



SLOW FOOD

Genuss führer

2023/24

*Die besten Slow Food
Restaurants und Gasthäuser
in Deutschland*



Inhalt

Symbole 6

Benutzerhinweise 7

Herausgeber und Testgruppen 8

Geleitwort von Nina Wolff
Vorsitzende *Slow Food Deutschland* 9

Vorwort 11

Slow Food – gutes, sauberes und
faires Essen für alle 14

Die *Genussführer*-Testkriterien 18

Die Arche des Geschmacks 20

Die Slow Food Chef Alliance 22

Kleine Warenkunde 25

ABC der regionalen Spezialitäten 63

Regionen und ihre Gerichte 97

Nachwort von Martin Wurzer-Berger 637

Bildnachweis 638

Gaststättenregister und Ortsregister 639

| | |
|------------------------------|-----|
| Baden-Württemberg | 160 |
| Bayern | 248 |
| Berlin & Brandenburg | 392 |
| Hessen | 414 |
| Mecklenburg-Vorpommern | 454 |
| Niedersachsen & Bremen | 462 |
| Nordrhein-Westfalen | 496 |
| Rheinland-Pfalz | 536 |
| Saarland | 562 |
| Sachsen | 572 |
| Sachsen-Anhalt | 592 |
| Schleswig-Holstein & Hamburg | 600 |
| Thüringen | 626 |

Symbole



Ein neu aufgenommenes Lokal im Vergleich zur Ausgabe 2019/20.



Das Lokal ist für Menschen mit Behinderung (nicht) barrierefrei zugänglich. Bitte informieren Sie sich vor Ihrem Besuch über die genauen Gegebenheiten vor Ort.



Das Lokal hält Übernachtungsmöglichkeiten bereit.



Das Restaurant ist biozertifiziert.



Das Lokal imponiert mit einem überdurchschnittlichen vegetarischen Angebot.



Das Lokal bietet selbst gebrautes Bier an.



Das Lokal schenkt selbst gekelterte Weine (oder Apfelweine) aus.



Der Küchenchef ist Mitglied der Vereinigung Chef Alliance (siehe Seite 22) und pflegt somit intensive Kontakte zu seinen Produzenten.



Das rote Sternchen verweist auf Gerichte, die im »ABC der regionalen Spezialitäten« (siehe Seite 63) erläutert sind.



Besondere Attraktionen und Aktivitäten der Lokale und Tipps zum Wandern, Radeln oder Besichtigen im Umkreis.



Hier finden Sie empfehlenswerte Produzenten und Manufakturen in der Nähe der Lokale.

Bei den Preisen werden Abkürzungen wie folgt verwendet:

V = Vorspeise

H = Hauptgericht

N = Nachspeise

Benutzerhinweise

Einteilung/Örtlichkeiten

Jedes Lokal ist unter seinem Standort aufgeführt. Die Städte bzw. Ortschaften sind innerhalb der Länderkapitel alphabetisch geordnet, maßgeblich ist der Name der Hauptgemeinde. Teilgemeinden werden im Rahmen der genauen Adressbezeichnung aufgeführt. Ein Lokal in Eltville-Hattenheim finden Sie unter »E« wie Eltville.

Informationsbasis

Ruhetage, Öffnungs- und Ferienzeiten sowie die Anzahl der Plätze wurden von den Wirten und Betreibern der Lokale selbst angegeben.

Die angegebenen Zeiten können sich je nach Jahreszeit, Saison und Personalsituation ändern. Bitte informieren Sie sich auf der Homepage oder telefonisch beim jeweiligen Restaurant.

Karten

Die beiden großen Deutschlandkarten am Anfang und Ende des Buches zeigen einmal die nördliche und einmal die südliche Hälfte Deutschlands mit allen empfohlenen Lokalen, die als rote Punkte markiert sind. Vor jedem neuen Kapitel finden Sie darüber hinaus eine Karte des jeweiligen Bundeslandes mit unseren Empfehlungen. Hier sind ausschließlich die Hauptgemeinden aufgeführt. Auf Namenszusätze wurde verzichtet: Neuburg an der Donau erscheint nur unter dem Namen »Neuburg«.

Herausgeber und Testgruppen

Slow Food Deutschland e. V., Genussführer-Kommission (Hrsg.):
Wieland Schnürch (Leitung), Armin Brucker, Thomas Marbach, Ingo Plessing,
Sabine Schäfer, Gerhard Tremel, Sebastian Wenzel, Martin Wurzer-Berger

Die Testgruppen folgender Convivien haben zum *Genussführer* beigetragen:

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| Aachen | Lübeck |
| Allgäu | Lüneburg |
| Altmühlfranken | Mainfranken-Hohenlohe |
| Augsburg | Mittelhessen |
| Bad Tölz-Tegernsee | München |
| Baden-Schwarzwald | Münster |
| Barnim-Oderland | Niederbayern |
| Bergisches Land | Nordhessen |
| Berlin | Nürnberg |
| Bielefeld/OWL | Oberfranken |
| Bodensee | Odenwald |
| Bonn | Oldenburg |
| Bremen | Osnabrück |
| Bruchsal-Kraichgau | Ostfriesland |
| Chiemgau-Rosenheimer Land | Pfalz |
| Donnersberger Land-Glantal | Pforzheim-Enzkreis |
| Dresden | Potsdam |
| Duisburg-Niederrhein | Regensburg-Oberpfalz |
| Düsseldorf | Rheingau |
| Essen | Rhein-Mosel |
| Frankfurt/Main | Rhein-Neckar |
| Freiburg | Saarland |
| Fulda | Sauerland |
| Hamburg | Schwäbische Donau |
| Hannover | Schwarzwald-Baar-Heuberg |
| Harz | Stuttgart |
| Ingolstadt | Südlicher Teutoburger Wald |
| Karlsruhe | Süd-niedersachsen |
| Kiel | Südwestsachsen |
| Köln | Taunus/Westerwald |
| Lausitz | Tübingen/Neckar-Alb |
| Leipzig-Halle | Ulm |
| Lörrach | Weimar-Thüringen |

