

Was Goethe heute schmecken könnte

Frankfurt wird häufig nur an seiner Skyline, dem Flughafen, der Messe, Banken und Finanzwirtschaft gemessen. Mit Genuss bringt man die Mainmetropole nicht unbedingt in Verbindung.

Ein Versäumnis, findet unsere **Autorin Barbara Goerlich**. Sie lebt seit vielen Jahren in der Geburtsstadt Johann Wolfgang Goethes und kennt die genussreichen Orte Frankfurts, wo hart gearbeitet, aber auch gut gegessen und getrunken wird.

REZEPT **Frankfurter Kranz**

Zutaten für 4 Personen

für den Rührteig 100 g weiche Butter, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, abgeriebene Schale von 1/2 Biozitronen, 1 Prise Salz, 3 Eier (Größe M), 150 g Weizenmehl, 50 g Speisestärke, 2 gestr. TL Backpulver.

für die Füllung 1 Päckchen Vanillepudding-Pulver, 100 g Zucker, 500 ml Milch, 250 g weiche Butter, 3 EL Johannisbeergelee.

für den Krokant 10 g Butter, 60 g Zucker, 125 g gehackte Mandeln, 3 EL Zucker.

Außerdem eine Kranzbackform von 22 cm Durchmesser, etwas Fett für die Form, kandierte Kirschen zum Garnieren.

Backofen auf 180 °C vorheizen (Gas Stufe 3, Umluft 160 °C, bei diesen beiden Öfen kein Vorheizen nötig). Die Kranzform einfetten.

Für den Rührteig die Butter in einer Schüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz zufügen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann jedes Ei etwa 1/2 Min. auf höchster Stufe unterrühren. Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren. Den Teig in die Kranzform füllen, glatt streichen und im heißen Backofen etwa 40 Min. backen.

Den Kuchen in der Form abkühlen lassen.

Für die Buttercreme einen Pudding nach Packungsanleitung, aber mit 100 g Zucker und Milch, zubereiten. Pudding abkühlen lassen, dabei gelegentlich durchrühren. Weiche Butter mit einem Mixer geschmeidig rühren und den erkalteten Pudding esslöffelweise unterrühren. Butter und Pudding müssen dabei Zimmertemperatur haben, damit die Buttercreme nicht gerinnt.





Für den Krokant die Butter, Zucker und Mandeln in einer Pfanne unter Rühren so lange erhitzen, bis der Krokant gebräunt ist. Auf einen Teller geben und erkalten lassen.

Den abgekühlten Kuchen auf eine Tortenplatte stürzen.

Johannisbeergelee mit einem Schneebeesen glatt rühren. Den Kranz zweimal quer durchschneiden und die zwei unteren Böden zuerst mit dem Gelee, dann mit der Hälfte der Buttercreme bestreichen. Nun alle Böden wieder zu einem Kranz zusammensetzen. Mit der übrigen Buttercreme den Kranz vollständig bestreichen (ca. 2 EL übrig lassen zum Verzieren) und danach mit Krokant bestreuen.

Die restliche Buttercreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben, den Kranz damit und mit halbierten kandierten Kirschen verzieren. Den Frankfurter Kranz mind. 2 Std. kalt stellen.

In Frankfurt kokettiert man gern mit dem New York-Klischee von „Mainhattan“ und dem Begriff „kleinste Metropole der Welt“. Das könnte sogar stimmen. Denn im Gegensatz zu ihrer wirtschaftlichen Bedeutung ist die Mainmetropole nur die fünftkleinste deutsche Großstadt mit gerade mal 700 000 Einwohnern. Allerdings bringt sie es auch auf einen bemerkenswerten Grünanteil von über 50 Prozent: Palmen am Main, Dünen im Grüngürtel, botanische Wildnis am Alten Flugplatz, jede Menge Parks, ein riesiger Stadtwald. Außerdem beackern 90 landwirtschaftliche Betriebe 4 000 Hektar – oder rund ein Sechstel des gesamten Stadtgebiets. Dazu kommt, dass Frankfurt eine sehr kompakte Stadt mit kurzen Wegen ist. Und sie hat eine offiziell legitimierte „Fressgass“, die eigentlich Große Bockenheimer Straße heißt und zwischen Rathenau- und Opernplatz verläuft. Einst gab es auf der knapp 200 Meter langen Fressgass vor allem Delikatessengeschäfte und Speiselokale, wo das gehobene Bürgertum einkaufte. Darunter auch die sparsame Baronin Mathilde von Rothschild, die ihre Einkäufe stets ohne „Dutt“ (Tüte) abwiegen ließ. Heute ist die Fressgass beliebter Flanierboulevard, gesäumt von schicken Imbissen, Restaurants und Bars.





Fotos © Barbara Goerlich



Wer Zutaten für den heimischen Herd sucht, nimmt den kürzesten Weg: Er führt in die Kleinmarkthalle in der Altstadt, die „KMH“. Obwohl von außen mehr als unscheinbar, hat sie es in sich: Von regional bis international spannt sich das Angebot an über 60 Ständen auf 1 500 Quadratmetern. Dieses kulinarische Paradies ist so international wie die Einwohner Frankfurts, die aus rund 170 Nationen stammen. Seit 1954 ist die Halle mehr als ein Warenumserschlagplatz, sie ist der Bauch Frankfurts, hier trifft „*der Leib auf die Seele*“ (Inge Traxler). Zu den langjährigsten Anbietern gehört die Familie Burkard, die je nach Saison Hecht, Zander, Waller, Schleien und Stör aus dem Main holt sowie aus eigener Zucht Forellen, Saibling, Wels, Aal und Karpfen. Dietrich hat Freilandgänse und -enten aus dem Oldenburger Land, Hähnchen und Puten aus dem

