

Er kocht für Promis, schwört auf die regionale bodenständige Spreewaldküche, weil das Einfache das Geniale ist, steht leidenschaftlich für heimische Wildkräuter ein, aus denen er ungewöhnliche Produkte kreiert. Eine besondere Liebe verbindet Peter Franke derzeit mit Topinambur. Meerrettich mit einem hohen Anteil an der gesundheitsfördernden „Indianerkartoffel“ ist seine neueste Schöpfung, die er auf der Grünen Woche präsentiert.



Der Mann mit dem Blumenhut



An Topinambur, fast aus dem Geheimtipstadium herausgewachsen, kommt inzwischen schon so mancher nicht vorbei. Erst gar nicht einer, der darauf steht, aus den Gaben der Natur Geschmack, Gesundheit und Wohlbefinden zu ziehen. Um die Vorzüge des Nordbeziehungsweise Mittelamerika-Importes wissen nicht nur Diabetiker, weil er den Zuckerspiegel nicht belastet und zudem die Darmflora verbessert. Topinambur, sagen seine Fans, hilft allgemein bei Verdauungsbeschwerden, Übergewicht und anderen Zipperlein. Peter Franke muss man zu jenen zählen, die auf die „Indianerkartoffel“ schwören, die in Brandenburg und Mecklenburg auf etwa 100 Hektar im kontrolliert biologischen Vertragsanbau kultiviert wird. Auf der Grünen Woche 2013 wartet der Spreewaldkoch mit einer speziellen Kreation auf. Meerrettich mit 60 Prozent Topinambur – eine Neuheit! Dieser hohe Anteil macht den Meerrettich etwas fruchtiger, nimmt ihm ein wenig die Schärfe (die ja eigentlich charakteristisch für ihn ist) und hat, siehe oben, zusätzlich noch gesundheitsfördernde Wirkungen. Ein Jahr lang hat Franke mit Rabe-Konserven Lübbenu, seit 1898 für seine Produkte – eingelegte Gurken, Meerrettich, Sauerkraut etc. – bekannt, daran ge-

tüfelt. Kreativer Mut, Experimentierfreude, empirische Erfahrung trafen auf technologisches Know-how des alteingesessenen Familienbetriebs. Der wartet auf der diesjährigen Grünen Woche seinerseits mit vier Sorten Solegurken auf, drei davon in Bioqualität. Darauf muss man erst mal kommen, Spreewalders Nationalgemüse in Thermalsole einzulegen. Die in Burg aus der Erde tretende Sole hat einen besonders hohen Gehalt an Mineralstoffen. „Geschmacklich macht sich das insbesondere bei der sauren Gurke bemerkbar“, sagt Geschäftsführerin Heidemarie Belaschk. Eigentlich wollte man mit einer weiteren Novität, von Franke kreiert, von Rabe-Konserven umgesetzt, aufwarten. Die Tests mit süß-sauer eingelegten Topinamburknollen waren erfolgversprechend. Aber wie das so läuft, da gerät, wer weiß woher, plötzlich auch mal Sand ins Getriebe ...

Spreewaldkoch Peter Franke ist eine Hausnummer in der Branche, und das von Usedom bis zum Fichtelberg. Spätestens seit er mit Fernsehkoch Johann Lafer durch Mecklenburg streifte und mit ihm Gerichte des flachen Nordlandes nachkochte, kennt ihn die (kochshowbegeisterte) Fernsehnation auch darüber hinaus. Sowieso, zwischen 150 und 200 Tage im Jahr tourt er mit

einem mobilen Kochstudio durch die Republik: mit der Botschaft von der bodenständigen („das Einfache ist das Geniale“), auf Unverfälschtes setzenden Spreewaldküche. Dabei fährt er ein scharfes Geschütz auf: die (von ihm so getaufte) Tränenbar, an der Besucher sich ihren Meerrettich selbst reiben können. Und dann sind da noch das 400 Jahre alte Landhotel „Zum Stern“ in Werben am Tor zum Biosphärenreservat Spreewald, in das er einheiratete, seine Kochakademie, seine Kräutermanufaktur. Aber eins nach dem anderen.

