

### Genussregion Oberfranken ein kulinarisches Porträt



#### Inhaltsverzeichnis

#### Oberfrankens kulinarische Vielfalt erleben

S. 6	Genussregion Oberfranken - Heimat für Genießer
S. 10	Oberfranken verwöhnt - mit Geschmack und Leidenschaft
S. 14	Oberfränkische Backwaren - Vielfalt ist unser Markenzeichen
S. 18	Spezialitäten aus oberfränkischen Metzgereien - echte Klassiker mit viel Genuss
S. 23	Unsere Wirte und Gastgeber bitten zu Tisch - von der Brotzeit bis zum Sonntagsbraten
S. 26	Oberfrankens Landwirtschaft - Garant für gute Lebensmittel
S. 31	Direktvermarkter bieten Vielfalt - Von Apfelkuchen bis Zwetschgenbrand
S. 35	Obst und Gemüse aus Oberfranken - Direkt vom Baum und frisch vom Feld
S. 39	Fisch aus Oberfranken - ein Stück Natur auf dem Teller
S. 43	Wildbret aus Oberfranken - Hochgenuss mit Tradition
S. 46	Bierland Oberfranken - Land der Brauereien
S. 51	Obstwässer, Geiste und Liköre - Hochprozentiges aus Oberfranken
S. 52	Alles hat seine Zeit - Essen und Trinken im Rhythmus der Jahreszeiten
S. 55	Impressum





### Zu Gast beim Spezialitätenweltmeister

#### Genussregion Oberfranken

#### Heimat für Genießer

Am Anfang stand eine Wette, die Oberfranken gleich drei Weltrekorde einbrachte. Wir haben Oberfranken mit vielen Regionen und Ländern verglichen und Beeindruckendes festgestellt: Tatsächlich gibt es in unserer Region - gemessen an der Zahl der Einwohner - die meisten Bäcker, Metzger und Brauer weltweit. Aufbauend auf einer bodenständigen Landwirtschaft als Rohstofflieferant beschert das oberfränkische Handwerk unserem Regierungsbezirk also gleich drei internationale Spitzenplätze: Mit 529 Bäckereien und Konditoreien (diese haben wir wegen ihres vergleichbaren Sortiments zusammen gezählt), 714 Metzgereien und 200 Brauereien ist Oberfranken einfach einmalig! Oder anders ausgedrückt: bei uns kommen auf

- 5.511 Einwohner eine Brauerei,
- 2.080 Einwohner eine Bäckerei oder Konditorei
- 1.540 Einwohner eine Metzgerei.

Und fast alle dieser Betriebe werden noch traditionell als Familienunternehmen geführt, die eine ebenfalls Rekord verdächtige Vielfalt an regionalen Spezialitäten erzeugen. So findet der Kunde im Angebot selbst kleiner Metzgereien und Bäckereien, im dörflichen Brauereigasthaus, auf den vielen regional geprägten Wochenmärkten oder an den Verkaufsständen bäuerlicher Direktvermarkter eine solche Fülle unverwechselbarer, bodenständiger sowie selbstverständlich hand- und hausgemachter Spezialitäten wie sonst nirgendwo.

So viel Genuss, so viel Lebensqualität darf man einfach nicht für sich behalten! Deshalb haben wir uns entschlossen, die Vielzahl unserer Spezialitäten vollständig zu erforschen und zu beschreiben. In einem einmaligen, aus LEADER-Mitteln der Europäischen Region geförderten Projekt wurden über 300 Datensätze unter der Internetadresse "www.genussregion-oberfranken.de" zusammengetragen und sorgfältig dokumentiert. Und als besonderen Service finden Sie dort auch einen großen Teil der vorgestellten Spezialitäten als Rezepte zum Ausprobieren.

Sind Sie auf den Geschmack gekommen? Dann gehen Sie doch einmal auf Entdeckungsreise! Wir haben so manchen Geheimtipp für Sie bereit!





# Inspirierend: Genuss im Einklang mit Natur und Jahreszeiten

#### Oberfranken verwöhnt

#### mit Geschmack und Leidenschaft

Die Vielfalt Oberfrankens ist sprichwörtlich. Geschichte, Brauchtum und Tradition haben über die Jahrhunderte Regionen, Landschaften und Menschen geprägt. Dies spiegeln nicht zuletzt unsere kulinarischen Spezialitäten, in denen Charakter und Eigenart der Regionen besonders typisch hervortreten. Ob für den verwöhnten Gaumen, für Liebhaber der herzhaften oder leichten Genüsse, ob Süßes zum Kaffee, Deftiges zur Brotzeit, Bieriges in geselliger Runde oder Feines zu besonderen Anlässen - bei uns kommt jeder auf den Geschmack.

Beginnen wir unseren kulinarischen Rundgang bei den Bratwürsten – dem Aushängeschild unserer Metzger, die grob, mittelgrob oder fein, mit Ei oder Eisschnee, Majoran, Mazis und Zitrone hergestellt werden und z.B. in Coburg, Bamberg, Hof oder Kulmbach ganz unterschiedlich schmecken können! Probieren sollten sie aber auch unsere guten, über Wochen eingelegten und mild geräucherten Landschinken oder unsere vielen Hausmacher Wurstwaren. Ob als Gelbwurst "blau", "saure Zipfel" oder Stadtwurst "mit Musik", Schlachtschüssel und Krumba – die Oberfranken zelebrieren ihre Wurst mit viel Genuss!

Genau so ist es bei den Bäckern. Wissen Sie was Seelnspitzn, Krätzaweckla, Ausgezogna, Blöcher, Polsterla, Anisbrezen oder Zwiebelplotz sind? Oder kennen Sie den Unterschied zwischen Laabla, Weckla und Kipfla? Zur Kirchweih und anderen Festen sollten Sie unbedingt die Vielfalt unserer Krapfen, Kiechla, Harische, Urrädla und Geschnittenen Hasen probieren. Aber auch unsere Pralinenmanufakturen, Torten- und Lebkuchenspezialisten entführen Sie gerne in die Welt der süßen Genüsse.