Vogelsberg, Geflügel aus der Bresse, Wachteln, Tauben, Kaninchen sowie Milchlamm aus den Pyrenäen. Wen es nach Kalbshaxen, Innereien, Spanferkel und fleischigen Leiterchen (Schälrippchen) gelüftet, der ist bei der Metzgerei Ullmann richtig. Getrocknete und kandierte Früchte, Berberitzen, Drachenfrucht oder Wasabi-Bohnen, mehr als 3 500 Artikel führt die persische

VON KALBSHAXEN ÜBER BERBERITZEN BIS ZU DEN SCHÄRFSTEN CHILLIS

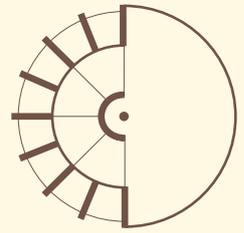
Familie Heleichi. Handgemachte Pasta, Sugo und Rezepte sind bei „Alla Vita Buona“ Standard, während Gisela Wong die schärfsten Chillis der Welt, *Habanero* und *Bhut Jolokia*, und in Sachsenhausen gezogene asiatische Gemüse sowie Gewürze anbietet. Über 200 Rohmilch- und andere Käse-Spezialitäten führt „Käse Thomas“.

Heimisch und aus aller Welt Frankfurts Brezelbuben sind eine liebenswerte Institution. Sie verkaufen Salzgebäck, *Makrönscher* (Makronen) und *Haddekuche* (harter Kuchen) in den Apfelweinalokalen. Hausgemacht sind die kulinarischen Geschenke aus Katharina Bäckers Naschwerkstatt.

Kontraste Direktvermarkter auf der „Konsti“ – im Windschatten der Bankenhochhäuser und Kaufhauspaläste gibt's Grüne Soße in ihrer typischen Verpackung und viel mehr aus der Region.

Mittags ist die „KMH“ beliebtes Ziel für die Angestellten der City. Die längste Schlange bildet sich traditionell am Imbissstand von Ilse Schreiber. Ihr Sortiment ist auf sechs Wurstsorten begrenzt, alle legendär, die Fleischwurst jedoch der absolute Hit.

Frankfurts Stadtväter und -mütter haben die identitätsstiftende Wirkung regen Marktens erkannt. Im Stadtgebiet finden rund zwei Dutzend Wochenmärkte statt, bestückt von Erzeugern und Händlern. Die unwirtliche Konstaberwache wandelt sich zwei Mal pro Woche (Do, Sa) zum quirligen Bauernmarkt. Im Windschatten der Kaufhauspaläste an der Shoppingmeile Zeil bieten direkt vermarktende Erzeuger



JAGSTMÜHLE
LANDGASTHOF

*Fein &
heimisch.*

Für viele ist es die schönste Zeit des Jahres: Die Adventszeit. Die Weihnachtszeit verzaubert den kalten Winter. Zu keiner Zeit im Jahr besinnen wir uns deutlicher auf Traditionen, Bräuche und Werte. Es riecht nach Orange, Zimt und Sternanis.

Ihnen allen, wünschen wir eine gesegnete Adventszeit, wunderbare Stunden mit ihren Lieben und eine frohe Weihnacht.



Neugierig? Newsletter bestellen:
www.jagstmuehle.de/news

Aktuelles, unsere Öffnungszeiten über die Feiertage, Rezepte und mehr finden Sie unter blog.jagstmuehle.de.

Wir freuen uns auf Sie!

P.S. Wir suchen einen Restaurantleiter. Interesse? Mehr Details dazu unter www.jagstmuehle.de

Landgasthof Jagstmühle • 74673 Heimhausen
Telefon: +49 (0) 79 38/90 300 • www.jagstmuehle.de



Foto © Querbeet

an 52 Ständen feil, was ihre Scholle hergibt. Frankfurt ist eine Stadt der Gegensätze, hier Gemüse, Salat, Obst, Fleisch, Wurst, Kräuter, Geflügel, Fisch, Käse, Eier, Gewürze, Blumen, Pflanzen und Wein – dort Kaufhäuser und Wolkenkratzer. Die Vermarktung durch kurze Wege vom Erzeuger zum Verbraucher wurde 1989 gegen erhebliche politische Bedenken ins Leben gerufen. Längst ist der „Konsti-Markt“ eine Erfolgsgeschichte und bietet zahlreichen Landwirten zwischen Rhön und Rheinhessen eine ökonomische Basis. Auf der

IM KAMPF FÜR DIE ORIGINAL FRANKFURTER GRÜNE SOSSE

„Konsti“ hat auch der bekannteste Streiter für die Original Frankfurter Grüne Soße einen Stand. Gemüse- und Kräuterbauer Rainer Schecker kämpft dafür, dass die Frankfurter Spezialität das EU-Gütezeichen „geschützte geografische Angabe“ (g.g.A.) erhält. Das Verfahren läuft. Schecker kommt aus dem „Gärtnerdorf“ im Stadtteil Oberrad. In Sichtweite der Bankencity hat dort der Gemüseanbau seit dem 18. Jahrhundert Tradition. Um 1900 gab es mehr als 300 Gemüsegärtnereien zwischen Stadtwald und Mainufer, heute sind noch etwa ein Dutzend Betriebe übrig, die rund 130 Hektar Ackerfläche bewirtschaften.