Geleitwort

Das Erscheinen einer jeden neuen Ausgabe des *Genussführers* hat uns bei Slow Food Deutschland begeistert. Bei dieser fünften Ausgabe aber sind nicht nur Freude und Neugier merklich spürbar, sondern auch Erleichterung und Dankbarkeit. Darüber, dass die engagierte ehrenamtliche Arbeit der Testgruppen in das vorliegende Werk gegossen werden konnte. Sich durch pandemiebedingte Hürden nicht entmutigen zu lassen zeugt von einem beträchtlichen Durchhaltevermögen der Beteiligten. Denn die Lage der Gastronomie war immer wieder ungewiss, teils prekär und ist es in diesem Frühjahr 2022 vielerorts immer noch. Aber vieles macht auch Mut: die Kreativität und die Kraft der Netzwerke, die nachhaltig arbeitende Gastronom*innen dazu motivieren, neue Konzepte auszuprobieren, um Engpässe zu überbrücken. Ebenso der Zuspruch und die Unterstützung, die sie dabei erfuhren. Die Pandemie bestätigte einmal mehr: Restaurants und Lokale sind mehr als »nur« Orte des Essens und Genießens; sie sorgen für soziales Miteinander und sind kulinarische Schaufenster ihrer Regionen.

Die Vertreter*innen der im vorliegenden *Genussführer* präsentierten Restaurants und Lokale tragen aus ihren Küchen heraus und mit ihren Speisekarten dazu bei, dass gutes, sauberes und faires Essen auf unseren Tellern landet. Sie zelebrieren die Geschmäcker ihrer Region, die Herkunft ihrer Zutaten, und sie schlagen eine Brücke zwischen Tradition und der erforderlichen Weiterentwicklung der Gastronomie in Richtung Nachhaltigkeit. Mit ihren Gerichten bewahren sie die Vielfalt und unterstützen die Absichten von Slow Food.

Bei Slow Food wünschen wir uns, dass wir als Verbraucher*innen diesen Einsatz wertschätzen – mit unserer Lust, gut zu essen, und unserer Anerkennung für Qualität, Können sowie Transparenz über Herkunft und Verarbeitung. Wir wissen zugleich, dass wir Verbraucher*innen allein die Zukunft des Kochhandwerks und der Gastfreundschaft nicht »retten« können. Nachhaltige Esskultur ist auch ein Politikum und braucht ein klares Bekenntnis der politisch Verantwortlichen für eine Gastronomie, die mit der Vielfalt auf dem Teller auch die Vielfalt von Mensch, Tier und Umwelt schützt. Die Coronapandemie hat der Regionalität Auftrieb gegeben. Das Bewusstsein um Lieferengpässe bei globalisierten Warenströmen ebbt seither nicht ab. Deswegen sollte die Politik Schlussfolgerungen ziehen und Anreize für eine Gastronomie der kurzen Wege und regionalen Vielfalt setzen. Wirtinnen und Wirte des *Genussführers* sowie alle Köch*innen des Slow Food Netzwerks hätten diese Förderung verdient.

Mit dem *Genussführer* halten Sie ein gigantisches Gemeinschaftsprojekt in den Händen: Die rund 450 Lokale, die vorgestellt sind, haben, über ganz Deutschland verteilt, mehr als 500 Testesser*innen in 66 Testgruppen eruiert. Und die Arbeit der Testergruppen endet noch lange nicht beim geselligen Abendessen: Sie pflegen den direkten Draht zu den Wirtinnen und Wirten, schreiben Texte, erweitern kontinuierlich ihr Wissen

und feilen an den Kriterien. Ihr Know-how trägt dazu bei, dass sich der *Genussführer* von Ausgabe zu Ausgabe weiterentwickeln kann.

Ihnen allen gebührt unser Dank, ebenso dem Herausgeberteam rund um Wieland Schnürch, der Redaktion, dem Verlag! Sie alle tragen dazu bei, dass sich der *Genussführer* seinen festen Platz als Restaurantführer mit Beurteilungskriterien nach gut, sauber, fair im kulinarischen Buchregal erobert hat. Slow Food möchte es eben genauer wissen, auch hier. Und das transportiert das Buch mit Leichtigkeit.

Ihnen als Leserinnen und Lesern wünsche ich ganz viel Spaß beim Unterwegssein, Kosten und Genießen – ebenso bei den Gesprächen mit den inspirierenden Menschen hinter der Adresse. Nutzen Sie das Buch – oder natürlich auch die App – als kulinarischen Wegweiser, der Sie zu den »Guten« bringt, zu Restaurants, Wirtschaften und Weinstuben, die uns am Herzen liegen und die Ihnen hoffentlich gefallen werden.

Ihre Nina Wolff

Vorsitzende *Slow Food Deutschland*

Vorwort

Wenn Sie diese 5. Ausgabe des Slow Food *Genussführers* in Händen halten, sind ganze vier Jahre seit seinem letzten Erscheinen verstrichen. Inzwischen ist die Gastronomie in Deutschland förmlich aus den Fugen geraten. Der Gastrosektor leidet an seiner schlimmsten Krise seit dem Zweiten Weltkrieg. Die Coronapandemie bewirkte massive Umsatzrückgänge, Entlassungen und Kurzarbeit, Betriebsschließungen und Insolvenzen. Der Krieg in der Ukraine verursachte zudem explodierende Energiekosten, steigende Lebensmittelpreise und ein schmäleres Budget der Gäste.