Im Leben dieses Mannes gibt es kein Auf-der-Stelle-Treten. Er hat mit dem Brandenburger Ministerpräsident Stolpe Kürbis-Kartoffelpuffer gebacken, die kulinarischen Tagebücher des Fürsten Pückler nachgekocht, den Agrartourismus im Spreewald angestoßen, die Bewegung Brandenburger Landgasthöfe begründet, um Regionalität als wichtigen Baustein authentischer Küche zu etablieren und aus dem selben Grund (à la Christo) die Spreewald-Therme Burg mit Produkten ver-



Topinambur: hoher Inulin- und Mineralstoffgehalt.

Mit Entertainer-Qualitäten: In der Biomarkthalle bringt Peter Franke Solegurken an die Besucher der Grünen Woche. Seit der Bundesgartenschau 1995 ist der blumenumkränzte Hut das Markenzeichen des Fans der regionalen Küche (l.). Das 200 Jahre alte, original wiederhergestellte Doppelzimmerhaus am Rande von Burg bietet ein stimmungsvolles Ambiente für die Kochkurse. Zugleich ist es Frankes Experimentalküche. Hier entstanden allein 30 Sorten Meerrettich (r.). Kinder sind sein dankbarstes „Publikum“. Dass man Blüten essen kann, erfahren die meisten das erste Mal beim Spreewaldkoch (u.).



FOTO: SABINE RÜBENSAT

hängen, die der Spreewälder Gemüsebau, seit Jahrhunderten Speisekammer Berlins, hergibt. Geboren ist er in Thüringen, aufgewachsen in einem sächsischen Dorf. Mit der Mutter sammelte er schon als Kind Kräuter entsprechend dem Jahreslauf, alles, was die Natur bereithält an Essbarem für den Teller und zum „Kurieren des lieben Viehs“. Auf die „Urerfahrung“ mit Huflattich, Löwenzahn, Gänseblümchen, Giersch und Co. führt der 58-Jährige seine heutige Affinität zur Wildkräuterküche zurück. Ihre Wiederentdeckung für die Ernährung und als Bestandteil der Hausapotheke ist Trend. Doch wer es so grundehrlich mit ihr meint wie er, lässt sich Zeit für den Weg der Erkenntnis und nimmt – in seinem Fall – einen ernsten Fingerzeig des Schicksals, um Werte neu zu überdenken.

Also: Kochlehre, Arbeit an der Erdgastrasse in Sibirien, Hochschulstudium der Ökonomie, bis 1990 stellvertretender Generaldirektor der Vereinigung Interhotel, Wechsel in die Wirtschaft, Geschäftsführer der Bundesgartenschau 1995 in Cottbus, für die Gastronomie verantwortlich. Er kocht damals erstmals für Polit-

prominenz, knüpft Netzwerke – bei seinem Naturell, gespeist von Esprit, Humor, Herzlichkeit und der Lust an Kommunikation, kein Problem. Damals lernt er seine Frau Antje kennen. Sie ist der Grund, dass er im Spreewald bleibt und eine Zeitlang mit ihr das Werbener Gasthaus führt, dessen Geschicke heute allein ihr obliegen. Seit der BuGa-Zeit ist der blumenumkränzte Hut sein Markenzeichen.