Nicht zuletzt werden in Oberfranken knapp 1.000 verschiedene Biere gebraut: vom Pils und Märzen über die dunklen Biere zu den Saison- und Festbieren, mit den festlich inszenierten Bockbieranstichen; von den unfiltrierten und ungespundeten Kellerbieren, dem Beck'n Bier oder dem Kräusen hin zu den verschiedenen Weizenbieren oder den Spezialbieren wie dem alt ehrwürdigen Rauchbier oder dem Roggerla. Wenn Sie jeden Tag ein anderes Bier trinken würden, hätten Sie erst nach 3 Jahren alle oberfränkischen Bierspezialitäten probiert.





### Überzeugend: Handwerk, Qualität und Kultur!

#### Oberfränkische Backwaren

#### Vielfalt ist unser Markenzeichen

Das Bäckerhandwerk in Oberfranken lässt sich bis ins frühe Mittelalter zurückführen. Das Wachstum der Städte im 11. und 12. Jahrhundert bescherte den Bäckern einen freien und angesehenen Berufsstand. Für die Bevölkerung spielte das tägliche Brot als Nahrungsmittel die wichtigste Rolle. Aber auch in Sachen süßer Genüsse entwickelte sich die faszinierende Kunst des Backens ständig weiter und neue Rezepte wurden erprobt. So belegt bereits das erste deutschsprachige Kochbuch, das um die Mitte des 14. Jahrhunderts natürlich in Franken erschien, eine beachtliche Vielzahl an Kuchen, Pasteten und süßen Backwaren. Über die Jahrhunderte hinweg ist Backen ein echtes Handwerk geblieben, und auch heute noch bildet handwerkliches Können in den oberfränkischen Bäckereien die Grundlage unserer Genussvielfalt.

Auch die unvergleichliche Vielfalt unserer knusprig leckeren Bäckerspezialitäten macht uns so schnell niemand nach. Für unsere traditionsbewussten Bäckermeister und Bäckermeisterinnen war es schon immer ein Anliegen, ihre Kunden mit bester Ware und einem vielfältigen Sortiment zu versorgen. Ob unser gutes Brot aus echtem Sauerteig, ob die Vielzahl unserer Brötchen, Laabla, Weckla, Kipf und Zöpfla, ob unsere knusprigen Krapfen und süßen Gebäcke oder unsere leckeren Hefekuchen, wir backen noch mit Herz und Hand. Kein Wunder, denn die meisten oberfränkischen Bäckereien arbeiten als Familienunternehmen seit Generationen am selben Ort. Und viele beziehen auch ihr Mehl von Landwirten und Müllern direkt aus der Region. Das schafft Verbindung und steht für Tradition und Vertrauen. Darum sind Brot und Backwaren bei uns einfach ein Stück Heimat!

Unsere Bäcker und Bäckerinnen betrachten ihr Handwerk mit Stolz als echte Manufaktur. Daher arbeitet jeder Betrieb nach hauseigenen, oftmals alt überlieferten Rezepturen. Vom Ansetzen des hauseigenen Natursauerteigs bis zur Abstimmung der Backbedingungen, von Zutaten und Formgebung bis zu Backdauer und Temperatur stecken viel Liebe, Sorgfalt und Erfahrung in unseren Backwaren. Unsere Kunden merken dies täglich am röschen Biss, an der guten Bekömmlichkeit und am unvergleichlichen Geschmack unserer Backwaren! Gehen Sie doch einfach mal Ihrer Nase nach, dann kommen Sie von ganz alleine zu einer unserer Qualitätsbäckereien.





# Erleben, was Land und Leute auszeichnet

### Spezialitäten aus oberfränkischen Metzgereien

#### echte Klassiker mit viel Geschichte

Die Vielfalt oberfränkischer Fleisch- und Wurstwaren ist so unerschöpflich, dass das Aufzählen schon etwas länger dauern kann. Kein Wunder, denn alle oberfränkischen Regionen haben ihre ganz besonderen Spezialitäten, Rezepturen, Würzmischungen und Zubereitungsarten. Dies beginnt beim Pressack, dem Urtyp unserer traditionellen Wurstvielfalt, den man z. B. in Hof und Wunsiedel mit Majoran und Wacholder, in Coburg mit Kümmel, und in Bamberg und Bayreuth mit Pfeffer, Nelken und Muskat würzt.

Aber auch bei unseren Bratwürsten schmecken Kenner sofort, woher der Metzger stammt. Ob grob, mittelgrob oder fein - die fränkische Bratwurst ist schlichtweg eine Legende! In Kulmbach bäckt man ihr ein extra langes Brötchen, den Bratwurststollen. Von Forchheim bis Lichtenfels kocht man sie gerne im Essigsud. Von Kronach bis Pegnitz liebt man sie auch geräuchert oder "ohne Haut".

Genießer schätzen die einmalige Vielfalt unserer Koch-, Brüh- und Rohwürste, die stets aus frischen und sorgfältig ausgewählten Fleischstücken zubereitet werden. Deshalb arbeiten unsere Metzger mit heimischen Landwirten zusammen und setzen sich für artgerechte Haltung und sorgsame Fütterung ihrer Tiere ein. Das schmeckt man z.B. auch bei unseren guten Landschinken, die wie viele unserer Spezialitäten ihren Ursprung in der ländlichen Hausschlachtung haben. Nach alter handwerklicher Tradition werden Schinken bei uns bis zu acht Wochen sorgfältig eingepökelt, dann behutsam über Buchenholz geräuchert und erst nach ausreichender Reifezeit angeschnitten. So viel Mühe sorgt für einen unvergleichlich zarten Biss und würzig milden Geschmack. Kein Wunder also, dass sich vom belegten Brötchen über den Ladentisch bis zur üppigen Brotzeitplatte, vom herzhaften Wurstsalat bis zur Schlachtschüssel viele Gerichte in Oberfranken rund um Wurst und Schinken drehen!