Auch die Lokale, die Slow Food Deutschland in diesem *Genussführer* empfiehlt, hat die Krise getroffen. Es scheint jedoch, dass Wirtinnen und Köche, die nachhaltig arbeiten, besser durch diese schlimmen Zeiten gekommen sind als die konventionelle Gastronomie. Stieg bundesweit die Zahl der Betriebe, die seit 2020 den Gang zum Insolvenzgericht antreten mussten, um gut 30 Prozent an, so ist der Verlust an *Genussführer*lokalen, die allein wegen Corona aufgeben mussten, eher gering. Ein »Schwund« von rund einhundert Lokalen seit 2018 übersteigt nicht unsere durchschnittlichen Abgänge im bisher zweijährigen Erscheinungsrhythmus. Dass dieses Buch dennoch weniger gastronomische Betriebe verzeichnet, als die 4. Ausgabe noch vorweisen konnte, hat andere Gründe: Zum einen waren unsere aus über 500 ehrenamtlichen Mitgliedern bestehenden Testgruppen durch die allgemeine Gefahrenlage und die damit verbundenen behördlichen Beschränkungen nicht mehr in der Lage, ihren Testaufgaben in der gewohnten Tiefe nachzukommen. Anders als bei so manchem Konkurrenzprodukt wird bei uns nämlich regelmäßige Nachschau in den Lokalen ernst genommen, und die Gaststätten werden nicht einfach ins nächste Buch »weitergeschoben«. Dies hieß unter Corona aber leider mitunter: Kein Test – keine Aufnahme. So fehlen in diesem Buch eine Reihe verdienter Lokale, weil die Pandemiesituation eine zuverlässige Beurteilung vor Redaktionsschluss nicht mehr zuließ. Zum anderen war aber auch der Drang zur Neugründung in der Krise verständlicherweise zurückhaltend. So manche innovativen Pläne wurden durch die wiederkehrenden Lockdowns ausgebremst. Und schließlich hat unter dem wirtschaftlichen Druck der eine oder andere Betrieb sein Konzept so stark verändert, dass er erst einmal erneut besucht und mit ihm gesprochen werden muss, bevor wir ihn neu bewerten können. Deshalb bleiben zum ersten Mal die Neuaufnahmen weit hinter den Zahlen der Vorjahre zurück.

Großartige 450 Lokale haben durchgehalten und es zwischen diese Buchdeckel geschafft. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Wer schon bisher seine Küchenzutaten aus der Region bezogen hat, ist von Lieferengpässen bei globalisierten Warenströmen kaum betroffen. Wer schon bisher seinen Lieferanten einen angemessenen Preis bezahlt hat, muss keine Preiserhöhungen auf seine Gäste abwälzen. Wer schon bisher für gute Arbeitsbedingungen und faire Bezahlung seiner Mitarbeiter gesorgt hat, muss nicht über Fachkräftemangel klagen.

Wenn es uns mit der vorliegenden Neuausgabe gelungen ist, wieder ein Kompendium von Gasthäusern zu präsentieren, in dem die Slow Food Kriterien »gut, sauber und fair« im Mittelpunkt stehen, so ist dies in erster Linie der herausragenden Einsatzbereitschaft, Kreativität und tiefen Überzeugung unserer Wirte und Köchinnen zu verdanken. Was in deren Betrieben mit den allerbesten Zutaten vermittelt handwerklicher Kochkunst auf die Teller gezaubert wird, können Sie in jeder einzelnen der Beschreibungen in diesem Buch nachlesen. Und diesen Einsatz sollten wir als Gäste auch belohnen. Dies können wir, indem wir durch unseren Besuch diese »Guten« unter den Gastbetrieben unterstützen. Dafür müssen wir gelegentlich vielleicht etwas tiefer in die Tasche greifen. Aber so, wie wir selbstverständlich im Bioladen etwas mehr für saubere Nahrungsmittel auf den Tisch legen, sollten wir auch im Lokal bereit sein, für hohe Qualität und Transparenz einen fairen Preis zu entrichten. Luka Lübke, Köchin und Sprecherin der Slow Food Chef Alliance, hat da ihren speziellen Wunschzettel: *»Ich wünsche mir, dass wir Betreiber nie wieder so haarscharf an der Pleite entlangkochen müssen wie bisher. Es wäre schön, wenn wir unsere Talente und unsere Arbeitslebenszeit darin investieren könnten, dem Gast ein wirklich gutes Esserlebnis zu geben, und nicht in unsere Existenzängste. Ich wünsche mir Gäste, die unser aller Kopf- und Handarbeit wertschätzen, die ganz normale Leute in uns sehen, mit Monatsmiete, Kindern oder dem Bedürfnis nach einem Tag am Meer. Wann, wenn nicht jetzt?«*

Dazu gehört übrigens auch, dass Sie bei der Planung Ihres nächsten Besuchs in einem der wunderbaren Lokale in diesem Führer ein wenig auf die dortigen betrieblichen Zwänge und Nöte Rücksicht nehmen. Gute und erfolgreiche Gastronomie hat viel mit exakter Planung zu tun, und deshalb ist eine Tischreservierung für ein *Genussführer*-Restaurant bereits eine große Hilfe und oft sogar zwingend notwendig. Gerade heute können sich krisenbedingt Öffnungs- und Küchenzeiten rasch ändern. Wer in diesen unsicheren Zeiten unangemeldet vor der Gasthaustüre steht, kann nicht mehr selbstverständlich damit rechnen, auch einen freien Tisch vorzufinden.

Dieses Buch kann auch wieder mit etlichen Neuerungen aufwarten. Selbstverständlich wurden ausnahmslos alle Gastroeinträge überarbeitet und aktualisiert. Im bunten Vorspann sind erneut Zuwächse in unserem »kulinaren ABC«, bei den Beschreibungen der Küchen der Regionen und bei unserer Warenkunde zu verzeichnen.