„Vorwärts zurück zur Natur!“ formuliert er als seine Maxime, ein etwas abgewandeltes Wort John Frank Newtons, eines Begründers der Vegetarierbewegung in England zu Beginn des 19. Jahrhunderts. Frankes Konzept setzt auf angestammte alte Getreidesorten, vor allem Hirse, auf Gurken, Kartoffeln, Meerrettich, Kohl, Kürbis – spreewaldtypische Feldfrüchte. Gerichte daraus, nennen wir die Hirse-Kraut-Pfanne, Quark mit Leinöl, haben seit Langem einen festen Platz auf der Speisekarte des Werbener Familienhotels. Fleisch, auch die urige Grützwurst und Fisch holt man bis auf wenige Ausnahmen ebenfalls von Erzeugern der Umgebung. Franke, mit einer großen Leidenschaft für Historie und Histörchen bedacht, hat den Alten zugehört. Das Rezept für die Plinsen, die im Gasthof serviert werden, stammt von Familienmitglied Oma Marianne.

Seit 15 Jahren bietet Franke in seiner von ihm gegründeten Kochakademie Kurse an. Obwohl die Teilnehmer grundlegend

Kochhandwerkliches erlernen, haben die „Unterweisungen“ mit den gängigen Veranstaltungen dieser Art wenig gemein. Es geht lustvoll zu und unangestrengt, was man bei Franke, dem seelenfängerischen Entertainer, von vornherein erwartet. Um Längen wichtiger als vorzumachen, wie man einen anständigen Wildfond fabriziert, ist ihm, das Wachsen und Werden der Produkte nicht in Vergessenheit geraten zu lassen, zu zeigen, wie viel Wissen und Mühe in ihnen steckt. Wer mal unter einer knallenden Sonne zwei Reihen Spargel gestochen hat, weiß, wovon die Rede ist. Genauso macht es Franke. Seine Gäste besteigen erst mal den Gurkenflieger und ernten bäuchlings das grüne Gemüse, bevor es ans Verarbeiten geht. Und, siehe da, es bringt den Leuten sogar Spaß!! Ähnliche Werkstätten gibt es für Spargel und Erdbeeren. „Das Wichtigste dabei ist das Menscheln; Kochen heißt sich Geschichten erzählen“, sagt der Spreewaldkoch. Jahrhundertlang sei die Küche Stätte der Kommunikation gewesen. „Heute, wo zwei Drittel der Deutschen nicht mehr selbst kochen, ist es der Kühlschrank.“

Seit 2009 finden die Kurse in der Kräutermanufaktur statt, mit Sitz in einem alten Spreewälder Doppelzimmerhaus. Hier können Gäste Teemischungen, Essige, Sirup, Fruchtaufstriche kreieren, die es nirgendwo zu kaufen gibt. Damit das Wissen um die

Kräuter nicht verloren geht, lädt Franke besonders gern Kinder ein, sammelt mit ihnen Sauerampfer und Löwenzahn für Salat, bäckt für sie Plinsen mit essbaren Blüten. Die Kräutermanufaktur ist zugleich Frankes Experimentierküche. Hunderte von Ideen unter Einsatz der Kräuter-Alphabets von Apfelmünze bis Zitronenmelisse, teils selbst gesammelt, teils aus einem ein Hektar großen Kräutergarten bezogen, wurden hier geboten und gingen als Pesto, Badesoessenz, Tees, Meerrettiche in die Welt. Allein davon hat er 30 Sorten kreiert, ob mit Preiselbeeren, Zimt oder jetzt eben mit Topinambur.

Franke schwärmt vom Giersch, dem Albtraum gefegte Flächen liebender Gärtner. „Diese Geschmacksexplosion in einer Mischung von Sellerie und Petersilie!“ Um die 20 mit dem Dreiblatt – harntreibend und Stoffwechsel fördernd – versetzte Produkte hat er entwickelt, bis hin zu Nudeln. Für den Winter komponierte er einen Wildkräuter-Glühwein: zehn Stengel Giersch, dazu einige korrespondierende Wildkräuter, mit Apfelsaft aufgegossen – die Bionade des Spreewalds. Ist es was geeignet, in größeren Chargen hergestellt zu werden, nutzt Franke seine Netzwerke und tut sich mit einem der Familienbetriebe zusammen, die sich traditionellen Spreewaldprodukten verschrieben haben. Genusshandwerker nennt er sie und schließt sich, zu Recht, darin ein.