Aber auch Liebhaber saftig-zarter Braten von Rind und Schwein, Wild und Geflügel werden in unseren Metzgereien bestens bedient. Kultstatus genießen unsere fränkischen Sauerbraten in Lebkuchensoße, knusprige Schweinebraten, würziges Krenfleisch, zartes Reh und saftiger Hirsch; aber auch deftige Gerichte wie Schäuferla und Knöchla sind unbedingt zu empfehlen. Schauen Sie doch einfach mal wieder in ihrer Metzgerei vorbei. Bei uns stehen noch häufig Chef und Chefin hinter der Theke und beraten gerne bei der Wurst- und Fleischauswahl. Ob zünftige Brotzeit oder leckerer Sonntagsbraten, ob klassische oder kreative Ideen für den Grill und die schnelle Küche, ob Traditionelles oder Originelles zu jeder Gelegenheit - bei unserem reichhaltigen Spezialitätenangebot kommen Sie bestimmt auf den Geschmack.



### im Einklang mit Natur und Jahreszeiten





### Unsere Wirte und Gastgeber bitten zu Tisch

von der Brotzeit bis zum Sonntagsbraten

Ob gemütliches Wirtshaus, uriger Brauereigasthof, schattiger Biergarten oder gehobenes Spezialitätenrestaurant: Genussliebhaber finden in Oberfranken ein kulinarisches Schatzkästchen, das sie auch nach vielen Jahren noch nicht vollständig durchforscht haben. Die Liste der kulinarischen Köstlichkeiten ist landauf - landab lang und lässt Feinschmeckern das Wasser im Munde zusammenlaufen. Kein Wunder, denn die Gasthauskultur hat hierzulande jahrhundertealte Wurzeln. Viele Gasthäuser in Stadt und Land blicken auf eine Geschichte von mehreren hundert Jahren am selben Ort zurück. Urwüchsige Gemütlichkeit, ein lebendiges Bewusstsein für Tradition, aber auch eine gehörige Portion kreativer Frische sind daher typische Merkmale, die unsere Gastronomiebetriebe auszeichnen.

Ein starker Eckpfeiler in Oberfrankens Gastronomie ist die Vielfalt der regionalen Spezialitäten, die hier oftmals noch nach überliefertem, hauseigenem Rezept gekocht oder auch kreativ neu interpretiert werden. Schon dies allein ist Grund genug, um auf Entdeckungsreise durch Oberfrankens Wirtshäuser zu gehen. Hausgemachte Gerichte aus frischen Zutaten und regionalen Erzeugnissen sind hier selbstverständlich. Wo man gerne mit Freunden sitzt, plaudert und genießt, schätzt man bodenständige und ehrliche Gaumenfreuden. Zu den Klassikern der kulinarischen Speisekarten in der Region gehört die üppig belegte fränkische Brotzeitplatte mit hausgemachten Wurstspezialitäten, geräuchertem Schinken, feinem Zwetschgenbaames, kaltem Braten und frisch zubereiteten Käsevariationen. Aber auch deftige Bratwurstgerichte, die nach allen Regeln der Kunst zubereiteten Sonntagsbraten, herzhafte Schlachtschüsseln, feine Fischgerichte, leichte Gaumenfreuden der jungen Küche, zarte Kräuterund Gemüsekreationen, königlicher Spargelgenuss, köstliche Süßspeisen und viele weitere liebevoll zubereitete Leckerbissen verwöhnen den Gast und lassen ein baldiges Wiederkommen versprechen.

Keine Frage also, dass das Gasthaus im Ort zum oberfränkischen Lebensgefühl einfach dazu gehört. Denn hier kann man im sanften Rhythmus der Jahreszeiten genießen, was Land und Leute, Küche, Keller und Brauhaus auszeichnet. Auf einer kulinarischen Reise durch Oberfrankens Jahreszeiten findet selbst der anspruchsvollste Gast von der traditionellen Küche bis zur Nouvelle Cousine alles was Herz und Gaumen begehren. So folgen auf winterliche Wildgerichte aus Oberfrankens Waldrevieren, knusprige Gänsebrust und üppige Bratengenüsse mit saisonalen Gemüsebeilagen aus Kartoffeln, Kraut und Rüben oder deftige Gerichte wie Schäuferla und Pfefferhaxen, im Frühjahr zartes Lamm und Zicklein, frisch gestochener Spargel und andere Frühjahrsgemüse, raffinierte Wildkräutergerichte, Erdbeeren und andere leichte Köstlichkeiten. Der Sommer verwöhnt mit süßen Kirschen, frischen Forellen aus glasklaren Bächen und Teichen, kalten und warmen Spezialitäten in schattig kühlen Biergärten und einem prall gefüllten Gemüsekorb; der Herbst lässt schließlich das kulinarische Jahr mit einem bunten Reigen an frohen Kirchweihfesten mit Klassikern wie Krenfleisch, gesottene Ochsenbrust, deftigen Bratwürsten, knusprigen Kerwaküchla, erntefrischem Obst und dem Beginn der Karpfensaison (in allen Monaten mit "r") genussvoll ausklingen.



### Gut aufgetischt: Verführung zu jeder Jahreszeit

#### Oberfrankens Landwirtschaft

#### Garant für gute Lebensmittel

Kommen Sie schon ins Schwärmen? Auch die oberfränkische Landwirtschaft kann mit vielen Besonderheiten aufwarten. Nahezu 11.000 klein strukturierte Familienbetriebe erzeugen bei uns in naturnahem Anbau die Rohstoffe für unsere Genussspezialitäten. Und zahlreiche bäuerliche Direktvermarkter stellen selbst über Konfitüren, Wurstwaren im Glas, Brot und Käse nach überlieferten Rezepturen bodenständige Lebensmittel her, die die oberfränkische Genussvielfalt abrunden.