Schon im Vorgängerband hatte ich angedeutet, dass auch andere Spielarten der Kochkunst, die sich innovativ mit den Erzeugnissen ihrer jeweiligen Region auseinandersetzen, für uns unterstützenswert sein können, wenn sie unseren Grundsätzen von »gut, sauber und fair« folgen. Hier sind wir nun einen Schritt weitergegangen und haben begonnen, uns auch für ausländische Kochstile zu öffnen, wenn deren Ergebnisse die herausragende regionale Kompetenz der beteiligten Kochkünstlerinnen und Kochkünstler widerspiegeln. Wem es gelingt, den Einsatz besonders hochwertiger, sauberer Grundprodukte mit einer außergewöhnlich guten Küchen- und Serviceleistung zu verbinden und hierbei insbesondere konsequent Bio-

produkte und/oder Slow Food Arche-Passagiere auf hohem handwerklichen Niveau zu verarbeiten, verdient auch die Wertschätzung dieses *Genussführers* und wird künftig bei uns eine offene Aufnahme finden.

Wir haben uns aber auch beim Schutz von Natur und Umwelt konsequent weiterentwickelt. Wir wollen keine bedrohten Tierarten wie zum Beispiel den Aal mehr auf Speisekarten sehen. Wir wollen keine Produkte mehr angeboten wissen, die nur auf tierquälerische Weise entstehen, wie Gänsestopfleber oder Froschschenkel. Und warum soll argentinisches Rindfleisch aus wenig transparenter Produktion, das um die halbe Welt zu uns transportiert werden muss, nur wegen seines Nimbus für uns akzeptabel sein? Auch wir haben uns im Zeitalter der Übermacht elektronischer Medien dem Ruf nach neuen Formen der Restaurantsuche nicht verschlossen und zusätzlich zur Buchausgabe die *Genussführer*-App auf den Markt gebracht. Als Käuferin und Käufer dieses Buches können Sie sich das Programm vergünstigt auf Ihr Smartphone herunterladen. Der Vorteil: Während Bucheinträge in einem sich so rasch verändernden Sektor wie der Gastroszene manchmal veralten können, ist die App stets aktuell. So bleiben Ihnen Enttäuschungen erspart, wenn das erkorene Lokal inzwischen geschlossen sein sollte. Und Sie können durch praktische Funktionen wie Umkreissuche, Routenplanung und Übersichtskarten auch Neuentdeckungen machen, die es vor Redaktionsschluss nicht mehr in diese Buchausgabe geschafft haben.

Suchen Sie sich also aus Buch oder App unter den vielfältigen und vielversprechenden Lokalen eines in Ihrer Nähe aus! Planen Sie Ihren nächsten Urlaub, Ihre nächste Radtour oder Wanderung mithilfe des Slow Food *Genussführers*, dieses untrüglichen Kompasses für nachhaltige Küchenleistung! So leisten Sie Ihren Beitrag für die Stärkung einer Gastronomie, die sich Sauberkeit und Transparenz bei den verwendeten Grundprodukten, Engagement für Natur und Umwelt und eine hohe handwerkliche Kochkunst auf ihre Fahnen geschrieben hat.

Wieland Schnürch
Leiter des Herausgeberteams



Kleine Waren- kunde

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Er braucht auch Wasser und Wurst, Fleisch und Fisch, Bier, Obst und Wein. Acht Grundnahrungsmittel stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor. Eine aktuelle Bestandsaufnahme bei Bäcker*innen, Metzger*innen, Brauer*innen und Winzer*innen. Und ein kritischer Blick auf die täglich konsumierten Lebens- und Genussmittel, die in unserer Kultur eine herausragende Stellung für die Grundversorgung einnehmen.

Brot

Sag mir, wo die Bäcker sind



Deutschland ist Brotland. Die Vielfalt im Brotregal ist ausgeprägter als in jedem anderen europäischen Land. Wichtigste Voraussetzung: Böden und Klima sind ideal für den Getreideanbau. Nördlich des Mains gedeiht vor allem Roggen, unsere wichtigste »Brotfrucht« für Sauerteigbrote, im Süden bringt der Weizen gute Qualitäten. So verfügen unsere Bäcker mit variablen Getreideanteilen über einen natürlichen Reichtum. Dazu kommt die deutsche Kleinstaaterei. Nicht nur politisch, sondern auch

in Sitten und Gebräuchen, in der Ess- und Trinkkultur hat sich viele Jahrhunderte vor unserer Zeit eine erstaunliche regionale Vielfalt entwickelt. Brote und Brotformen wechselten von Ort zu Ort wie die Landschaft und die Herrschaft. Diese Vielfalt ist weitgehend erhalten geblieben, ein echter kulinarischer Jackpot. Im amtlichen deutschen Brotregister sind sagenhafte 3200 Brotspezialitäten erfasst, die sich aber oft nur in Nuancen unterscheiden: Roggen-, Weizen- und Mischbrot, Bauern-, Graham- und Malzbrot, Vollkorn-, Drei- und Vierkornbrot, Toast- und Kommissbrot, Pumpernickel, Doppeltgebackene, Freigeschobene und vieles mehr, mal mit Sauerteig angesetzt, mal mit einem Kochstück angereichert, pikant gewürzt oder ganz neutral, Hauptsache, die Kruste kracht. Der Norden tendiert eher zum Schwarzbrot, der Süden mag es heller. Brot wird mit Ölsaaten angereichert, mit Kümmel, Koriander und Fenchel aromatisiert, mit Keimlingen und Rosinen gebacken. Mit dem Einfluss der mediterranen Küche kamen Baguette, Focaccia und Ciabatta dazu, die heute ganz selbstverständlich im Brotkorb liegen. In der Gastronomie ist Brot ein unverzichtbarer Bestandteil. Nicht nur zur Vesper oder Suppe. Mit Brot wird die Soße getunkt, der Käse eskortiert. Brot und Butter sind in vielen *Genussführer*-Lokalen die Ouvertüre eines schönen Mahls.

