 2 Personen in einem Standard-DZ (inkl. Frühstück) bzw. Studio oder Ferienwohnung in der Hauptsaison (Sommerferien, Festspielzeit).

€	bis 100 Euro
€€	100–150 Euro
€€€	150–200 Euro
€€€€	über 200 Euro

Ungewöhnliche Übernachtungsorte

Wohnen wie der Burg- oder Schlossherr: In Schloss Thurn, die Remise des malerischen Wasserschlosses bietet elf stillvolle Apartments bis zu 80 m² an. schloss-thurn.de → S. 73

Auf Burg Hiltoltstein, Ferienwohnungen und Zimmer für bis zu 10 Personen. burg-hiltoltstein.de → S. 147

Burg Rabeneck, rustikale Doppelzimmer, versteckt im Wald. burg-rabeneck.de → S. 219

Schloss Plankenfels, stilvoll übernachten auf 180 m² – mit Salon, Bibliothek, Barock- und Kassettenofen. schloss-plankenfels.de → S. 229

Burg Pottenstein, im Gebäude der 1000-jährigen Oberburg, wo Elisabeth von Thüringen einst Zuflucht fand. burgpottenstein.de → S. 199

Wohnen wie ein Schäfer: Im Schäferwagen unter Obstbäumen auf dem Handwerkerhof in Gräfenberg. handwerkerhof-fraenkische-schweiz.de → S. 155

Schlafen im Fass für bis zu 4 Pers. auf dem Campingplatz zur Bärenschlucht in Pottenstein: baerenschlucht-camping.de → S. 206

MeinTipp Das Ernteerlebnis: Eine bodenständige Art eines Fränkische-Schweiz-Urlaubs bietet das „Ernteerlebnis“: Wer Lust hat, im Herbst bei der Obsternte mitzuhelfen, ist herzlich eingeladen, für Kost und Logis auf einem Bauernhof zu wohnen. Voraussetzung: mindestens 1 Woche Zeit und Mithilfe bei der Ernte (tägliche Arbeitszeit nach individueller Vereinbarung). Ein Tag in der Woche ist frei. Infos unter ☎ 09191-861020 oder ernteerlebnis-franken.de.

Die schönsten Stellplätze fürs Wohnmobil

Über die Tourismuszentrale ist ein Flyer erhältlich, in dem alle Wohnmobil- und Campingplätze verzeichnet sind. **Eine Auswahl:**

Aufseß: Brauerei Reichhold, Hochstahl, brauerei-reichhold.de.

Betzenstein: Campingplatz Betzenstein, campingplatz-betzenstein.de.

Ebermannstadt: Auf dem Parkplatz P2 (Oberes Tor 1), ☎ 09194-50640.

Eichenbirkig: Gut Schönhof, Waischenfeld, gut-schoenhof.de.

Forchheim: auf der Sportinsel, Infos unter forchheim-erleben.de.

Heiligenstadt: Hellmuth-Breckner-Parkplatz, ☎ 09198-929931.

Hollfeld: Auf dem Schützenplatz, ☎ 09274-98015.

Mistelgau: Therme Obernsees, therme-obernsees.de.

Pottenstein: Wohnmobilpark und Campingplatz Jurahöhe, Campingplatz Fränkische Schweiz und Wohnmobilstellplatz Bernerhof, pottenstein.de.

Streitberg: Am alten Bahnhof, ☎ 09196-929931.

Thurnau: Wanderparkplatz Jägerstraße, thurnau.de, ☎ 09228-95136.

Waischenfeld: Campingplatz Steinerne Beutel, campingplatz-waischenfeld.de.

Aktiv

Wandern

Die Fränkische Schweiz ist zu jeder Jahreszeit ein Wanderparadies. Was die Strecken und die Dauer der Touren betrifft, sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Unter dem Stichwort „Wandern“ finden Sie bei den einzelnen Ortsbeschreibungen viele weitere Tourenvorschläge, die zum Laufen anregen.