In Oberfranken liegt das größte geschlossene Süßkirschenanbaugebiet Mitteleuropas. Unsere Streuobstwiesen liefern den Rohstoff für knapp 300 Schnapsbrennereien und eine große Vielfalt an Likören, Obstwässer und Brände. Im den klimatisch begünstigten sandigen Talauen von Main und Regnitz wird Spargel angebaut. Die Wacholderheiden des fränkischen Jura sind aus der traditionellen Schaf- und Ziegenhaltung entstanden, die heute das Juralamm produziert. Im Landkreis Hof ist die Sommergerste vorherrschend und liefert einen wichtigen Rohstoff nicht nur für unsere oberfränkischen Bierspezialitäten. Rund ein Viertel der bayerischen Braugerste wird in Oberfranken geerntet. Im Fichtelgebirge liegt eines der ältesten Kartoffelanbaugebiete Deutschlands, dessen mineralienhaltige Böden die braunen Knollen mit ungewöhnlich wertvollen Inhaltsstoffen versorgt. Das Frankenvieh (Gelbvieh) ist als alte traditionelle Rinderrasse hier noch genau so zu finden wie die Coburger Füchse, eine besondere Schafrasse, die für ihre rötliche Wolle, aber auch ein besonders aromatisches Fleisch berühmt ist. Im Naturpark Frankenwald und im Bayreuther Land werden Weiderinder zur Landschaftspflege eingesetzt, die ebenfalls eine besondere Fleischqualität erbringen. Nicht zuletzt spielt die Teichwirtschaft mit Karpfen und Forellen als landwirtschaftlicher Betriebszweig eine bedeutende Rolle. Und dies ist noch längst nicht alles, was die Spezialitätenerzeuger der Landwirtschaft in Oberfranken zu bieten haben.

Schwerpunkte der Milchviehhaltung sind die Landkreise Bayreuth und Hof. In Oberfranken wird Milch konventionell oder in Bioqualität erzeugt. Mit Ausnahme einiger selbstverarbeitenden Betriebe wird die oberfränkische Milch an verschiedene verarbeitende Molkereien in der Region geliefert. Neben konventionellen Molkereiprodukten nimmt in Oberfranken die Erzeugung von Quark, Frischkäse und Schnittkäse in Bioqualität sowie in spezialisierter hofeigener Erzeugung zu. Einige spezialisierte Betriebe in der Region haben sich zudem auf die Erzeugung und Verarbeitung von Schaf- und Ziegenmilchprodukten spezialisiert. Ziegenmilch eignet sich gut zur Zubereitung als Frischkäse mit verschiedenen Gewürzen. Schafsmilch wird auch zu verschiedenen schnittfesten Käsesorten weiterverarbeitet. Der Verbraucher kann sich vor allem auf regionalen Bauernmärkten aus einem individuellen Sortiment verschiedener Frisch- und Hartkäsespezialitäten nach hauseigenen Rezepturen bedienen.



### Vielversprechend: Köstlichkeiten rund um's Jahr





#### Direktvermarkter bieten Vielfalt

#### Von Apfelkuchen bis Zwetschgenbrand

Der Einkauf beim Direktvermarkter ab Hof oder auf regionalen Bauernmärkten wird für immer mehr Verbraucher zu einem Erlebnis besonderer Art. Die hier angebotene, reichhaltige Produktpalette einheimischer Erzeugnisse überzeugt nicht nur in Geschmack und Qualität, sondern garantiert auch in Sachen Umweltbilanz durch kurze Transportwege ein gutes Gewissen. Oberfränkische Direktvermarkter bewirtschaften häufig kleinere bis mittlere Höfe und verarbeiten zumindest einen Teil ihrer Erzeugnisse zu hochwertigen Lebensmitteln nach familieneigenen Rezepturen. Insbesondere haben arbeitsintensive Sonderkulturen wie Gemüse, Spargel, Obst und Kräuter oder Produkte aus artgerechter Tierhaltung in der Direktvermarktung die Chance, angemessene Preise zu erzielen.

In der Landwirtschaft hat sich vor allem die Marke "Einkaufen auf dem Bauernhof" als Gütesiegel mit überregionaler Bedeutung etabliert. Auf regionalerer Ebene agieren Netzwerke, die mit Slogans wie "original - regional" oder "natürlich von hier" die Leistungen und Angebote ihrer Mitglieder bewerben. Auf Bauernmärkten und Messen, bei Themenwochen in der Gastronomie sowie zunehmend in attraktiven Internetportalen werben sie dafür, das Verbraucherbewusstsein für regionale Erzeugnisse zu schärfen. Ein wichtiges Argument der gemeinsamen Darstellung ist das Ziel, globalen Trends in der Lebensmittelerzeugung entgegenzuwirken. Statt auf die unüberschaubare Masse anonymer Produkte aus industrieller Erzeugung setzen immer mehr Verbraucher auf Produkte aus regionaler Erzeugung und handwerklicher Produktion. So wollen qualitätsbewusste Kunden wissen, durch welche Hände ihre Lebensmittel gegangen sind und wie sie hergestellt wurden. Regional erzeugte Produkte schaffen Vertrauen und stärken Identität und Attraktivität der Regionen. Durch die Verknüpfung von Lebensmitteln mit ihrem regionalen Ursprung bleibt zudem der Zusammenhang zwischen Kulturlandschaft und Lebensmittelproduktion erhalten und nachvollziehbar. Untersuchungen belegen daher den Trend, dass die hofeigene Erzeugung und Vermarktung von Lebensmitteln auch zur Sicherung und Neuschaffung von Arbeitsplätzen im ländlichen Raum beiträgt. Nicht zuletzt betrifft dies Arbeitsplätze jüngerer Frauen, die sich mit kreativen Ideen damit attraktive Erwerbsmöglichkeiten in der ländlichen Wirtschaft schaffen können.

