

Gerhard Heimler · Wolfgang Schmieg

Rund um Nürnberg

Frankenalb – Frankenhöhe – Steigerwald – Fränkisches Seenland

50 Touren mit GPS-Tracks

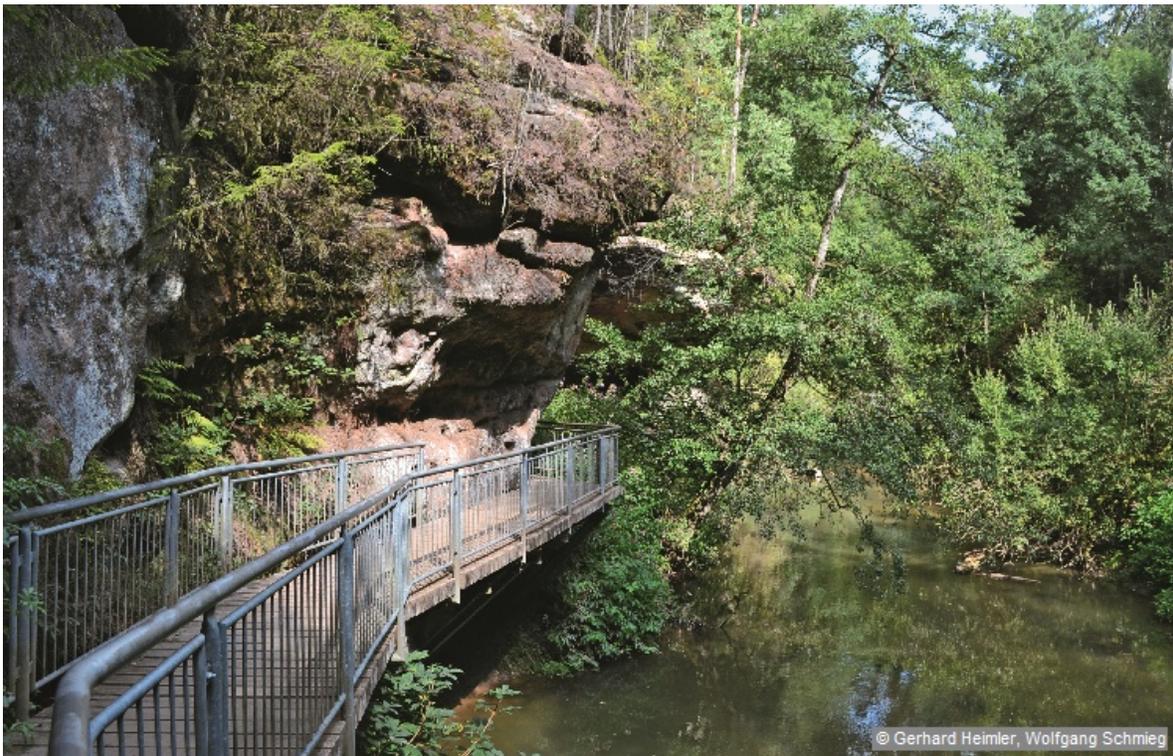


ROTHER | **WANDERFÜHRER**

Gerhard Heimler, Wolfgang Schmieg

Rund um Nürnberg

Frankenalb – Frankenhöhe – Steigerwald –
Fränkisches Seenland



In der Schwarzachklamm.

Vorwort

Die Frankenmetropole Nürnberg ist nicht nur ein geschichtsträchtiger Ort, sondern auch eine Stadt mit hoher Lebensqualität. Dazu trägt nicht unwesentlich ihr Umland bei, das den Menschen im Ballungsraum eine Vielzahl an Ausflugs- und Freizeitmöglichkeiten bietet. Gerade Wanderer haben es nicht weit »naus aufs Land«, denn erlebnisreiche Touren liegen direkt vor der Haustüre. Fast alle Touren in diesem Wanderführer sind einfach und umweltfreundlich mit Bahn und Bus erreichbar. Nur in wenigen Fällen erweist sich der PKW als das bequemere Verkehrsmittel. In solchen Fällen haben wir das ausdrücklich vermerkt. Den Titel »Rund um Nürnberg« nehmen wir ernst, wir verstehen darunter aber nicht nur den Landkreis Nürnberger Land, wie es häufig geschieht.