Der Frankenweg: Einer der zehn schönsten Wanderwege Deutschlands

führt durch die Fränkische Schweiz. Der „Frankenweg“ hat als erster Weitwanderweg das Zertifikat „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ erhalten und hat sich schnell etabliert. Der Weg führt über 520 km von Blankenstein in der Nähe von Hof bis nach Harburg im Donau-Ries-Kreis. Bei Heiligenstadt erreicht die Wanderstrecke, die als „Premiumweg“ gestaltet wurde, die Fränkische Schweiz. Der 120 km lange Teilabschnitt geht weiter von Gößweinstein

Reiseregeln für die Fränkische Schweiz anno 1856

Wie man die Fränkische Schweiz entdeckt, beschreibt Dr. Friedrich Mayer in seinem 1856 in Nürnberg erschienenen „Praktischen Führer durch die Fränkische Schweiz“.

„Da die Reise in die Fränkische Schweiz eine Fußtour ist, so darf man keine großen Bedürfnisse und Ansprüche haben. Leichte, bequeme Kleidung, gute, für die Füße genau passende Bundschuhe, nur die nötigste Leibwäsche (die ja an jedem Ort schnell gewaschen wird), um die Reisetasche nicht zu beschweren, Messer, Schere, Nadel und Faden, um sich losgerissene Knöpfe usw. selbst anzunähen, die nötigsten Reinigungswerkzeuge, Kamm, Haar-, Zahn- und Kleiderbürste, Zungenschaber, Rasieretui, dann Feuerzeug, einige Hausmittel, im Falle des Befallenwerdens von Unwohlsein, als da sind etwas Rhabarberpulver, gedörrte Orangenblüten, Brausepulver, Hoffmännische Tropfen; nicht zu vergessen ein Stück Hirschunschlitt, um die Füße vor dem Schlafengehen nach dem Einreiben von Fruchtbranntwein damit einzutalgen und am anderen Morgen wieder sorgfältig davon zu reinigen. Ein fester Reisetock darf auf keinen Fall fehlen, und nun wollen wir zuletzt noch das nötigste Requisit auf einer Reise, das Geld, nennen.“



Im Spätherbst können Wanderwege schon mal unpassierbar werden

über Tüchersfeld und Pottenstein bis Obertrubach und Weißenhohe.

Das große Interesse der Wanderer gilt nicht nur der Natur, sondern dem Gesamtkonzept dieses „Premiumwegs“, bei dem vor allem die Qualität zählt. Die Route spricht den Wanderer an, der Komfort bei der Übernachtung und Verpflegung sucht. Auch auf die Markierung der Strecke und den guten Zustand der Wege wurde besonderer Wert gelegt. Dazu kommt eine sehr gute Erschließung durch öffentliche Verkehrsmittel: Zwei Drittel des Wegs liegen im Einzugsbereich des Verkehrsverbunds Großraum Nürnberg (VGN). Sieben Bahnhöfe sind direkt an der Wanderstrecke, vierzehn Frankenweg-Orte haben Busanschluss.

Der Fränkische Gebirgsweg: Ein ebenfalls attraktives Wanderangebot. Der Fränkische Gebirgsweg beginnt im Frankenwald und endet nach 428 km in der Frankenalb. Die 187 km lange Teilstrecke durch die Fränkische Schweiz startet an der Rotmainquelle im Lindenharter Forst bei Creußen und mündet vom Ahorntal bei Pegnitz in die Frankenalb.

■ **Informationen** bei der Tourismuszentrale Fränkische Schweiz oder unter frankenweg.de und fraenkischer-gebirgsweg.de.

Tipp: 3- bis 4-Tage-Wanderung über 62 km von Heiligenstadt bis Egloffstein.

Die Route ist in drei bis vier Etappen zu schaffen und führt am **1. Tag** am Rand des Naturschutzgebiets Leidingshofer Tal nach Veilbronn. Danach geht es nach Unterleinleiter und zum Hummerstein, einem Aussichtsfels beim Zusammenfluss von Wiesent und Leinleiter. In Streitberg endet die erste Etappe.

Am **2. Tag** stehen die herrliche Schottermühle und der Vier-Täler-Ort Behringersmühle auf dem Programm. Endstation der Etappe ist Gößweinstein.

Am **3. Tag** durchquert man Tüchersfeld und Pottenstein, erreicht Obertrubach und den Signalstein, der einen herrlichen Blick auf die Höhen des Trubachtals bietet. Letzte Station ist Egloffstein. Hier kann man (wie in den anderen genannten Orten) nochmal übernachten oder gleich mit dem OVf-Bus (Linie 8199) zu den Bahnhöfen Ebermannstadt oder Pretzfeld fahren.