Kein Zweifel: In unseren Spezialitätenerzeugnissen aus oberfränkischer Direktvermarktung steckt handwerkliches Können, Zeit und Leidenschaft. Und viele Angebote sind wahre Raritäten, die es nur zu besonderen Terminen und in beschränkter Anzahl gibt. In Oberfranken weiß man dies zu schätzen, denn unsere Direktvermarkter stehen einfach für authentischen Geschmack, garantierte Frische und überzeugende Qualität.



# oft sind es einfache Dinge, die den Gaumen verwöhnen



#### Obst und Gemüse aus Oberfranken

#### Direkt vom Baum und frisch vom Feld

Der Obst- und Gemüseanbau hat in Oberfranken eine jahrhundertelange Tradition. Schon Karl der Große erließ Verfügungen, nach denen rund um seine Pfalzen und Königshöfe Obstgärten angelegt werden sollten. Und in den Schenkungsurkunden Kaiser Heinrichs an das Bistum Bamberg werden auch Obst- und Gemüsegärten rund um den Königshof Hallstadt erwähnt. Weitere Verdienste um den Anbau von Obst und Gemüse erwarben sich Geistliche beider Konfessionen, die Obstgärten anlegten, Wildbäume veredelten und Wein kultivierten ließen, die Bienen hielten und Beobachtungen über Klima und Wetter notierten.

Gewerblicher Obstbau wird vor allem in der Fränkische Schweiz, dem größten zusammenhängenden Kirschenanbaugebiet Deutschlands, aber auch in geschützteren Lagen der Hassberge, des Steigerwaldes und des Kulmbacher Landes betrieben. Neben Zwetschgen, Äpfeln und Birnen findet man hier Mirabellen, Quitten und Walnüsse sowie in geschützteren Lagen auch Pfirsiche. Aber auch in den klimatisch weniger begünstigten Regionen des nördlichen Oberfrankens (Bayreuther Land, Rodachtal, Obermaintal und Fichtelgebirge) gedeihen Obstbäume verschiedener standortangepasster Sorten in offener Streulage. Viele dieser alten Streuobstgärten sind prägende Bestandteile der fränkischen Kulturlandschaft und bieten als wertvolle Biotope Lebensraum für zahlreiche, selten werdende Tier- und Pflanzenarten.

In Bamberg und im Bamberger Land wird seit über 600 Jahren Gemüse jeglicher Art in spezialisierten Gärtnereibetrieben kultiviert. Noch vor rund 100 Jahren zählte man im Stadtgebiet bis zu 700 Gärtnermeister. Inzwischen ist ihre Zahl durch die Konkurrenz dauerhaft verfügbarer Importware deutlich gesunken. Dennoch halten die überkommenen Betriebe mit Stolz an vielen alten Sorten wie dem Bamberger Hörnchen, dem Bamberger Rettich und Wirsing, dem Bamberger Knoblauch und der altüberlieferten birnenförmigen Zwiebel fest. Und die Kunden an den Verkaufsständen in der traditionsreichen Gärtnerstadt oder auf dem Bamberger Gemüsemarkt wissen zu schätzen, dass sie hier stets bestes, saisonal verfügbares Gemüse erntefrisch direkt vom Feld oder sorgsam eingelagert erhalten.

Um Pilgramsreuth im Landkreis Hof, im Fichtelgebirge und auf der Münchberger Platte liegen Oberfrankens älteste Kartoffelanbaugebiete. Schon im ausgehenden 17. Jahrhundert wurden hier Kartoffeln nachweislich feldmäßig angebaut. Und noch heute zeichnen sich die auf besonderen, an verwitterten Urgesteinen reichen Böden wachsenden Kartoffeln dieser Region durch wertvolle Inhaltsstoffe aus. Auf den sandig-leichten Talböden entlang von Main und Regnitz gedeiht Spargel verschiedener Sorten. Neben dem beliebten weißen Spargel mit mildem bis würzig-bitterem Aroma nimmt der Anbau von grünem Spargel zu. Auch hier gilt als typischer oberfränkischer Grundsatz "klein aber fein", und so verkaufen auch viele Spargelbauern ihre frische Ernte direkt ab Hof an ihre Kundschaft. Rund um die Gemeinde Altendorf im Landkreis Bamberg werden schließlich Kürbisse aller Sorten und Formen gezogen. Aus der spezialisierten Sonderkultur hat sich mit der Zeit ein absolutes Alleinstellungsmerkmal entwickelt, das ein ganzes Dorf zusammenschweißt. Und das Altendorfer Kürbisfest am ersten Oktobersonntag lockt inzwischen jedes Jahr tausende Besuchern mit leckeren Spezialitäten rund um die gelbe Feldfrucht.

# Verlockend: der Geschmack der Region



## Fisch aus Oberfranken

#### Ein Stück Natur auf dem Teller

Fisch ist aus der oberfränkischen Küche einfach nicht wegzudenken. Bereits auf den Speisezetteln der frühen Klöster und Bistümer finden sich Rezepturen, die die Verwendung von gekochtem Fisch als Fastenspeise belegen. Dieses kulturgeschichtliche Brauchtum erklärt, weshalb Fisch für die frühen Klöster und geistlichen Herrschaften so eine wichtige Rolle spielte. So gehen bei uns viele der heute noch bestehende Fischteichanlagen auf die Zeit der frühen Klöster zurück. Aber auch Flussfisch wurde von organisierten Fischerzünften gefangen und zum Verkauf angeboten. In vielen Städten gehören diese Fischerzünfte zu den ältesten Gewerben mit stolzer Tradition. Schon im Mittelalter gab es in den oberfränkischen Städten extra ausgewiesene Fischmärkte, auf denen vor Fasttagen oder in den jeweiligen Fastenwochen des Jahres Fische angeboten wurden. Wer es sich leisten konnte, bevorzugte den teuren Süßwasserfisch. Für die einfachere Bevölkerung stand dagegen eingesalzener, in Tonnen als Beifracht transportierter Hering oder der noch preiswertere norwegische Stockfisch an Fasttagen auf dem Speisezettel.