Doch unsere Brotkultur ist ernsthaft in Gefahr. Das Bäckerhandwerk erlebt seit Jahrzehnten eine wirtschaftliche und qualitative Talfahrt. Industrielle Großbäckereien klopfen mehr und mehr den Takt. Die kleine Urbäckerei, der Familienbetrieb um die Ecke, der sein Wohnviertel versorgt, scheint auszusterben. Nach Auskunft des Zentralverbands des Bäckerhandwerks existieren in Deutschland 2020 nur noch 10.181 in die Handwerksrolle eingetragene Bäckereien. Zum Vergleich: 1980 waren es noch 31.000, im Jahr 2005 immerhin noch 18.000. Im *Genussführer* 2017/18 konnten wir noch von 12.611 Bäckereien berichten. So wird handwerkliche Arbeit durch industriell geprägte Prozesse ersetzt. Mehr als die Hälfte der Backwaren wird beim Discounter gekauft. Bei einem der größten kostet ein Roggenmischbrot – ein Kilogramm – um die zwei Euro. »Die Brotpreise in unseren Bäckereien sind ungefähr doppelt so hoch wie die der Lebensmitteldiscounter«, bilanziert der Zentralverband. Neben den Discountern verkaufen die mit vielen Filialen ausgestatteten Großbäckereien das meiste Brot. Spätestens an dieser Stelle müssen wir die Jeremiade über künstlich zugesetzte Backenzyme, Emulgatoren und den übrigen Chemiebaukasten der Branche anstimmen, über Abermillionen tiefgefrorener Fertigteiglinge aus Asien und Osteuropa und über die vielen Backstationen, die sich Bäckereien nennen, aber weder Backstube noch Backofen besitzen, geschweige denn einen anständigen Bäckermeister. Stattdessen bräunen Verkäuferinnen in Heißluftgeräten bleiche Teiglinge im Minutentakt. Auch kleine Bäckereien greifen nicht selten auf Fertigmischungen oder Teiglinge zurück. Der Verfall von Geschmack





und Handwerkskunst ist offensichtlich. Die industrialisierte Bäckerei hat keine Zeit für aufwendige Teigführungen und lange Fermentationsprozesse.

Doch Naturgesetze kann man nicht außer Kraft setzen: Wer richtig gutes Brot backen will, braucht Zeit zum Kneten, Teigreifen und Backen. Viel Zeit. Mit Sauerteig angesetztes Backwerk, das mehrere Tage »geht«, ist keine Seltenheit. Solche echten Bäcker haben deshalb mehr Arbeit, müssen ihre Betriebsabläufe sorgfältig planen. Wird das Brot dagegen im Schnelldurchgang mit chemischen Backhilfen produziert, dann schmeckt es auch so. Dann liegt es nach einem Tag wie ein Stein im Brotkasten.

»Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch«, erkannte der Dichter Hölderlin. So ist es auch bei der Bäckereimisere. In vielen Städten gründen kleine Handwerksbäcker neue Qualitätsoasen. Mit der Vereinigung »Die Bäcker – Zeit für Geschmack« ist eine unabhängige Berufsorganisation entstanden, die mit Vorteigen und langen Teigführungen arbeitet. Zurück zum alten Handwerk! Noch sind die langsamen Bäcker nicht flächendeckend vertreten, aber ein Anfang ist gemacht. Eine andere Nothilfe gegen geschmackloses Industriebrot ist das Selberbacken. Viele *Genussführer*-Lokale backen Brot im eigenen Ofen. Sie sind stolz darauf, dieses ursprüngliche Nahrungsmittel selbst herzustellen. Wie groß das Interesse am selbst gebackenen Brot ist, beweisen die enormen Klickzahlen

für die Brotblogs im Netz. Lutz Geißler, Liebling der Szene, kommt mit seinem »Plötzblog« auf mehr als 400.000 Klicks im Monat. Selbst gestandene Bäckermeister informieren sich bei dem mit wissenschaftlicher Akribie arbeitenden Brotmaniac Geißler und besuchen seine Kurse. Darf man wieder hoffen, dass unser jahrtausendealtes Bäckereihandwerk neu belebt wird? Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, aber Brot ist und bleibt ein besonderes Lebensmittel – sprichwörtlich und religiös aufgeladen. Man verdient sein Brot, geht einem Broterwerb nach, sofern man keine brotlose Kunst produziert. Brot ist Synonym für Nahrung und Leben, es wird in vielen Familien niemals weggeworfen, und es ist Teil des Abendmahls der Christen. Unzählige Künstler haben sich mit Brot beschäftigt, das kulturelle Erbe ist gewaltig. Jeffrey Hamelmann, Autor vieler Brotbücher, formuliert es mit einem Schuss Pathos so: »Was für ein wundervolles Gefühl, zurück auf Hunderte Bäckergenerationen zu schauen, deren gesamte Erfahrung wir geerbt haben. Deshalb haben wir eine große Verantwortung für die Zukunft!«

Manfred Kriener

Die einen nennen es

ZEITVERSCHWENDUNG, wir *Sorgfalt.*

Man braucht viel, ganz viel Geduld, um Bio-Kaffee anzubauen. Ihn von Hand zu pflücken, zu verlesen. Und ganz sanft 11 Minuten zu rösten. Aber es lohnt sich: feinste Arabicas, Espresso oder Single Origins – unverschämt lecker und in Demeter-Qualität.



MOUNT HAGEN.

Kaffee für Fortgeschrittene.

mounthagen.de



ABC der regionalen Spezialitäten

Typische Gerichte und Zutaten der regionalen Küche erkennt man oft an ihrer mundartlichen Terminologie. Mit ebenso liebe- wie klangvollen Begriffen werden die Speisen in ihrem Wesenskern beschrieben. »Ausländer« verstehen nur Bahnhof, wenn die Schupfnudel zum Buabaspitzle, der Speisequark zum Bibiliskäs und der Kloß zum Mehlbüddel mutiert. Wir erklären Ihnen die Spezialitäten von A wie Ahle Worscht bis Z wie Zwibbelsplotz.