Der Startpunkt ist mit Pkw über die A 70 (Ausfahrt Roßdorf) und über Landstraßen nach Heiligenstadt zu erreichen. Anreise mit der Bahn nach Ebermannstadt. Unterwegs Busverbindungen mit „Omnibusverkehr Franken“ (OVf).

Nordic Walking

Der Trendsport ist in der Fränkischen Schweiz gut etabliert. Das Nordic-Walking-Zentrum Trubachtal gehört mit elf Strecken auf insgesamt 85 km Länge zu den Nordic-Walking-Zentren Deutschlands. Man kann zum Beispiel in Obertrubach und Egloffstein an fünf Startpunkten einsteigen und – optional – auf weitere Strecken wechseln.

■ Die Wege sind in drei Schwierigkeitsstufen eingeteilt; Pulstafeln vorhanden. Näheres bei den Tourist-Informationen Obertrubach, ☎ 09245-988/13, trubachtal.com, und Egloffstein, ☎ 09197-202, egloffstein.de.

Als schönes Gebiet für Nordic Walking wurde der Kellerwald in Forchheim erschlossen. Drei Strecken sind zwischen 3,1 und 9,9 km lang. Eine Technik-Route hilft Anfängern beim Erlernen des Sports.

Zwischen den Gemeinden Markt Wiesenttal und Ebermannstadt laden sechs Strecken auf insgesamt 37 km Länge zu Nordic Walking ein.

■ Infos bei den Tourist-Informationen Ebermannstadt, ☎ 09194-50640, ebermannstadt.de, und Markt Wiesenttal, ☎ 09196-19433.

33 Strecken zwischen zwei und elf Kilometern auf insgesamt 215 km bietet die Laufregion „Rund um die Neuburg – Fränkische Schweiz“.

■ Ein Prospekt mit Streckenverlauf ist kostenlos erhältlich bei der Regionalen Entwicklungsgesellschaft „Rund um die Neuburg – Fränkische Schweiz“, Bahnhofstr. 35, 95490 Mistelgau, ☎ 09279-923241, neuburg.de, oder im Infoshop Obernsees, ☎ 09206-992375.

Fahrradfahren

Die Zeiten des Kompetenzgerangels, in denen mancher Radweg an einer Landkreisgrenze endete, sind vorüber. Heute gibt es in den Tälern der Fränkischen Schweiz neben den vielen von Autos wenig befahrenen kleinen Straßen ein ausgebautetes Netz von Radwegen, und die Verkehrsämter halten eine Menge Tourenvorschläge bereit. Auch Mountainbiker kommen auf ihre Kosten. Mit dem „E-Bike-Boom“ sind mittlerweile auch ältere Radler auf den Steigungen unterwegs.

Rund ums Walberla gibt es auch ausgezeichnete Mountainbiketouren



Drei Radtouren

Ab Ebermannstadt flussauf bis Behringsmühle (ca. 24 km, Höhenunterschied ca. 250 m): Ebermannstadt auf der Straße nach Gößweinstein verlassen. Kurz nach dem Ortsrand, zwischen Wiesent und Bahnübergang, führt ein schmaler Weg am Fluss entlang Richtung Schwimmbad Rothenbühl. Durch Rothenbühl hindurch weiter in Richtung Niederfellendorf. Ca. 500 m nach Rothenbühl zweigt rechts ein mit rotem Kreuz markierter Weg zur Burgruine Neideck ab. Von der Ruine den Berg hinunter Richtung Haag. Weiter bis zur Straße Trainmeusel–Muggendorf. Links den Berg hinunter zum Bahnhof Muggendorf. Dort weiter Richtung Wohlmannsgesee (auf der rechten Wiesentseite bleiben). Nach ca. 1 km links in den Schotterweg einbiegen. Nach ungefähr 5 km hat man die Gaststätte Sachsenmühle erreicht, nach weiteren 2 km die Stempfermühle. Von hier ist es nur noch 1 km bis nach Behringsmühle. Für den Rückweg bietet es sich an, die Räder in der Museumsbahn mit zurückzunehmen.