Frankfurt bietet internationale Genüße – im Bahnhofsviertel kann man sich durch exotische Gemüse, Früchte und Gewürze jeglicher Provenienz Asiens probieren. Die Münchener Straße dagegen ist ein Stück Türkei mitten in Frankfurt, das nicht umsonst „Klein-Istanbul“ genannt wird.

Bio-Handelspioniere Thomas Wolff und Frank Deltau von Querbeet verkaufen seit 1988 Produkte ihres Pappelhofs auf Frankfurter Märkten; damals der erste Bio-Stand, später die ersten Abo-Kisten.

In Alims Fischladen kauft halb Frankfurt frisches Meerestier. Filetiert und ausgenommen wird nur, wenn Zeit ist. Nebenbei in Alims Fischimbiss gibt's die beste Fischsuppe jenseits des Bosphorus, schräg gegenüber wird vegetarisches *Cigköftem* verkauft. Das sind würzige Weizenfrikadellen im Salatblatt, türkisches Fastfood der köstlichsten Art.

Japanische Suppentöpfe und Ramen-Nudeln brachten ausgerechnet zwei Allgäuer den Frankfurtern näher. Tobias Jäkel und Matthias Schönberger starteten vor zehn Jahren mit dem ersten „MoschMosch“, mittlerweile gibt es ihre Nudelbar nach japanischem Vorbild gleich mehrfach. Die Nudelsuppentöpfe mit Ramen (Weizenmehlnudeln), Fleisch und Gemüse isst man mit Stäbchen – auf Wunsch gibt's Löffel. Lunch à la Frankfurt: frisch, schnell, authentisch, gesund. „Wir besetzen eine Nische, die dem Zeitmangel der Menschen entgegenkommt“, erläutern die MoschMosch-Gründer, die nebenher Starthilfe für zwei Burger-Bars namens „Die Kuh die lacht“ gaben. Deren Hackfleisch stammt von glücklichen Rindern, die Zutaten weitgehend aus regionalem und Bio-Anbau. Das ist zwar teurer, dafür deutlich nachhaltiger. In Frankfurt steht auch die Wiege der Bio-Eismanufaktur „Bizzi Ice“. „Handmade with Love“ versichern Karina und Lorenzo Bizzi, die seit drei Jahren >



Naschkatzen mit Sorten wie Marone-Rosmarin, Orange-Minze oder Mandel-Kardamom zum Schleckern bringen.

Frankfurter jeden Alters trifft man beim Apfelwein. Gesessen wird auf harten Holzbänken, vor sich ein Glas mit „Stöffche“ (Apfelwein) – und spießt mit dem Messer den „Mussigger“ – Handkäs’ mit Musik – aufs Brot. Besteck wird hierbei nicht benötigt, es sei denn, man will als Tourist auffallen. „Kein Werkzeug“ gilt auch für Frankfurter Würstchen, die aus der Hand gegessen werden und immer paarweise auf den Tisch kommen. Warum weiß übrigens keiner. Würstchen sind überhaupt die berühmtesten Frankfurter. An deren Bekanntheit reicht selbst Goethe, Frankfurts berühmtester Sohn, nicht heran. Als kürzlich beim 1. Frankfurter Würstchen Casting der Metzgerinnung ein auswärtiges Würstchen (Metzgerei Feldmann, Pfungstadt) den Lorbeer davontrug, rettete der Bockenheimer Metzgermeister Kai Waibel die Ehre Frankfurter Metzger mit dem zweiten Platz. In seiner Traditionsmetzgerei an der Leipziger Straße wird nach traditionellen Rezepten des Großvaters gearbeitet. Eine weitere Traditionsmetzgerei im Ostend hat mit Gref Völsing zum Wurst-Ruhm Frankfurts beigetragen. Vor gut 100 Jahren erfand der Ur-Ur-Großvater der heutigen Inhaberrinnen die „Gref-Völsings-Rindswurst“ aus

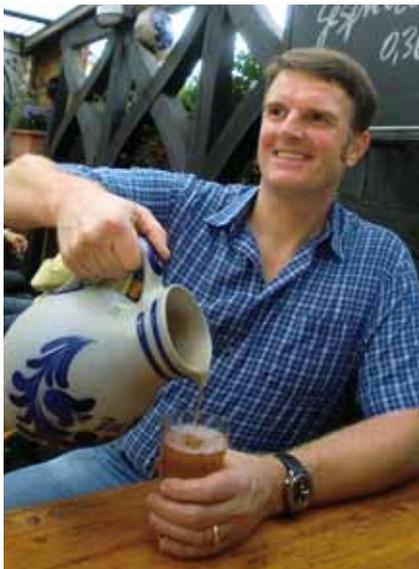


100 Prozent Rindfleisch. Noch heute ist die vielfach preisgekrönte Kreation ein Verkaufsschlager: Mittags stehen am Laden in der Hanauer Landstraße Blaumänner und Kreative für das „Menü“ aus Brühe, Wasserweck und Rindswurst Schlinge.

Und nochmal zum Apfelwein, jenem sauren Stoff, an dem man erst nach mehreren Gläsern Gefallen finde, so heißt es. Sauer? Nein, süffig ist das „Stöffche“, das in Frankfurts Apfelweinlokalen aus dem „Bembel“, dem typischen Tonkrug, ins „Gerippte“ (Apfelweinglas) fließt. Obwohl nur noch wenige Apfelweinwirte selbst keltern – „zu aufwendig“ –, hat die Be-

So stärkt sich Frankfurt Mit dem „Rindswurst Menü“, Wasserweck, Wurst und Brühe, im Stehen bei Gref-Völsings im Ostend (oben) oder asiatisch inspirierten Nudeltöpfen bei MoschMosch.

liebtheit des „Stöffche“ und die Liebe zu Apfelweingaststätten in den letzten Jahren eher zugenommen. Auch für junge Leute ist es cool, zum „Äppler“ – Einheimische winden sich bei diesem Begriff – zu gehen. Dabei mischen sich die Szenen. Apfelweinvergnügen ist schranken- und klassenlos, atmosphärisch am ehesten vergleichbar mit bayerischen Biergärten oder dem Wiener Heurigen.