A

Ahle Worscht (hessisch)

Aus den vielen Dialektworten hat sich »Ahle Worscht« (hochdeutsch »alte Wurst«) als Bezeichnung für das kulinarische Aushängeschild der Nordhessen durchgesetzt. Für die lange haltbare Rohwurst aus Schweinefleisch und Schweinespeck werden auch die Edelteile des Muskelfleisches schlachtwarm oder schlachtfrisch verarbeitet. Die Zutaten werden mittelgrob gewolft, die Würzung ist lokal unterschiedlich, teilweise wird geräuchert. Besonders in und um Kassel wird die Ahle Worscht nur luftgetrocknet. Das feuchtkühle Klima der nordhessischen Winter und Lehmkammern sorgen für eine langsame Reifung und lange Haltbarkeit der dickeren Kaliber bis zum nächsten Herbst. Je nach genutzter Wursthülle heißt die Wurst »dürre Runde« (dünner Darm rund gebunden), »Stracke« (lang gestreckte Wurst in dickerem Darm) oder »Schmalzhaut«, »Schmerhaut« und »Feldkieker« (keulenförmige Kälberblasen oder zusammengenähte Schmalzhäute). Verwendete Gewürze, Reifedauer und vor allem die natürlichen Reifekulturen der Wursttekammern führen schließlich zu einer großen Geschmacksvielfalt der verzehrreife Würste. Die nordhessische Ahle Worscht in traditioneller Herstellung ist seit 2004 Slow Food Arche-Passagier. Ein Förderverein kümmert sich um die Einhaltung der Qualitätskriterien.

Ableisa (schwäbisch)

Leisa – der schwäbische Begriff für Linsen – wurden auf der Schwäbischen Alb bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts angebaut. Aufgrund niedriger Erträge und großer Aufwände bei Ernte und Reinigung verschwand die uralte Nahrungspflanze. Seit 1985 baut der Bioland Hof Mammel wieder Ableisa an, zunächst auf Grundlage der grünen Le-Puy-Linse. 2001 gründeten die Linsenpioniere eine Erzeugergemeinschaft und koordinieren als »Lauteracher Alb-Feldfrüchte« den gesamten Wertschöpfungsprozess. Seitdem steigt die Zahl der Linsenbauer*innen stetig. 2006 wurde in einer Saatgutbank in Sankt Petersburg (Russland) Saatgut der traditionellen Sorten Späths Alblinse I und Späths Alblinse II wiederent-

deckt. Die Erzeugergemeinschaft hat aus wenigen hundert Linsensamen vermarktbar Mengen entwickelt und deckt heute über die Hälfte des gesamten Linsenanbaus in Deutschland ab. Die Albleisa ist ein Slow Food Arche-Passagier.

Alter Fränkischer Satz

Der Alte Fränkische Satz, Slow Food Arche-Passagier, entspricht einer über lange Zeiträume hinweg praktizierten Anbaumethode für Weinberge. Bis Ende des 19. Jahrhunderts war diese Anbaumethode nicht nur in Franken, sondern in allen deutschen Weinbaugebieten verbreitet, da sie geeignet war, auch in ungünstigen Jahren einigermaßen gesichert Weine zu erzeugen. Durch Anpflanzung von unterschiedlichen Weinsorten in einem Weinberg wurde das Risiko des Totalausfalls der Weinernte minimiert. Wenn durch Spätfröste früh austreibende Sorten erfroren, überstanden spät austreibende Sorten und sicherten eine Traubenernte. Beim Alten Fränkischen Satz werden die Trauben aller Weinsorten zum gleichen Zeitpunkt geerntet und gemeinsam vinifiziert. Dies führt im Gegensatz zu Weincuvéés, bei denen die Weinsorten getrennt gelesen, vinifiziert und erst am Ende verschnitten werden, zu einer größeren geschmacklichen Vielfalt, die von Weinberg zu Weinberg und von Jahr zu Jahr unterschiedliche Weine hervorbringt.

Apfelmichl

Ein süßer Auflauf aus altbackenen Brötchen, die mit Milch, Eiern, Rosinen und Obst gebacken werden. Der Apfelmichl ist, vor allem in Schwaben und im Allgäu, auch als »Scheiterhaufen« bekannt.

B

Backers, Baggers, Baggerla

Bezeichnungen für eine Art fränkischen Kartoffelpuffer oder Reibekuchen. Roh geriebene Kartoffeln werden mit Eiern, Zwiebeln und Muskat vermischt. Die daraus geformten Taler werden im heißen Öl goldgelb gebraten.

Bamberger Hörnchen (Hörnle, Hörnla)

Die auch »Hörnchen« oder »Hörnle« genannte Zapfenkartoffel ist in Bamberg seit dem 19. Jahrhundert bekannt. Das Bamberger Hörnla ist an die Boden- und Klimaverhältnisse des Bamberger Beckens angepasst. Die fingerförmigen Knollen werden höchstens zehn Zentimeter lang. Mit ihrer speckigen, festen Konsistenz, ihrer sattgelben Farbe und ihrem intensiven nussartigen Aroma ist die Kartoffel eine Delikatesse. Sie wird



Regionen und ihre Gerichte

Identität geht durch den Magen! Die Identität der Regionen in unserem Land ist eng mit den Speisen verknüpft, die hier traditionell gegessen werden. Wir werfen einen tiefen Blick in Töpfe und Schüsseln, Fässer und Räucherkammern der Vergangenheit und Gegenwart und zeichnen dreizehn Porträts deutscher Regionen mit ihren kulinarischen Eigenheiten und Vorlieben – von Hamburg bis München, vom Kohlenpott bis nach Sachsen.

Brägele und Schäufele

Lenn's euch schmecke: Im **Badischen** geht es kulinarisch heiß her. Willkommen in der deutschen Feinschmeckerecke

In Baden wird die Küche großgeschrieben. Die Region lebt heute als bessere Hälfte in der ehelichen Gemeinschaft Baden-Württemberg im Westen und Südwesten des Bundeslands an der Grenze zu Frankreich und zur Schweiz. Im Nordwesten schließt sich die Pfalz an, nördlich kommt Hessen, und nordöstlich ragt Baden ein Stück nach Bayern hinein. Durch den Kraichgau und den Schwarzwald verläuft die lebendige Grenze zu Württemberg.