Im westlichen Oberfranken hat die Karpfenteichwirtschaft eine fast 1000-jährige Tradition. Die Zisterzienserklöster Ebrach und Klosterlangheim sowie besonders die Fürstbischöfe von Bamberg unterhielten damals fast doppelt so viele Teiche in der Region wie heute und ein Kilo Karpfen kostete viermal so viel wie ein Kilo Rindfleisch. Auch heute noch liegt der Schwerpunkt der Karpfenzucht aufgrund der günstigen klimatischen Voraussetzungen im westlichen Oberfranken sowie im Wunsiedler Becken. Typisch hierzulande ist der hochrückige Spiegelkarpfen, der nach drei Jahren sorgsamer Aufzucht ein beachtliches Schlachtgewicht erreichen kann. In Oberfranken werden Karpfen artgerecht gehalten. Bei einem Besatz von 800 bis 1.000 Fischen pro ha stehen den heranwachsenden Karpfen mehr als 10 m³ als Lebensraum zur Verfügung. Karpfen ernähren sich überwiegend von den Kleinlebewesen im Teich sowie von wirtschaftseigenem Getreide. Sie sind also Naturprodukte im wahrsten Sinne des Wortes.

Vor allem in der Fränkischen Schweiz, im Fichtelgebirge, im Frankenwald und im Coburger Land finden sich hervorragende Gewässer für die Forellenzucht. Forellen schätzen sauerstoffreiche, saubere Fließgewässer als Lebensraum. In der oberfränkischen Forellenzucht dominiert die etwas anspruchslosere Regenbogenforelle. Mit karotinreichem Futter versorgt, färbt sich ihr Fleisch rötlich und wird unter dem Verkaufsnamen "Lachsforelle" vermarktet. Kenner schätzen die aus den heimischen Wildarten gezüchtete, kleinere Bachforelle, die besondere Bedingungen an Wasserqualität und Sauerstoffgehalt stellt.

Auch der schmackhafte Saibling gehört seit einigen Jahren zu den in Oberfranken gezüchteten Fischarten. Er bevorzugt ebenfalls ein eher kühleres Wasser aus frischen Bergbächen. Aber ebenso schätzt man in Oberfranken man Schleie sowie Waller und Hechte als Speisefische. In der Flussfischerei sowie im Angelsport spielen schließlich die wohlschmeckenden Weißfische eine gewisse Rolle. Da ihr Fleisch jedoch viele feine Gräten enthält, empfiehlt es sich, sie zu filetieren und mit dem Grätenschneider zu behandeln.



# Verwöhnen: mit Geschmack und Leidenschaft





# Wildbret aus oberfränkischen Revieren

#### Hochgenuss mit Tradition

Die ursprünglichen Waldreviere Oberfrankens bieten allen Arten des heimischen Wildes wie Reh, Rothirsch und Wildschwein einen natürlichen Lebensraum. Unsere Jäger engagieren sich aktiv im Naturund Artenschutz. Sie bejagen nur Wildarten, deren Bestandsgröße eine nachhaltige Nutzung erlaubt. Damit setzen sie sich auch für den Erhalt der natürlichen Artenvielfalt in Oberfranken ein. Für jede Wildart gelten gesetzlich vorgeschriebene Schonzeiten, die sich nach dem natürlichen Lebensrhythmus der Tiere richten.

Von sanft gerundeten Höhen über idyllische Bachtäler, von naturbelassenen Wiesen und steilen Karsthängen bis zu sagenumwobenen Wäldern bieten Oberfrankens ursprüngliche Landschaftsräume ideale Voraussetzungen zur artgerechten Pflege robuster Wildbestände mit Rehen, Rothirschen, Wildschweinen und vielen Arten des Niederwildes. Aber auch die artgerechte Gehegehaltung, vor allem von Rot- und Damwild, spielt in Oberfranken eine zunehmende Rolle. Wildgehege werden meistens von Nebenerwerbslandwirten auf extensiv bewirtschafteten Grünlandflächen betrieben. Nach amtlichen Kontrollrichtlinien für die Mindestgröße ernährt sich auch Gehegewild von der natürlich wachsenden Vegetation und wird nur bei Bedarf im Winter mit Heu, Getreide und Rüben zugefüttert. Bei einer optimaler Abstimmung von Weidefläche und Herdengröße garantiert die stressfreie Haltung des Wildes im Gehege gesunde Tiere und eine hervorragende Fleischqualität.

Wildbret aus freier Wildbahn oder artgerechter Gehegehaltung ist ein ausgesprochen gesundes Lebensmittel, da die Tiere in ihrem natürlichen Lebensraum aufwachsen. Das Wild bewegt sich in der freien Wildbahn und ernährt sich ausschließlich aus der Natur. Ständige Untersuchungen auf Cäsium-Rückstände garantieren zudem eine gesunde Fleischqualität. Wildschweine werden, wie im Fleischhygienegesetz vorgeschrieben, tierärztlich untersucht. Deshalb ist unser Wildbret ein natürliches und sehr hochwertiges Produkt. Es ist fettarm, reich an Eiweiß, Vitaminen und wichtigen Mineralstoffen. Überdies liefert es in reichen Mengen die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann.

Ob ein zartes Stück Hirsch aus der Keule, ein Rehrücken mit Kloß und Blaukraut serviert oder ein deftiges Stück Wildschwein, zu vielen festlichen Anlässen wird in Oberfranken gerne Wild aus heimischen Jagden zubereitet. Viele Gaststätten in Stadt und Land sind auf Wildgerichte spezialisiert und verwöhnen ihre Gäste mit ihren kulinarischen Kreationen. Neben den klassischen Schmorbraten lassen sich Filets vom Reh oder Medaillons vom Hirsch auch kurzbraten. Aus weniger edlen Teilen zaubern erfahrene Metzger und Köche und Köchinnen wunderbare Pasteten und Terrinen, die als Vorspeisen zu Salat jedes Menu aufwerten. Auch feine Wildbratwürste begeistern selbst verwöhnte Gaumen und zeigen, dass Wildgerichte durchaus alltagstauglich sein können.