Trink' Apfelwein täglich, keine Krankheit quält Dich! Hier wird selbst gekeltert: Die „Buchscheer“ der Familie Theobald gehört der Vereinigung Hessischer Apfelweinkelterer an.

Im Zeichen der Schnecke Der Argentinier Freddy Ochoa kocht sterneverdächtig im Zeichen der Schnecke in seinem netten kleinen „Caracol“ (=Schnecke) an der Schneckenhofstraße in Sachsenhausen.

Zudem hat eine Gruppe engagierter Apfelweinkelterer sich zu Apfelwinzern profiliert. Jörg Stier (Maintal), Andreas Schneider (Obsthof Schneider), Jürgen Schuch (Schuchs Apfelrestaurant, Praunheim), Michael Stöckl (Landsteiner Mühle) und einige mehr produzieren süffige, sortenreine und Cuvée-Apfelweine. Wer die besten an einem Ort kennenlernen möchte, sollte bei Jens Becker vorbeischaun, der in seiner Apfelweinhandlung im Nordend eine breite Auswahl offeriert. „*Ausschließlich Manufakturapfelweine*“, betont er.

Parallel hat sich auch die Küche entwickelt. Zwar steht noch immer das Klassikersortiment mit Gepökeltem und Gekochtem vom Schwein wie *Haspel* (Haxe), *Schäufelchen* (Schweineschulter), *Leiterchen* (Schälrippchen), Rippchen mit Kraut und Püree sowie *Grie Soß'* (Grüne Soße) auf den Speisekarten. Daneben bereichern längst auch Salate und Saisonales wie Spargel, Pilze oder Wild das Küchenangebot. Früher undenkbar, heute normal.

Der Sachsenhäuser Wirt Kay Exenberger hat in seinem „Frankfurter Imbiss“ den Wahlspruch „*Es lebe die Lokalisierung*“ zum Konzept gemacht. Er weckt Kindheits-erinnerungen bei Gulasch mit Spirelli-



Fotos © Barbara Geerlich

Nudeln und Omas legendärem Kartoffelkloß, gefüllt mit Leberwurst. Als Uwe Vollmershäuser und Ulrike Wipfler vor gut 15 Jahren das Traditionslokal „Apfelwein Föhl“ am Isenburger Marktplatz übernahmen, waren sie die ersten, die konsequent auf regionale und Bio-Produkte setzten. Noch heute schmecken Frikadellen vom Bioferkel, knusprige Schnitzel mit kräutriger Grüner Soße, Haspel und Handkäs in der rustikalen Gaststube und im blumengeschmückten Innenhof. Die Schne-

SCHNITZEL, HASPEL, HANDKÄS IM INNENHOF MIT BLUMEN

cke im Namen führt das nette Restaurant „Caracol“ (spanisch für Schnecke). Der gebürtige Argentinier Freddy Ochoa kam der Liebe wegen nach Frankfurt und hat sein „Caracol“ an der Schneckenhofstraße in Sachsenhausen zum Esszimmer nachhaltig geprägter Genießer gemacht. Fürs Frankfurter Slow Food Convivium bereitet der nette Freddy schon mal ein komplettes Lamm auf vielerlei Arten zu und beweist, dass nicht nur die sogenannten Edelteile schmecken.

In den Stadtteilen, allen voran Nordend und Bornheim, lassen sich schöne Läden entdecken. An der Berger Straße verheißt ein Ladenschild „Tortilla meets Äpfel“. Das sagt eigentlich alles, findet Inhaberin Désirée Piniella, geboren in Asturien, aufgewachsen in Frankfurt. Bei ihr hängt Ahle Wurst neben spanischem *Jámon*, *Haddekuche* liegt neben *Magdalenas* und anderen hochwertigen landestypischen Produkten von kleinen regio- >



Ökologische Molkereien Allgäu

Le Petit Trüffel

„Duftendes Gold“ gibt's
im Bioladen um die Ecke



Bioland

*Für große und kleine
Trüffelschweine...*



Traditionell:

handwerklich hergestellt in unserer kleinen Feinkäserei im Alpenvorland



Außergewöhnlich:

verfeinert mit einem Auszug von schwarzem Trüffel in edlem Bio-Olivenöl



Anspruchsvoll:

Käsekunst von Könnern für Kenner



Ökologisch konsequent:

wunderbar cremiger Weichkäse aus 100% Bioland-Milch

Entdecken Sie unsere Käsekostbarkeiten unter www.oema.de



Oema.de



nalen Anbietern aus Spanien und Hessen. Ein paar Schritte weiter finden Veggies ihren Himmel bei „Main-Gemüse“. Hier liegt Frisches aus der Region in den Körben, nebenan, im Imbiss „Suppengrün“, entstehen daraus Quiches, Suppen und Salate. Seit Michael Kitz im Sandweg sein Schokoatelier etabliert hat, liegen ihm Frankfurts Schokololiker förmlich zu Füßen. Samstags lassen sie sich im Pralinenkurs von „Michi“ zeigen, was aus Schokolade werden kann: Sahnertüffel, Pralinen, Tafel-