Thurnau – Hollfeld – Sanspareil (38 km, Rundtour): Von Thurnau geht es über Limmersdorf durchs obere Lochautal in das Städtchen Hollfeld. Von dort durch das malerische Kainachtal nach Kainach und Wonsees. Dann führt der Weg hinaus nach Sanspareil mit seinem kühlen Felsengarten und der Burg Zwernitz. Danach geht es über die Ortschaften Großenhüll, Leesau, Menchau und Berndorf zurück in den Töpferort Thurnau. Die Strecke ist mit Ausnahme von 5 km asphaltiert und in einem halben Tag zu schaffen.

Von Ebermannstadt bis Tiefenpözl (17 km): Die Tour von Ebermannstadt durch das Wiesent- und Leinleiertal bis Tiefenpözl ist wie geschaffen für Familien mit Kindern. Auf gut ausgebauten Radwegen können die Kleinen leicht mithalten. Einkehrmöglichkeiten mit kinderfreundlicher Ausstattung gibt es beispielsweise in Heiligenstadt. Auch auf Spiel- und Freizeitmöglichkeiten wurde bei dieser Strecke geachtet: Am Startort Ebermannstadt wartet das Freibad, in Heiligenstadt gibt es einen Natursee und entlang der Strecke finden sich zahlreiche Kinderspielplätze: in Gasseldorf, Veilbronn, Heiligenstadt, Traindorf, Zoggendorf, Oberleinleiter, Tiefenpözl u. a.

Mountainbike

Mountainbiker kommen in der „Fränkischen“ auf ihre Kosten! Tourismuszentrale und einzelne Gemeinden haben viele Routen speziell für Mountainbiker ausgezeichnet. Zwei Beispiele:

Rundweg Wolfsberg: Der etwa 10 km lange Rundkurs beginnt mit einem

schmalen Weg gegenüber dem Sportplatz in Wolfsberg. Über einen langen, teils steilen Anstieg gelangt man auf die Hochfläche nach Sorg. Auf Schotterwegen führt der Weg weiter in das schmale Hochtal zwischen Geschwand und Wolfsberg. Ein längerer Anstieg auf Feld- und Waldwegen führt zur Straße Herzogwind–Geschwand. Auf einem

kurzen Teilstück auf Teerstraße kommt man nach Hundsdorf. Ab Hundsdorf verläuft die Route auf Feld- und Waldwegen über die Hochfläche zurück zum Ausgangspunkt in Wolfsberg.

Tourist-Information: Teichstr. 5, 91286 Obertrubach, ☎ 09245-98813, trubachtal.com.

Rundweg Heiligenstadt: Für sportlich ambitionierte Mountainbiker bietet sich dieser idyllische Rundweg an. Die 48,5 km lange Strecke mit insgesamt 991 m Höhenunterschied beginnt am Parkplatz am „Heiligenstädter See“ und führt auf einem Singletrail bergan Richtung Burggrub. In Burggrub quert man das Leinleitetal. Erst auf Asphalt, später auf geschotterten Forstwegen geht es auf den bewaldeten Altenberg mit seinen für die Fränkische Schweiz typischen Felsen. Anschließend geht es rechts ab auf kurze Trail-Abfahrt. Nach einem Anstieg bis Oberngrub gelangt man durch die typische Feldlandschaft der Hochebenen. Nach zwei kurzen Anstiegen hoch auf den Wachknock (Sendemast) geht es nach Kälberberg. Es folgt die Abfahrt hinunter nach Frankendorf. Danach durchquert man die für seine Bierkeller bekannten Ortschaften Senftenberg und Buttenheim. Über Dreuschendorf, Stackendorf und Kalteneggolfsfeld gelangt man zum Ausgangspunkt zurück. Bei diesem Rundkurs besteht die Möglichkeit abzukürzen, die Strecke ist markiert.

Tourist-Information: Heiligenstadt ☎ 09198-929924, markt-heiligenstadt.de, Tourismuszentrale Ebermannstadt, ☎ 09191-861054, fraenkische-schweiz.com.