# handwerkliche Braukunst und gelebte Genusskultur



# Bierland Oberfranken

#### Land der Brauereien

Was lange Zeit als Geheimtipp galt, ist inzwischen statistisch erwiesen: Nirgendwo auf der Welt gibt es so viele selbständig arbeitende Brauereien wie in Oberfranken, und nirgends ist die Vielfalt der gebrauten Bierspezialitäten größer als bei uns. Die meisten der hierzulande oft alt eingesessenen oder auch jungen Handwerksbrauereien werden als Familienbetrieb geführt und haben das eigene Wirtshaus gleich neben dran. Nicht wenige schenken ihr süffiges Bier nur in der eigenen Gaststube aus. Kein Wunder also, dass bei nahezu 1000 Bierspezialitäten die meisten Oberfranken ihr ganz persönliches Lieblingsbier haben und "ihren" Braumeister auch ganz persönlich kennen. Die oberfränkische Biertradition mit ihren ehrwürdigen Brauereigebäuden, urigen Wirtshäusern, schattigen Bierkellern und gemütlichen Gasthausgärten ist also gelebte Genusskultur. Darüber hinaus ist sie zutiefst mit der Geschichte Oberfrankens verbunden und prägt diese Region wie kaum ein anderes Kulturgut. Und ohne Zweifel lässt sich in Oberfranken rund ums Bier so manches Kleinod in unserem kulinarischen Schatzkästchen entdecken, das es eben nur hier gibt.

So vielfältig Landschaft, Geschichte und Kultur, so vielfältig ist auch das Bier in Oberfranken. Über das Pils und die dunklen Landbiere zum Rauchbier, von den unfiltrierten und ungespundeten Keller- oder Zwickelbieren oder einem süffigen Märzen bis hin zu den Bock- und Festbieren, die nur zu besonderen Anlässen gebraut werden - unsere oberfränkischen Brauer haben zu jeder Gelegenheit ein spezielles Bier und machen einfach mit, wenn es etwas Besonderes zu feiern gibt.

Aber nicht nur zur nächsten Brauerei hat man in Oberfranken kurze Wege, auch die meisten Rohstoffe für unsere Biere finden sich direkt vor der Haustür. Zunächst hilft Mutter Natur mit einem hervorragend geeigneten Wasser, das viele Brauer noch aus eigenen tiefen Brunnen oder aus sprudelnden Felsenquellen beziehen, deren Qualität streng überwacht wird. Traditionell verwendet man zum Bier ein besonders weiches Mittelgebirgs- oder Urgesteinswasser; für die typischen dunklen Biere oder die frischen Weizenbiere in Oberfranken darf es aber auch durchaus etwas kalkhaltiger sein. Darüber hinaus ist Oberfranken eines der größten Anbaugebiete für Braugerste, die in den oberfränkischen Mälzereien zu Braumalz erster Güte oder auch zu dem nur hier verwendeten aromatisierten Rauchmalz veredelt wird. Schließlich gedeiht auch feinster Aroma- und Bitterhopfen in nächster Umgebung. Mit den Hopfenanbaugebieten um das oberfränkische Lilling, das mittelfränkische Spalt und in der bayerischen Hallertau stehen unseren Brauern die besten Adressen zur Verfügung.





# hochprozentige Verführung



# Obstwässer, Geiste und Liköre

#### Hochprozentiges aus Oberfranken

Die obstreichen Regionen Oberfrankens sind zugleich Heimat vieler Brennereien und Destillerien. Allein in der Fränkischen Schweiz, dem führenden Obstanbaugebiet Oberfrankens, gibt es über 300 selbständige Brennereien. Aber auch die Spezialitätendestillerien im Fichtelgebirge, im Frankenwald, dem Obermaintal, im Steigerwald und in den Haßbergen gelten als Geheimtipp. Denn unsere hervorragenden Obstwässer, Geiste und Liköre sind echte Natur- und Kulturprodukte, die auf eine lange regionale Tradition zurückblicken.

Für unsere oberfränkischen Brennereien sind vor allem Obstwässer aus Stein- und Kernobst sowie Geiste aus Wildobst und Beeren charakteristisch. Dabei gehen viele Edeldestillerien zu sortenreinen Bränden charakteristischer fränkischer Obstbestände über. Hierzu gehören z.B. Brände aus Äpfeln, Birnen, aus Speierling und Konstantinopler Apfelquitte, aus Kirschen sowie aus Vogelbeeren und Johannisbeeren. Um ausreichend Obst sortenreiner Ernte und hervorragender Qualität zur Verfügung zu haben, hegen und pflegen die oberfränkischen Brenner und Destillateure ihre Obstgärten nach Kräften. So wurden allein in der Fränkischen Schweiz rund um das legendäre Walberla in den letzten Jahrzehnten nicht nur alte Streuobstbestände erhalten, sondern auch Tausende an regionaltypischen Obstbäumen nachgepflanzt. Damit geht die Herstellung hochwertiger Spirituosenerzeugnisse mit der Pflege der überlieferten Kulturlandschaft Hand in Hand.

Zu den Raritäten unter den Geisten zählen Waldhimbeere, Schlehe, Holunder und Hagebutte sowie Walnuss und Haselnuss. Allein für die Herstellung einiger Flaschen des so begehrten Schlehengeistes werden mehrere Kilometer Hecken abgesammelt, - ein Aufwand der Tage in Anspruch nimmt und im Preis des Endproduktes kaum berechnet werden kann. Besonders empfehlenswert sind aber auch unsere aromatischen Kräutergeiste, die häufig nach alten Rezeptbüchern sorgfältig komponiert werden. Auch hierzu sammeln viele fleißige Helfer die begehrten Kräuter noch auf unberührten Wiesen und sorgen dafür, dass die eigenen Erzeugnisse einen ganz unverwechselbar typischen Geschmack erhalten.