PRALINEN-MICHI – SCHOKOHLIKER LIEGEN IHM ZU FÜSSEN

schokolade mit kristallisierten Blüten, Wildfeigen, Rosenblüten, Nüssen und vieles mehr. Ganz slow und handgemacht im schmucken Laden erhältlich. In Bornheim-Mitte bäckt Bio-Bäcker Denninger seinen wunderbaren Marktlaib mit einer Würzmischung aus Fenchelsamen und Kümmel. Er ist nur an den Bornheimer Markttagen (Mi, Sa) erhältlich und schnell ausverkauft. Ein paar Schritte weiter hat Metzger Spahn vor 15 Jahren komplett auf bio umgestellt, als erster und einziger im Stadtgebiet. Er verkauft Rindfleisch vom Angus-Hof in Greifenstein, Schwäbisch Hällische von der Erzeugergemeinschaft, Lammfleisch von Rhön-Schafen aus Mittelkalbach.

Obwohl Frankfurter mit ihrer Nachbarstadt Offenbach „eigentlich“ wenig am Hut haben, kaufen viele gern auf dem Offenbacher Markt (Di, Fr, Sa) ein. Dessen Markthändlerinnen sind berühmt, als Autorinnen des Buchs „Marktküche neu entdeckt“ (Kornmayer Verlag). Allen voran Heidi Jung.

Guter Rat Andrea L'Abbate weiß, was Kunden über Käse aus eigener Herstellung der Offenbacher „Fabbrica Latticini L'Abbate“ (links) wissen wollen. „Finger abschlecken und dann erst die Handschuhe ausziehen“, rät Michi seinen Eleven beim Pralinenkurs im Schokoatelier (rechts).

Die ungekrönte Oberräder Tomaten-Königin verkauft aus Überzeugung Tomaten, Gemüse und Salate ausschließlich auf dem Markt am Wilhelmsplatz. Über 100 Sorten baut sie an, darunter Berner Rose und die Black Plum, bei der sie anfangs wegen der schwarzen Frucht „viel Überzeugungsarbeit“ leisten musste. Nur einen Steinwurf entfernt führt eine schlichte Hofeinfahrt ins italienische Frischkäseparadies der „Fabbrica Latticini L'Abbate“. Seit über 40 Jahren wird hier Käse gemacht. Heute leiten Vito Giuseppe und seine Frau Andrea den Familienbetrieb mit einem Sortiment aus Biomilch vom Mühltaler Sonnenhof, es umfasst *Scamorza, Ricotta, Burata, Caciotta und Mozzarella* – als Stange, handgeflochtener Zopf, als klassische Kugel oder als Perlen. Der Ricotta wird oft direkt aus dem Sieb oder frisch aus dem Ofen, gebacken mit Rosmarin, verkauft. Süßfans schwören auf die mit Ricotta gefüllten Cannoli.

„Frankfurt steckt voller Merkwürdigkeiten“, wusste schon Frankfurts berühmtester Sohn, der Geheimrat Goethe. Diese zu entdecken, ist nicht schwer. Viele Wege führen über Frankfurt. Flughafen, Bahnhof und Autobahnkreuz sind die verkehrsreichsten Orte Europas. Man kommt schnell hin – und schnell wieder weg, lästern böse Zungen. Wer jedoch weiß, wo Frankfurt genießt, bleibt länger. 🍷



Fotos © Barbara Goerlich

BÜCHER

Konstantin Kalveram, Michael Rühl: Kartoffel, Fisch & Federvieh. Produzenten und Manufakturen in Frankfurt und Umgebung, Heinrich Editionen 2012, 152 Seiten, broschiert, 9,95 Euro.



Barbara Goerlich: Gesund einkaufen in Frankfurt Rhein-Main (Wegweiser und Führer zu über 200 traditionell arbeitenden Erzeugern, Manufakturen und ihren Spezialitäten in Frankfurt und Umgebung), Emons 2012, 224 Seiten, broschiert, 14,90 Euro.

Evert Kornmayer: Das große Frankfurter Kochbuch, Verlag Kornmayer 2012, 512 Seiten, gebunden, 19,90 Euro.

Eva Wolf: Die Kleinmarkthalle kocht. Rezepte, Tipps und Bilder aus der Frankfurter Kleinmarkthalle, Nizza Verlag 2007, 240 Seiten, gebunden, 24,90 Euro.

HIGHLIGHTS FÜR TOURISTEN

Hoch hinaus I Aussichtsplattform des MainTower auf 200 Metern Höhe (5 Euro Liftgebühr).

Hoch hinaus II Lohrberg besteigen. Auf Frankfurts Hausberg (185 Meter hoch) wird Wein des städtischen Weinguts angebaut. Tolle Aussicht, mal aus anderer Perspektive.

Skyline gucken Gratis und schön wie auf einer Postkarte vom Dach der Zeilgalerie und des Kaufhofs an der Hauptwache.

Opernplatz Das Kongress- und Konzerthaus Alte Oper ist Mittelpunkt von Frankfurts schönstem Platz.

Apfelwein trinken Sachsenhausen: Atschel, Fichtekränzi (beide Wallstraße), Buchscheer; Bornheim: Solzer, Zur Sonne (beide Berger Straße).