Klettern

Mit über 5000 Kletterrouten ist die Fränkische Schweiz eines der größten Klettergebiete in Mitteleuropa. Die Mittelgebirgslandschaft mit ihren unzähligen Dolomittfelsen bietet alle Schwierigkeitsgrade und genießt auch international einen guten Ruf. Die Kletterfelsen der Fränkischen Schweiz sind nicht mit alpinen Massiven zu vergleichen. Viel-

mehr handelt es sich um relativ niedrige Dolomittfelsen, die früher als Vorbereitung für große Touren in den Alpen genutzt wurden, den Kletterer aber extrem beanspruchen.

In jedem größeren Ort gibt es eine Sektion des **Deutschen Alpenvereins**, der sich vornehmlich dem konventionellen Klettern verpflichtet fühlt. Auf der anderen Seite gewinnt die Sportkletterei immer mehr Anhänger; viele ihrer Vorfederer sind in der **Interessengemeinschaft Klettern** (IG Klettern) organisiert. Ausgerüstet mit sehr leichten, griffigen Schuhen und legerer Kleidung werden scheinbar völlig glatte Wände und außerordentlich schwierige Partien (Schwierigkeitsgrade bis 11+) bezwungen.

Das beliebteste Klettergebiet ist die **Ehrenbürg**. Insbesondere die Walberla-Ostseite und die Rodenstein-Westseite werden bereits seit den 1920ern regelmäßig beklettert. Allerdings sind mittlerweile viele Felsen gesperrt (Naturschutzgebiet). Kaum weniger stark frequentiert ist der **Röthelfels** im Urspringtal (einige Routen vom 1. Februar bis 30. Juni gesperrt). Was diese beiden Felsmassive so attraktiv macht, ist die große Bandbreite der Schwierigkeitsgrade: Von leichten und mittleren Routen bis zur extremen Kletterei, die nur Erfahrene sicher bewältigen können, ist alles möglich.

Zahlreiche Felsen mit allen Schwierigkeitsgraden, umgeben von einer einmalig schönen Natur, locken inzwischen Kletterer aus aller Welt nach **Obertrubach** und in das **Trubachtal**. Auch Schnupperkurse für Einsteiger werden angeboten.

Beliebt sind auch der **Napoleon**, eine 20 bis 30 m hohe Felswand bei Gößweinstein, sowie die Felsen um Egloffstein (Pfarrfelsen, im Kletterjargon „Gemsenswand“) sowie das **Todsfeld** bei Thuisbrunn.

Die hiesige Bergwacht (mit Hütten am Walberla, unterhalb des Rodensteins), in Veilbronn (Leinleitetal), Behringersmühle (Stempfermühle),

Pottenstein, Untertrubach und beim Frankendorfer Klettergarten) ist übrigens weit weniger mit der Rettung von Unfallopfern befasst als mit der Pflege des Klettergebiets. So muss sie immer noch darauf hinweisen, dass die ausgeschilderten Wege zu benutzen sind und man keine Abkürzungen durch den Wald nehmen sollte, um das Niederwild und brütende Vögel nicht noch mehr zu stören (vor allem am Walberla bei Schlafhausen). Allerdings hat auch bei den Kletterorganisationen inzwischen ein Umdenken in Sachen Ökologie eingesetzt. Welche Routen derzeit aus ökologischen Gründen gesperrt sind, darüber informiert der DAV und die IG Klettern (auch unter fraenkischschweiz.com/sport/klettern.html).

Kletterkurse: Gut geführte Kurse veranstaltet regelmäßig der Deutsche Alpenverein (DAV). Er hat große Klettergruppen in Forchheim, Erlangen, Nürnberg und Bamberg. Auskunft über Kurse und jeweilige Sektionen gibt es beim DAV. Infos auch bei der Tourismuszentrale Fränkische Schweiz, Oberes Tor 1, 91320 Ebermannstadt, ☎ 09191-861054.

Neueinsteiger: Hilfen für Neueinsteiger und **Trainingsmöglichkeiten** für Sportkletterer gibt es in der Frankenjura Academy in Forchheim. Die Halle umfasst mehr als 1200 m² mit Höhen von bis zu 12 m. Außerdem gibt es einen über 400 m² großen, separaten Boulderbereich. Trettlachstr. 3, ☎ 09191-9757371.