JUTTA HEISE



Auf der Grünen Woche dreht sich bei Peter Franke viel um Topinambur. Gesund gekocht wird in der Region aber auch mit anderen Zutaten.

Fruchtzucker, Biotin, Mineralstoffe und Inulin machen Topinambur in Sachen gesunder Ernährung so interessant. Ein positiver Einfluss bei Gallen-, Magen-, Leber- und Darmerkrankungen, ein angeregter Stoffwechsel und ein gezügelter Appetit sind weitere Argumente, sich die nussig schmeckende Knolle in Garten und Küche zu holen. Peter Franke (siehe Porträt auf Seite 50/51) hat einige Rezepte entwickelt und ausprobiert. Wir stellen Ihnen die Topinambursuppe und zwei weitere Rezepte des Spreewaldkochs vor.



Spreewaldküche

SUPPE

Topinambursuppe

Zutaten (4 bis 6 Personen): 2 Essl. Zitronensaft, 570 g Topinambur, 1 gehackte Zwiebel, 15 g Butter, ½ l Gemüsebrühe, ½ l Milch, Muskatnuss, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Meerrettichwurzel.



FOTOS: SABINE RÜBENSATZ

So gelingt es:

Den Zitronensaft in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Topinambur schälen, in gleich große Stücke schneiden und rein ins Zitronenwasser. Die fein gehackte Zwiebel in Butter glasig dünsten. Anschließend Topinambur dazugeben und bei kleiner Hitze garen – nicht braun werden lassen. Die Brühe und Milch dazugeben. Wer keine Milch mag, nimmt Saft. Alles 20 min köcheln lassen und anschließend pürieren, abschmecken und in vorgewärmte Tassen füllen. Den Meerrettich darüberreiben. Sollten Blüten wie Stiefmütterchen, Gänseblümchen, Dahlien oder Rosen vorhanden sein, kann man die Suppe mit den Blütenblättern hervorragend verzieren.

SAIBLING IM GEMÜSE-KRÄUTER-BETT

Liaison von Saibling und Saisongemüse

Zutaten: 4 ausgenommene Saiblinge, 1 Frühlingszwiebel, Möhre, Lauch, Sellerie, Rapsöl, Salz und frisch gemahlener Pfeffer, Zitronenscheiben, Kräuterzweig, Dill, Kerbel, Estragon, Basilikum, Schnittknoblauch, Kapuzinerkresse, Borretsch.

So gelingt es: Gemüse in feine Streifen schneiden und kurz in Rapsöl anschwitzen. Den Fisch innenseitig mit Salz

und frisch geriebenem Pfeffer bestreuen, die Kräuterzweige und Zitronenscheiben in den Bauch hineinstecken. Das Gemüse auf Pergamentpapier verteilen, den Fisch auflegen, mit ein wenig Zitronenöl beträufeln, gut verschließen und bei 200 Grad im Backofen gut 12–14 min garen. Dazu reichen Sie eine Ofenkartoffel oder Pellkartoffeln mit frischem Leinöl. Die Gemüse- und Kräutertzutaten können nach dem Jahresreigen der Natur ausgetauscht werden.

GESUNDHEITSTANKSTELLE

Peters gesunde Spreewaldpfannen-Variationen

Zutaten: 1. Olivenöl; 2. Knoblauch: Schon im Talmud wird sein stetiger Genuss empfohlen; 3. Zwiebel: Wir schneiden sie und weinen für Sie (die Gäste); 4. Möhre: Das Beta-Carotin bewirkt wahre Wunder; 5. Porree: ein Energiebündel; 6. Äpfel: – da steckt viel Gutes drin; 7. Kräuter: Sie verleihen der Pfanne die besondere Note. Petersilie, der Tausendsassa, Schnittlauch, das beliebte Zwiebelkraut; 8. Weiß-, Spitz-, Wirsing- und Blumenkohl – starke Köpfe im Spreewald; 9. essbare Blüten wie Stiefmütterchen, Dahlien, Rosen; 10. frischen Meerrettich: ihn frisch zu reiben macht die Pfanne magisch.