Baden-Württemberger insgesamt nehmen es ernst mit dem Kochen. Friederike Louise Löffler veröffentlichte Ende des 18. Jahrhunderts das »Neue Kochbuch oder geprüfte Anweisung zur schmackhaften Zubereitung der Speisen, des Backwerks, der Confecturen, des Gefrorenen und Eingemachten«. Aus dem Kraichgau stammend, wirkte sie in der schwäbischen Landeshauptstadt. Im Kraichgau und weiteren Regionen setzte sich in der Reformation die lutherische Kirche durch, während der Mittel- und Südschwarzwald und die oberrheinische Tiefebene bis nach Karlsruhe hinauf katholisch-genussfreudig blieben. Der Protestantismus hat den Menschen die Freude am guten Essen nicht ganz ausgetrieben: Baiersbronn im evangelisch-pietistisch geprägten Nordschwarzwald hat die höchste Spitzenrestaurantdichte in Deutschland. Chapeau! Die badische Küche lebt von einer entspannten Begeisterung für guten Wein und genussvolles Essen auf der Grundlage erstklassiger regionaler Produkte. Hier findet man eine traditionelle, hochwertige Küche. Fast zwangsläufig haben sich in Baden gleich sechs regionale Slow Food Convivien gegründet. In der Region sind zahlreiche Restaurants und Gaststätten beheimatet, die probierenswerte Spezialitäten auf anerkannt hohem Niveau anbieten.

Geprägt ist die Küche nicht zuletzt von der elsässischen. Sie erscheint leichter als andere Regionalküchen, spart beim Fett und bevorzugt leichtere Bindungen. Schwäbischen Ursprungs

sind die beliebten Käsespätzle oder Maultaschen. Einfluss auf die badische Küche haben auch die Schweizer Nachbarn genommen.

In der Oberrheinebene liegen der vulkanisch geprägte Kaiserstuhl mit seinen fruchtbaren Böden und im südwestlichsten Zipfel Deutschlands das Markgräflerland. Die Tiefebene hat mit das wärmste Klima Deutschlands und muss sich den Beinamen »Badische Toskana« gefallen lassen. Wein-, Obst- und Gemüseanbau dominieren im Hochrheintal entlang der Schweizer Grenze ebenso wie am Bodensee. Hier gedeihen Mandeln, Feigen und Esskastanien.

In den höheren Lagen des Schwarzwalds hingegen war die Landwirtschaft ein hartes Brot. Es wurden Schweine oder Ziegen gehalten, und mit dem *Hinterwälder* wurde ein wenig Rinderzucht betrieben. Der Arche-Passagier erlebt im Südschwarzwald gegenwärtig eine kleine Renaissance. Das Rind ist ein besonderes: temperamentvoll, ungezogen, klein und im Geschmack einzigartig.

Die Wintermonate überstand man im finsternen Tann mit Bier- und Brotsuppen, die Küche war zuweilen kärglich, was an den natürlichen Bedingungen und der harten Arbeit in der Forstwirtschaft lag. Schwarzwaldbauern lebten mehr oder weniger als Selbstversorger, vom Getreideanbau bis zum fertigen Brot und vom Selbstgeschlachteten bis zum Schwarzwälder Schinken. Der gepökelte, gewürzte und kalt geräucherte Rohschinken ist eine geschützte geografische Angabe in der Europäischen Union. Zur *Veschper* passt er, wenn er handwerklich und gut gemacht ist, zu Bauernbrot, *Bibiliskäs* mit frischen Kräutern und Zwiebeln, zu Hausmacherwurst und sauren Gurken. Wolfgang Abel, der die Kulinarik seiner näheren und weiteren Heimat seit Jahrzehnten kompetent und kritisch begleitet, weist in seinem Buch über den Südschwarzwald darauf hin, dass handwerklich und traditionell hergestellter Schinken ohne Turbomast und -reifung leider fast nur noch unter der Hand gehandelt wird. Das EU-Siegel jedenfalls schließt industrielle Massenproduktion nicht aus. Aus Slow Food Perspektive ein Unding.

Ein haltbarer Proviant für die Vesper auf dem Feld und im Weinberg sind die rustikalen *Landjäger*. Die einfache, aber überregional bekannte Rohwurstspezialität stammt aus dem Alemannischen. Weitere typisch-herzhaft Gerichte sind die ebenfalls im Schwäbischen verbreitete *Flädlesupp'*, eine Rinderkraftbrühe mit dünnen Pfannkuchenstreifen, oder das *Schneckensuppe* mit Wurzeln in der elsässischen Küche. Im Linzgau werden für die Fastenspeise Schnecken gezüchtet.

Löwen Altheim

Hauptstraße 41,
88699 Altheim
0 75 54 / 86 31
loewen-altheim.de



Größe: 60 Sitzplätze im Gastraum,
25 im Außenbereich
Preise: Hauptgerichte 16–27,
3-Gänge-Menü 40 Euro
Kreditkarten: EC, Maestro, VPay
Öffnungszeiten: Di–Sa ab 17.30 Uhr;
So ab 11.30–14 Uhr; Ruhetag: Mo

Gehobener Landgasthof mit angeschlossenem Hexenhäusle

Das »Gasthaus Löwen« liegt in Altheim, einem kleinen Dorf im Hinterland des Bodensees. Am Fuß der Dorfkirche lädt der Löwen seit mehr als 400 Jahren zum Essen, Trinken und Verweilen ein. Der gemütliche Gastraum wurde vom Vater, einem gelernten Schreiner, mit viel Holz gestaltet, genau wie das benachbarte »Hexenhäusle« mit zwei Ferienwohnungen. Die Familie Pfaff führt die Wirtschaft in der vierten Generation, seitdem Roman Pfaff, Koch und BWL-Absolvent, aus Stuttgart, Zermatt und Amsterdam zurückgekehrt ist. Er legt Wert auf eine Küche, die sich durch Frische und Natürlichkeit auszeichnet, die aus regionalen und saisonalen Zutaten frisch zubereitet wird. Sie verbirgt ihre internationalen Einflüsse nicht. Es entstehen kreative Gerichte mit authentischem Charakter. Alle Speisen sind hausgemacht, die Produkte werden von Erzeugenden im Umland bezogen: Rindfleisch liefert die Fairfleisch GmbH, die Fleisch aus artgerechter Tierhaltung von zertifizierten Betrieben vertreibt, Fisch liefert die Fischerei Heyer, und Käse kommt von der Demeter-Hofkäserei Heggelbach. Kräuter wachsen im heimischen Garten.