Kanufahren

Die Wiesent ist der einzige Fluss in der Fränkischen Schweiz, auf dem das Kanufahren noch erlaubt ist, allerdings aus Rücksicht auf die Tierwelt inzwischen mit Beschränkungen.

Schwierigkeitsgrade von 1 bis 2 lassen die Strecke auch etwas geübte Anfänger meistern. Erlaubt ist das Einsetzen von Booten bereits bei Plankenfels, aber wegen des niedrigen Wasserstands in diesem Bereich ist davon abzuraten. Viele lassen ihr Boot beim Campingplatz Waischenfeld unterhalb des Wehrrs zu Wasser. Bei Behringersmühle muss ein 500 m langes Teilstück entlang der



Obertrubach ist ein Eldorado für Kletterer

vielfahrenen Straße umtragen werden (der dortige Müller hat sein Grundstück großräumig abgezaunt). Das ist auch der Grund, weshalb viele die Strecke Beringersmühle/Bahnhof bis Ebermannstadt hinunterfahren. Mit einer Länge von 17 km ist es eine bequeme Tagesetappe, und nur an 2 bis 5 Stellen (je nach Können) muss umtragen werden.

- Pro Tag dürfen maximal 200 Boote auf das Wasser.
- Für den Oberlauf der Wiesent bis zur Staatsstraße bei Plankenfels und für alle Nebenflüsse gilt generelles Kanu-Verbot. Vom 1. Okt. bis 30. April gilt auch flussabwärts von Plankenfels bis zur Mündung des Leinleiterflüsschens bei Gasseldorf Paddelverbot.
- Vom 1. Mai bis 30. Sept. darf die Wiesent bis zur Sachsenmühle und von der Sachsenmühle bis Gasseldorf von 18 bis 9 Uhr nicht befahren werden.
- Flussaufwärts paddeln ist verboten.
- Unterhalb der Leinleitermündung ist eine Weiterfahrt nur bis zum Forchheimer Stadtteil Reuth möglich.
- Ein- und Aussetzen der Boote sowie das Umtragen sind nur an gekennzeichneten Stellen erlaubt.



Das Schäufelr ist das fränkische Nationalgericht

Kulinarisches

Die Küche der Fränkischen Schweiz ist oft nichts für Kalorienbewusste, meist wird deftig, schwer und reichlich gegessen. Immer noch macht nicht selten die Größe der Portionen die Beliebtheit einer Gastwirtschaft aus. Der fränkische Klassiker ist das **Schäufelr** – ein Schweineschulterbraten, der mit Klößen, Sauerkraut oder Wirsing serviert wird.

Daneben gibt es kleine, unkomplizierte Speisen, die für die regionale Küche charakteristisch sind. Dazu zählen der **Ziebeleeskäs** (Quark mit Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Schnittlauch oder Kümmel) oder die hausgemachte **Stadturst** mit besonders viel Majoran. Im Wirtshaus heißt es bei der Bestellung „Stadturst mit Musik“. Und die Musik? Das sind feingeschnittene Zwiebeln in Essig. Wer **Blaue Zipfel** bestellt, bekommt gesiedete Bratwürste, die ebenfalls in einer Essig-Zwiebel-Sauce eingelegt sind.

Was Ihnen bei den Gaststättentipps auffallen wird: Es gibt noch etliche Gasthöfe mit eigener Metzgerei. Meist genügt ein Gastronomiebetrieb nicht zum Lebensunterhalt – die Saison ist kurz, das Jahr lang, und so hilft man

sich eben mit Fleischverarbeitung und -verkauf. Das kann nur zum Vorteil des Gastes sein.

Besonders wenn eine schwarze Tafel mit der Aufschrift **Schlachtschüssel** vor der Tür steht, lohnt die Einkehr. Dann gibt es die beinahe legendäre **Metzel-suppn** mit dem unverwechselbaren Geruch frischer Leber- und Blutwurst und selbstverständlich **Kesselfleisch**. Nur mit Salz, Pfeffer und ein paar Scheiben Bauernbrot schmeckt es am besten! Wer es noch rustikaler mag, wählt die „Stechbrüh“, die mit Blut aufgerührt wird. Aber auch wenn gerade kein Schlachtag ist, sind Gasthöfe mit Metzgerei fast immer ein verlässlicher Hinweis darauf, dass es frisches und gutes Essen gibt – und meist billiger als bei der Konkurrenz.