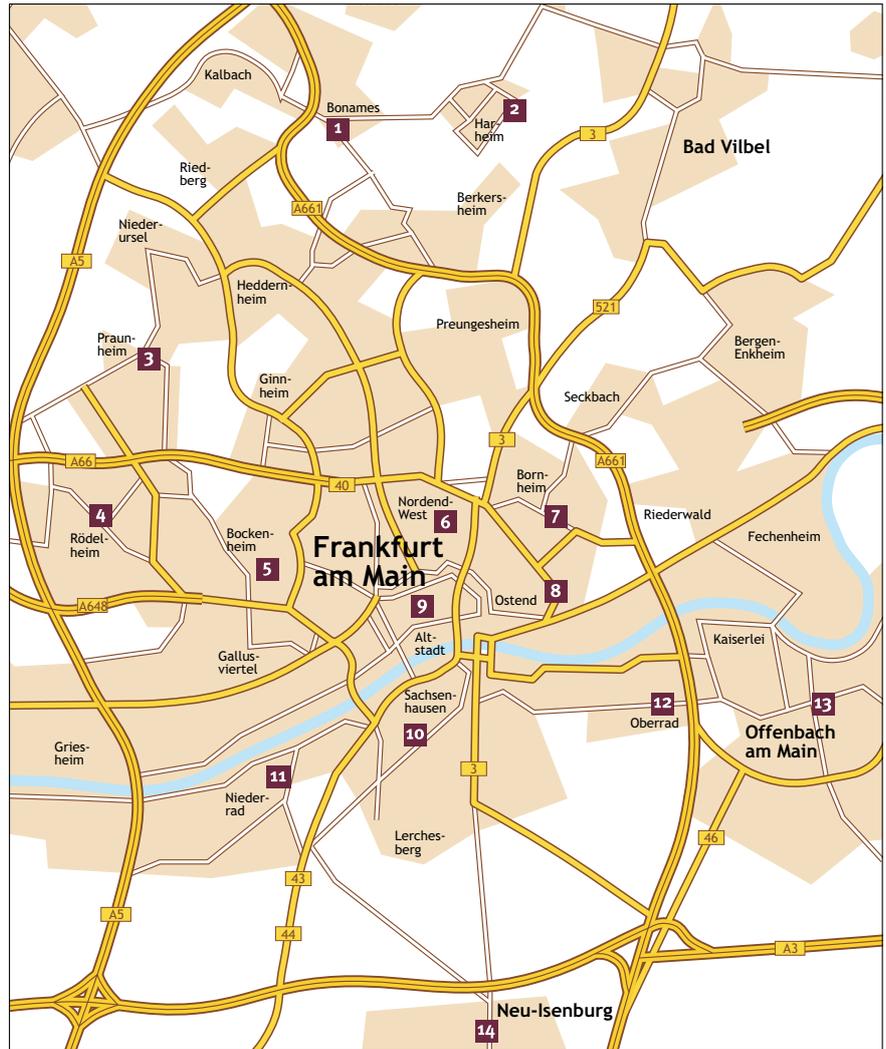
Verweilen, relaxen, durchatmen Im Palmengarten (Westend) oder im Chinesischen Garten im Bethmannpark (Nordend, Berger Straße).

Apfelwein & Theater Das Theater im Saal der Traditionen-Gaststätte Stalburg im Nordend spielt neben dem Erfolgsstück „Wer kocht, schießt nicht“ auch Shakespeare, Edgar Wallace und die Hesselbachs.

Show Der Tigerpalast von Alt-Sponti Johnny Klinke ist Deutschlands bekanntestes Varieté mit Sterne-Gastronomie.

LOHNENDE ZIELE IN FRANKFURT UND UMGEBUNG

- 1 Bonames
- 2 Harheim
- 3 Praunheim
- 4 Rödelheim
- 5 Bockenheim
- 6 Nordend
- 7 Bornheim
- 8 Ostend
- 9 Innenstadt
- 10 Sachsenhausen
- 11 Niederrad
- 12 Oberrad
- 13 Offenbach
- 14 Neu-Isenburg



ADRESSEN

Empfehlungen vom Slow Food Convivium Frankfurt erkennen Sie am *, Slow Food Förderer sind mit (SFF) gekennzeichnet.

ESSEN & TRINKEN

- 01 Gasthaus Zum Einhorn**
Das Lieblingslokal des Frankfurter Oberbürgermeisters Peter Feldmann residiert in einem Fachwerkhaus von 1549.
Alt Bonames 2, 60437 Frankfurt (Bonames), Tel 069. 50 13 28, www.gasthaus-zum-einhorn.de
- 03 Schuch's Restaurant ***
Hier dreht sich alles um Äpfel und Apfelweine, Säfte, Apfelscherry, Schaumwein.
Alt-Praunheim 11, 60488 Frankfurt (Praunheim), Tel 069. 76 10 05, www.schuchs-restaurant.de
- 06 Zur Stalburg**
Der Saal des traditionsreichen Apfelweinklokals ist zum Theater erwachsen, mit dem Szene-Poeten Michael Herl als kreativen Intendanten.
Glauburgstr. 80, 60318 Frankfurt (Nordend), Tel 069. 25 62 77 44, www.stalburg.de
- 06 Weinstube im Nordend**
Riesiges Angebot offener Weine, die Neue Welt fehlt aus Überzeugung.
Eckenheimer Landstr. 84, 60318 Frankfurt (Nordend), Tel 069. 90 50 18 87, www.weinstube-frankfurt.de

07 Historisches Gasthaus Zur Sonne Ein Gasthaus zum Verlieben, man kocht seit zig Jahren strikt regional.
Berger Str. 312, 60385 Frankfurt (Bornheim), Tel 069. 45 93 96, www.zursonne-frankfurt.de

09 Table Restaurant (SFF)
Michael Frank verwendet Bio- und regionale Produkte. In der Schirn Kunsthalle, Römerberg, 60311 Frankfurt (Altstadt), Tel 69. 21 99 99 52, www.table-schirn.de