Als Vorspeise ist die **Zweierlei Lachsforelle (pochiert und gebeizt)**, der **marinierte Hüttenkäse mit Gurke, Apfel und Sonnenblumenkernen** oder die **Spargelcremesuppe mit Spargel einlage und Räucherlachsstreifen** unbedingt empfehlenswert. Bei den Hauptgerichten gefallen die Klassiker **Lammfilet im Portweinsößle**, die **Fischplatte (Felchen, Zander und Lachsforelle) mit Blattspinat und Kartoffelgratin** oder die vegetarischen **Kartoffelblinis mit Spargel-Frühlingsgemüse, Zitronensauce und Chilifrischkäse** ausgezeichnet. Als Nachtspeise erfreuen saisonbezogene Leckereien wie der **Zwetschencrumble** – oder die kleine Crème brûlée mit einem Espresso.

Auf der Weinkarte dominieren Bodensee- und badische Weine.

Heckerstuben im Wasserschloss Eichtersheim

Schlossstraße 1,
74918 Angelbachtal-Eichtersheim
0 72 65 / 49 99 07
heckerstuben.de



Größe: 60 Plätze in der Stube
Preise: Hauptgerichte 22–29 Euro
Kreditkarten: EC
Öffnungszeiten: Mo, Do–Sa 12–14 Uhr
und ab 18 Uhr; So, Feiertage ab 12 Uhr;
Ruhetage: Di, Mi

Fein tafeln im Schloss

Das Wasserschloss Eichtersheim in der Gemeinde Angelbachtal im Kraichgau nahe Sinsheim ist von einem Schlosspark umgeben. Das Restaurant »Heckerstuben« teilt sich die Schlossräume im Erdgeschoss mit Ortsverwaltung und Polizei. Der Namensgeber Friedrich Hecker, ein badischer Revolutionär von 1848, wurde im Rentamt gegenüber vom Schloss geboren; heute lebt dort der Bildhauer Jürgen Goertz. Die Wirtsleute Robert Petermann (Koch) und Isabell Landsessel (Service) zogen 2007 in die Heckerstuben. Sie haben in den Gasträumen den Schlosscharakter dezent erhalten. Die Beleuchtung ist angenehm, die Dekoration stilvoll und schlicht. Im Sommer sitzt man entspannt am Wasser. Petermann verzichtet konsequent auf Convenience und setzt, wann immer möglich, Bio-Produkte und regionale Zutaten ein. Kraichgauer Ochsenfleisch und Wild aus heimischen Wäldern werden regelmäßig verarbeitet, das Gemüse wächst in Sichtweite. Die Karte wechselt monatlich und mit der Saison und ist erfreulich übersichtlich.

»Badisches«, »mal was anderes« sowie vegetarische Gerichte machen neugierig. Als Gruß aus der Küche weckt eine feine **Essenz vom Tafelspitz mit Markklößchen** den Appetit. Die im Glas servierte **Erbsenschaumsuppe mit Einlage** betont das Aroma junger Erbsen. Wer möchte, isst sich in Miniportionen durch die Vorspeisen. Die Hauptspeisen wie **Kalbsbäckchen in badischem Rotwein**, zart geschmort **mit Schnittlauch-Kartoffelstampf und kleinem Gemüse**, ein Stück vom **Hirschkalb**, zart und rosa an **Wirsinggemüse** mit Biss und ungesüßten **Preiselbeeren, Champignons, Esskastanien und selbst gemachten Schupfnudeln*** überzeugen ebenso wie die **Kalbsleber**, außen leicht kross und innen zart, oder der **Winterkabeljau auf Lauch-Tomaten-Gemüse mit Senfschaumsoße**. Den erfrischenden Schlusspunkt setzt ein **hausgemachtes Sorbet**.

Es gibt Kraichgauer Weine im offenen Ausschank, zu jedem Gericht den passenden Begleiter. Regionale und internationale Weine werden auch in Flaschen angeboten. Guter Service!

Endlich wieder essen gehen! Jetzt ist die Gelegenheit, gastronomische Schätze in der Umgebung zu entdecken. Die neue Ausgabe des *Slow Food Genussführers* bietet dazu die perfekte Übersicht für alle, die ehrliches und schmackhaftes Essen lieben.

Das Besondere am *Genussführer* sind Gasthäuser, in denen nicht nur auf hohe Qualität, sondern auch auf unverfälschtes Kochhandwerk und den Erhalt der Umwelt geachtet wird. Hier genießt man bestes Essen ohne Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe, frisch aus der Region und in handwerklicher Tradition zubereitet.
Echt *slow* eben!

Circa 450 Gasthäuser und Restaurants



Besondere Kennzeichnung von biozertifizierten Lokalen, Brauereigasthöfen, Gasthöfen mit Weingut sowie Restaurants mit herausragendem vegetarischem Angebot



Umfangreiche Hintergrundinformationen vom ABC der regionalen Spezialitäten bis zu ausgewählten Genussregionen im Porträt



Mit vielen Wander-, Radel- und Ausflugstipps im Umfeld der Lokale