Schon in den alten Klosterlaboratorien und Apotheken wurden Liköre unterschiedlichster Aromen hergestellt. Neben köstlichen Beerenlikören z. B. aus Blaubeeren, Vogelbeeren oder Hagebutten, Blütenauszügen wie Rose und Holunder sind für Oberfranken die aromatischen Kräuterbitter charakteristisch. Nicht selten verwenden unsere Destillateure zu ihrer Herstellung alt überlieferte Rezepturen, die altes Heilwissen ebenso verarbeiteten wie das richtige Gespür für eine optimale Geschmacksabrundung. Beeindruckend ist auch die Zahl der verwendeten Kräuterdrogen. Ein klassischer fränkischer Kräuterbitter enthält zwischen 30 und 50 verschiedene Kräuterauszüge, die sorgfältig mazeriert und mit einer fein abgestimmten Menge an Zucker, Honig oder Glykosesirup vermischt werden. Unserer Destillateure legen Wert darauf, nur Beeren, Kräuter, Wurzeln und natürliche Gewürzaromen zu verwenden. Viele sammeln auch heimische Kräuter wie Arnika, Angelika, Blutwurz, Fenchel und Pfefferminz noch selbst und kombinieren diese mit ausgewählten Essenzen unterschiedlicher Herkunft. Was dabei heraus kommt, kann sich wahrhaftig sehen lassen.

## Alles hat seine Zeit

#### Essen und Trinken im Rhythmus der Jahreszeiten

Wussten Sie, dass viele Spezialitäten bei uns ihre ganz besondere Zeit haben? Unsere Bäcker, Metzger, Direktvermarkter, Wirte und Brauer achten auf den Rhythmus der Jahreszeiten und haben viele saisonale Spezialitäten für Sie im Angebot. So kann man das kulinarische Jahr bei uns mit allen Sinnen genießen.

Beginnen wir bei Obst und Gemüse, von den ersten Frühjahrssprossen, über den königlichen Spargel, das reiche Sommerbuquet an Erdbeeren, Kirschen, Salaten, Gurken, Tomaten, bis zu den herbstlichen Äpfel und Birnen und den klassischen winterlichen Lagergemüsen - bei so viel natürlicher Frische und Vielfalt bleiben keine Wünsche offen.

Auch unsere Bäcker achten auf den Jahreslauf und schätzen das regionale Brauchtum. Von den köstlichen Eierringen und anderen österlichen Gebäckspezialitäten bis zu den Kirchweihkrapfen und den sommerlichen Blechkuchen, von unseren kräftigen, gewürzten Bauernbroten zur Vielfalt der Laabla, Kipfla und Zöpfla, oder von den regionalen Köstlichkeiten wie Krätzaweggla, Urrädla und Blöchla zur Vielfalt traditioneller Weihnachtsgebäcke - in unseren oberfränkischen Bäckereien herrscht das ganze Jahr über genussvolle Abwechslung.

Natürlich gehen auch unsere Wirte, Metzger und Direktvermarkter mit der Saison und haben immer etwas Besonderes für Sie bereit. Hier spürt man Tages- und Jahreszeit bereits am Geschmack von Wurst und Käse sowie an vielen großen und kleinen Gerichten. So isst man z. B. die Brotzeit bei uns als Stärkung um elf Uhr oder zwischen Nachmittagskaffee und Abendessen um 17 Uhr. Der Brauch kommt noch aus alten Zeiten, als man sich bei schwerer körperlicher Arbeit zwischendurch gerne einmal stärkte. Aber auch viele andere Spezialitätenprodukte und Mahlzeiten auf dem wöchentlichen Speiseplan oder im jahreszeitlichen Ablauf haben ihre ganz besondere Zeit. So gehört der sorgsam zubereitete Braten auf die Sonntagstafel. Ob ein gut abgehangenes Stück vom Rind oder Schwein, ob Wild zu besonderen Gelegenheiten, Lamm und Zicklein zu Ostern oder Ente und Gans zu Weihnachten bestimmen Jahreszeiten und festliche Anlässe. Unter der Woche darf es dann schneller gehen: hier sind Fleischküchla mit Gemüse, heiße Wurst zu Stampf und Sauerkraut, Zwiebelfleisch und vieles mehr genau richtig. Zur Kerwa stehen schließlich Krenfleisch, Sauerbraten und Schäuferla auf dem Speiseplan. Im Sommer locken Bratwurst und andere Grillspezialitäten und in der kälteren Jahreszeit verwöhnen Fisch- und Wildspezialtäten.

Und nicht zuletzt haben auch Biere und feine Spirituosen bei uns ihre ganz bestimmte Tages- und Jahreszeit. Vom sommerlichen Kellerbier zum Fastenbock, vom süffigen Märzen über das frische Weizen zum würzigen Rauchbier - hier kennt Vielfalt keine Grenzen. Probieren sollten Sie unbedingt auch unsere fruchtigen Liköre, würzigen Bitter, feinen Geiste und Obstwässer und vieles mehr, was das oberfränkische Jahr zu bieten hat. Bei über 300 eingetragenen Spezialitäten haben wir für (fast) jeden Tag etwas Besonderes für Sie bereit.





# Impressum:

Herausgeber: Genussregion Oberfranken e. V.

c/o HWK für Oberfranken

Dr. Bernd Sauer

Kerschensteinerstraße 7

95448 Bayreuth

Text und Gestaltung: Prof. Dr. Uta Hengelhaupt, Dr. Robert Klupp,

Guido Winter

Fotos: Genussregion Oberfranken (Martin Bursch, Uta Hengelhaupt)

Fachberatung für Fischerei des Bezirks Oberfranken, Reinhard Feldrapp (Naila), Hans J. Groß (Pegnitz),

Guide Media Bamberg (Markus Raupach),

Stephan Herbert Fuchs,

www.genussregion-oberfranken.de







OBERFRANKEN STIFTUNG