09 Die Kuh die lacht Burger für Besserverdiener aus (Hack-)Fleisch von glücklichen Rindern.
Schillerstr. 28, 60313 Frankfurt (City), Tel 069. 27 29 01 71, www.diekuhdieilacht.com

09 Çiğköfte Vegetarische Weizen-Bällchen als köstlicher „Dürüm“-Wrap in scharf und mild.
Münchener Str. 20, 60329 Frankfurt (Bahnhofsviertel), Tel 069. 36 60 23 72

09 MoschMosch
Japanische Ramen-Nudeltöpfe sind Fast Food auf Frankfurter Art: frisch, authentisch, gesund.
Goetheplatz 2, 60311 Frankfurt (City), Tel 069.27 29 15 65, www.moschmosch.com

10 Zur Buchscheer Traditionelles Lokal mit Apfelwein aus eigener Herstellung.
Schwarzsteinkautweg 17, 60598 Frankfurt (Sachsenhausen), Tel 069. 63 51 21, www.buchscheer.de

10 Exenberger * – Der Frankfurter Imbiss
Omas Küche im modernen Gewand.
Bruchstr. 14, 60594 Frankfurt (Sachsenhausen), Tel 069. 63 39 07 90, www.exenberger-frankfurt.de

10 Restaurant Caracol
Freddy Ochoa kocht in seinem kleinen Lokal im Zeichen der Schnecke (spanisch *Caracol*) aus regionalen Zutaten sternenwürdig.
Schneckenhofstr. 11, 60596 Frankfurt (Sachsenhausen), Tel 069. 97 69 16 76, www.restaurantcaracol.com

14 Apfelwein Föhl *
Regionale Küche aus regionalen Produkten, und das seit bald 20 Jahren auf hohem gutbürgerlichem Niveau.
Marktplatz 1, 63263 Neu-Isenburg, Tel 06102. 396 69, www.apfelwein-foehl.de

Gasthaus Zum Bären (außerhalb des Kartenauschnitts) Gutbürgerliche Regionalküche nur einen Steinwurf vom Mainufer entfernt.
Schlossplatz 8, 65929 Frankfurt (Höchst), Tel 069. 30 93 43, www.zumbaeren.net

ÜBERNACHTEN

09 Villa Orange Frankfurts erstes Bio-Hotel in zentraler Nordend-Lage, E-Bikes zum Mieten.
Hebelstr. 1, 60318 Frankfurt (Nordend), Tel 069. 40 58 40, www.villa-orange.de

09 Inside Eurothum
Für Schwindelfreie: Mitten im Bankenviertel mit spektakulärer Aussicht aus Design-Apartments zwischen der 22. und 29. Etage, günstige Wochenendraten.
Neue Mainzer Str. 66 – 68, 60311 Frankfurt (City), Tel 069. 21 08 80, www.inside.com

09 Villa Oriental Deutschlands erstes Boutique-hotel mit orientalischem Flair und Stil, vom Inhaber geführt, in Bahnhofsnähe.
Baseler Str. 21, 60329 Frankfurt (Bahnhofsviertel),
Tel 069. 27 10 89 50, www.villa-oriental.com

10 Haus der Jugend Frankfurt Tolle Lage direkt am Mainufer, vom Viel-Bett- bis zum Einzelzimmer.
Deutschherrnufer 12, 60594 Frankfurt (Sachsenhausen),
Tel 069.10 01 50, www.jugendherberge-frankfurt.de

EINKAUFEN

Märkte

09 Bauernmarkt Konsti – Erzeugermarkt Dieser Markt erspart Frankfurtern die Fahrt in die Hofläden der Umgebung.
Konstaberwache, 60313 Frankfurt (City),
www.erzeugermarkt-konstaberwache.de

09 Kleinmarkthalle Der Bauch Frankfurts.
Hasengasse 5 – 7, 60311 Frankfurt (Altstadt),
www.kleinmarkthalle.com

13 Wochenmarkt Mehr Markt geht nicht.
Wilhelmsplatz, 63065 Offenbach

Bäcker, Metzger, Gemüse

02 Metzgerei Quirin Wurst und Fleisch eigener Schweine.
Korffstr. 23, 60437 Frankfurt (Harheim),
Tel 06101. 415 13, www.metzgereiquirin.de

04 Bäckerei Huck Handwerklich hergestellte Brot- und Backwaren und Stand in der Kleinmarkthalle.
Alexanderstr. 51, 60489 Frankfurt (Rödelheim),
Tel 069. 978 435 23

06 Zeit für Brot * (SFF) Gläserne Bäckerei, in der Björn Schwind traditionelles Handwerk pflegt; Brot, Brötchen, Kuchen.
Oeder Weg 15, 60318 Frankfurt (Nordend),
Tel 069. 569 981 50, www.zeitfuerbrot.com

06 Main Gemüse/Suppengrün Gemüseladen mit regionalem und Bio-Angebot, daneben Imbiss mit Suppen, Salaten und Quiches.
Berger Str. 26, 60316 Frankfurt (Nordend),
Tel 069. 44 20 98, www.main-gemuese.de

07 Denningers Mühlenbäckerei
Bio-Vollkornbäckerei.
Berger Str. 196 (Nähe Uhrtürmchen),
60385 Frankfurt (Bornheim), Tel 069. 257 56 41 50,
www.denningers-muehlenbaeckerei.de

08 Gref-Völsings Wiege der legendären Rinds-wurst und eine gute Metzgerei, Imbiss.
Hanauer Landstr. 132, 60314 Frankfurt (Ostend),
Tel 069. 43 35 30 und 90 43 67 11,
www.gref-voelsings.de

12 Familiengärtnerei Heidi und Reiner Jung
Verkauf nur auf dem Markt in Offenbach.
Im Teller 11, 60599 Frankfurt (Oberrad),
Tel 069. 65 33 55.