Zu den regionalen Spezialitäten zählt auch das hochwertige **Jura-Lamm**, das von örtlichen Schäfern direkt an die Gastwirtschaften geliefert wird. Bei so vielen Bächen und Flüssen ist die **Forelle** vom Speisezettel nicht wegzudenken. Meist nicht einmal teuer, wird sie grundsätzlich auf zwei Arten serviert: blau oder gebacken.

Seit jeher sind die Franken auch Kartoffeleesser: Die Kartoffeln (bzw. *Potackn*) werden in allen möglichen Formen zubereitet. Beliebt sind **Baggers**, auf Hochdeutsch Kartoffelpuffer. Die geriebenen Kartoffeln, am besten in Schweineschmalz gebacken, werden meist mit Apfelmus oder anderem konservierten Obst serviert. Freilich, von der Karte sind die Baggers oftmals schon verschwunden. Sie sind eben kein Nobelgericht. Aus Kartoffeln werden aber auch *Potackn-Suppn*, *Grösta* und natürlich **Klöß** zubereitet; Letztere werden zu allen möglichen Arten von Braten und Wildbret serviert. Hausen bei Forchheim ist für seinen **Spargel** bekannt, der auf Sandbänken im Regnitztal wächst.

Die Fränkische Schweiz ist in Mitteleuropa eines der größten Anbaubereiche für **Süßkirschen**. Auf relativ kleiner Fläche findet man außerdem unzählige Obstgärten. Vor allem rund um Effeltrich, aber auch im Oberland sind Kirschen, Pflaumen, Äpfel und Birnen zu günstigen Preisen zu bekommen. Dementsprechend beliebt ist der **Obstkuchen** vom ganzen Blech.

Brot wird nur noch in wenigen Orten gebacken, gemeinsam in Öfen, die meist an der Hauptstraße stehen, beispielsweise im kleinen Großenohre (nahe dem Trubachtal). Doch die Nachfrage nach Brot aus dem Holzofen steigt. Immer mehr Bäcker greifen auf alte Rezepte zurück, und auch die Kinder und Enkel lassen sich von der Großmutter wieder das Brotbacken beibringen. In vielen Dörfern kann man das leckere Holzofenbrot auch wieder kaufen, zum Beispiel in Regensburg, Kohlstein (bei Gößwein), Kohlmühle (bei Pottenstein), Betzenstein, Unterzaunsbach, Unterailsfeld, Eichenbirkig, Thurnau oder Albertshof.

Preiskategorien für die Einkehr

Die im Buch bei den Gasthöfen, Restaurants und Bierkellern verwendeten Preiskategorien beziehen sich jeweils auf ein Hauptgericht.

€ bis 20 Euro

€€ bis 30 Euro

€€€ bis 35 Euro

€€€€ über 35 Euro

„Scharfe Wochen“ in der Fränkischen Schweiz

Der „Kree“ (Meerrettich/Kren) hat besonders am Westrand der Fränkischen Schweiz eine lange Tradition. Über Jahrzehnte waren die in ihrer Tracht gekleideten Kree-Händlerinnen aus Heroldsbach, Hausen oder Effeltrich in halb Deutschland unterwegs, um die kostbare Spezialität aus Franken zu verkaufen. Was man aus Meerrettich alles zubereiten und kochen kann, zeigen im Oktober und November viele Landgasthöfe. Unter dem Titel „Scharfe Wochen“ gibt es eine spezielle Speisekarte mit Meerrettichgerichten. Am besten schmeckt er, wenn er frisch gerieben ist. Im Gegensatz zum „Kree“ aus dem Glas ist er ganz ohne Zusätze und Konservierungsmittel.

Fränkisch bunt geht es beim Krenmarkt in Baiersdorf am 3. Sonntag im September zu. Dann gibt sich auch die Meerrettichkönigin die Ehre. Genossen wird der Kren in vielfältiger Form, auch als Kren-Eis und Kren-Likör.

■ **Scharfe Wochen:** Liste der beteiligten Restaurants in der Tourismuszentrale in Ebermannstadt und unter fraenkische-schweiz.com.