So gelingt es: Die Zutaten sollten allesamt gewaschen und gewaschen bereitliegen. Danach schneiden wir sie in mundgerechte Stücke. Sie sollten möglichst viele Schnittflächen aufweisen. Alle Zutaten werden nun unter ständigem Rühren in Öl gegart. Dabei sollten sie immer sofort anfangen zu brutzeln und zu garen. Ich beginne mit dem Knoblauch und den Zwiebeln, weil sie das Öl aromatisieren. Beachten Sie bitte, die Zutaten in der richtigen Reihenfolge in die Pfanne zu geben, damit sie ihren Biss behalten. Gemüse, Blüten und Kräuter können nach dem Jahresreigen der Natur und entsprechend der eigenen Vorlieben ausgetauscht werden.

Bewusst genießen:

Kalorienarme ALTERNATIVEN

Haben Sie die guten Vorsätze schon vergessen, oder kämpfen Sie noch? Was wir essen, entscheiden wir täglich aufs Neue. Gut schmecken soll es, andererseits aber nicht allzu heftig das Kalorienkonto belasten. Die Zeitschrift Öko-Test hat einmal ermittelt, wo Kalorienfallen sind und wie man sie am geschicktesten umgehen kann:

- 30 g Salami haben 80 kcal, 30 g Kochschinken 40 kcal. Salami hat viel Fett. Mit Schinken kommt man leichter weg.
- 125 g vollfetter Naturjoghurt + 125 g frisches Obst haben 190 kcal, 250 g Fruchtojoghurt, 235 kcal. Wer seinen Fruchtojoghurt selbst kreiert, spart Kalorien. Es muss noch nicht mal die fettarme Variante sein.
- 400 g Tagliatelle mit Sahne, Pilzen und Schinken haben 600 kcal, 400 g Penne mit Tomaten und Oliven 400 kcal. Pasta lieber mit einer leichten Tomatensoße genießen.
- Scheibe Baguette (2,5 cm dick) hat 50 kcal, ein mittelgroßer Bagel (90 g) 250 kcal. Auch ohne Belag hat der Bagel schon reichlich Kalorien.
- 60 g Gummibärchen haben 206 kcal, drei Riegel Schokolade 209 kcal. Süßigkeiten sind immer kalorienreich, egal ob Schokolade oder Bärchen.
- Ein halbes Brathähnchen mit Haut hat 400 kcal, eine Scheibe Leberkäse 540 kcal. Beim Brathähnchen steckt viel Fett in der knusprigen Haut. Trotzdem ist der halbe Vogel noch leichter als eine Scheibe Leberkäse.
- 250 ml Apfelschorle haben 55 kcal, 250 ml Orangenlimonade 100 kcal. Softdrinks belasten erheblich.
- 200 g vegetarische Pizza mit Käse haben 250 kcal, 200 g Pizza mit Salami und Mozzarella 650 kcal. Der Belag macht den Unterschied: Salamipizza hat besonders viele Kalorien.
- 0,25 l Bier haben 110 kcal, 0,25 l alkoholfreies Bier 65 kcal. Auch in puncto Kalorien ist alkoholfreies Bier eine gute Alternative zum Original.
- Ein Müsliriegel mit Schokolade hat 96 kcal, eine Haselnuss-Schokowaffel 130 kcal. Wenig dran, aber viel drin: Die Haselnusswaffel ist nicht so harmlos, wie sie aussieht.
- 20 g Leberpastete haben 90 kcal, 20 g Kaviar 60 kcal. Luxus hat seinen Preis – auch in Kalorien.



**Vereinsmitglied Frank Lienig wirbt an seinem Stand
in der Bio Halle 6.2. auch für die
Europäische Gesellschaft zur Förderung der
Topinambur e.V.**