12 Gärtnerei Schecker Gemüse, Kräuter
Der Hüter der „Original Grie Soß“ baut nicht nur die sieben Kräuter an.
Im Teller 21, 60599 Frankfurt (Oberrad),
Tel 069. 65 50 50, www.schecker.com

Diverse

04 Confiserie Graff (SFF) Regina Graffs Paradies für Süßmäuler entzückt mit wunderbaren Petit Gateaux und Pralinen; Vater Graff backt köstliche Baguettes und Natursauerteigbrot im einzigen Frankfurter Holzbackofen.
Reichsburgstr. 12, 60489 Frankfurt (Rödelheim),
Tel 069.78 90 48 61, www.confiserie-graff.de

05 Wissmüller Kaffeerösterei Kaffeeröster mit Nostalgie-Flair im Hinterhof.
Leipziger Str. 39 HH, 60487 Frankfurt (Bockenheim),
Tel 069. 77 18 81

06 Tortilla meets Äpfel Hessische Spitzenpro- dukte und spanische Slow Food Produkte im hübschen Laden-Cafe.
Berger Str. 12, 60316 Frankfurt (Nordend),
Tel 069. 40 35 35 20, www.tortilla-meets-aeppler.de

06 Apfelweinhandlung Jens Becker führt Manufak- tur-Apfelweine in klischeefreiem Ambiente.
Bornheimer Landstr. 18, 60316 Frankfurt (Nordend),
Tel 0176. 35 42 42 35, www.apfelweinhandlung.de

06 Weinsalon Vinoresca/Biotop (SFF) Bioweine und Weinaccessoires im charmanten Nordend-Laden, Verkostungen, Veranstaltungen.
Schwarzburgstr. 69, 60318 Frankfurt (Nordend),
Tel 069. 59 79 21 04, www.biotop-frankfurt.de

06 Michis Schokoatelier * Paradies für Schokoho- liker und ihre Freunde, Pralinenkurse.
Sandweg 60, 60316 Frankfurt (Nordend),
Tel 069. 40 89 80 66, www.michis-schokoatelier.de

07 Kaufhaus Hessen
Produkte aus Hessen für Hessen.
Berger Str. 288, 60385 Frankfurt (Bornheim),
Tel 069. 36 60 19 17, www.kaufhausessen.de

09 Naschwerkstatt
Alles hausgemacht: Marmeladen, Kuchen im Glas, und vegetarische Gerichte zum Mitnehmen und Vorort-Verzehr.
Alte Gasse 27, 60313 Frankfurt (City),
Tel 069. 15 62 99 80, www.naschwerkstatt.de

09 Alim Fischmarkt & Imbiss
Frische Fische aus allen Meeren, ausgenommen wird nur, wenn Zeit ist.
Münchener Str. 35 – 37, 60329 Frankfurt (Bahnhofsviertel),
Tel 069.27 13 46 90

10 Konditorei Confiserie Jamin Die Schwestern Jamin sind Frankfurts süße Prinzessinnen.
Schweizer Str. 54, Frankfurt (Sachsenhausen),
Tel 069. 61 56 19, www.jamin-frankfurt.de

08 Die Fleckenbühler Landprodukte
Käse, Brot, Getreide vom eigenem Demeter-Betrieb der Suchthilfe in Cölbe.
Schwarzwaldstr. 1, 60528 Frankfurt (Niederrad),
Tel 069. 677 35 42 11, www.diefleckenbuehler.de

08 Manufaktur Roter Hamm
Säfte, Apfelweine, Essige von den Mitarbeitern der Reha-Werkstatt Niederrad.
Reha-Werkstatt Niederrad, Lyoner Str. 1,
60528 Frankfurt (Niederrad), Tel 069. 665 442 12,
www.roterhamm.de

13 L'Abbate Käsefabrik (Fabbrica Latticini)
Italienische Käsemanufaktur.
Bieberer Str. 23, 63065 Offenbach,
Tel 069. 88 77 61, www.labbate.de

Obsthof am Steinberg (im Norden außerhalb des Kar- tenausschnitts)

Andreas Schneider baut Bio-Obst an, keltert viel ge- rühmte, auch sortenreine Apfelweine; Sommerlokal.
Am Steinberg 24, 60437 Frankfurt (Nieder-Erlenbach),
Tel 06101. 987 57 25, www.obsthof-am-steinberg.de

WEBLINKS

www.frankfurt.de

www.frankfurt-tourismus.de

www.land-partie.de Erlebnisportal für den länd- lichen Raum im Rhein-Main Gebiet.

www.frankfurt-business.net Broschüre: Frisch von Feld und Hof in Frankfurt am Main: Hofläden, Selbst- ernte, Wochenmärkte; erhältlich bei Wirtschaftsförde- rung Frankfurt GmbH.

Weitere Tipps und Adressen im Genussführer des Slow Food Conviviums Frankfurt.

Öffnungszeiten
Di-Sa 10-19 Uhr

Der **SlowShop** beim Viktualienmarkt - natürlich gute Lebensmittel, die handwerklich, sauber und nachhaltig von kleinen Produzenten hergestellt werden.



Im **SlowShop** bieten wir Ihnen aus- schließlich natürliche Lebensmittel, viele regionale Spezialitäten sowie Passagiere der Slow Food Arche des Geschmacks.

Natürlich ohne Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, chemische Farbstoffe oder Aromen.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihr Thomas Berger