Bereits im Stadtgebiet lassen sich interessante kulturhistorische Entdeckungen machen. Und auch ins Knoblauchland, dem klassischen Gemüseanbaugebiet der Region, und in den Nürnberger Reichswald ist es nur ein Katzensprung. Im Osten des Stadtgebietes liegt die Hersbrucker Schweiz, das traditionelle Ausflugsgebiet der Nürnberger und Fürther. Die Frankenalb setzt sich nach Südosten fort ins malerische Altdorfer Land und bis zu den Zeugenbergen bei Neumarkt in der Oberpfalz. Im Süden bieten sich Abstecher ins Spalter Hügelland und ins Fränkische Seenland an. Im Westen beginnt im Landkreis Fürth die Touristikregion Romantisches Franken, die sich über die idyllische Frankenhöhe bis zur Landesgrenze nach Baden-Württemberg erstreckt. Ein Geheimtipp für alle, die ruhige Wanderungen lieben. Im Nordwesten zieht die Weiherlandschaft des Aischgrundes nicht nur die Karpfenesser an. Von hier ist es nicht mehr weit in den Steigerwald, wo sich die mittelfränkischen Weinbaugebiete befinden. Im Norden schließt sich der Bogen mit den Landkreisen Bamberg und Erlangen-Höchstadt.

Wir sind davon überzeugt, dass der Wanderführer für alle etwas bietet und zu neuen Entdeckungen in die Kulturlandschaft rund um Nürnberg einlädt.

Frühjahr 2021

Gerhard Heimler und Wolfgang Schmieg



© Gerhard Heimler, Wolfgang Schmiege

Blick vom Aussichtspunkt auf dem Hohlen Fels zum Happurger Stausee.

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

infolge der Corona-Krise können sich Änderungen ergeben haben (vor allem im Bereich der Gastronomie), die bei Redaktionsschluss noch nicht absehbar waren. Soweit möglich werden wir aktuelle Hinweise unter www.rother.de (beim Buch) zur Verfügung stellen. Bitte informieren Sie sich vor der Wanderung zusätzlich über die derzeitigen Gegebenheiten.

Sollten Sie geänderte Gegebenheiten vor Ort feststellen, freuen wir uns über Korrekturhinweise per E-Mail an leserzuschrift@rother.de. © Bergverlag Rother





Top-Touren

Durchs Pegnitztal West

Versteckte Gärten, historische Grünanlagen und ein Stadtpark mit alten Bäumen machen diese Wanderung von Nürnberg nach Fürth zu einem einzigartigen Erlebnis (Tour 1, 2.45 h).

Durch die Schwarzachklamm

Zu allen Jahreszeiten ist die Durchquerung der knapp 2,5 km langen Schwarzachklamm im Nürnberger Südosten ein Wandergenuss vom Feinsten. Unbedingt empfehlenswert für Familien mit Kindern. Zurück zu unserem Ausgangspunkt in Ochenbruck flanieren wir gemütlich längs des Alten Kanales (Tour 7, 2.45 h).

Von Altdorf zur Dünenlandschaft bei Weißenbrunn

Nach einigen Kilometern durch den südlichen Reichswald stehen wir plötzlich vor meterhohen Sanddünen, die in der letzten Eiszeit entstanden sind und heute einen sensiblen Lebensraum für manche Tier- und Pflanzenarten darstellen (Tour 8, 5 h).

Auf die Burg Hohenstein

Der Aufstieg zur Burg Hohenstein, dem höchsten Punkt der Hersbrucker Alb, ist mühsam, wird aber durch eine fantastische Fernsicht belohnt. Der Abstieg endet zwischen den schroffen Felswänden des Ankatal's (Tour 21, 4.45 h).

Wanderparadies Hirschbachtal

Steile Felswände wie die Mittelbergwand und bizarre Felsgebilde wie das Noristörle machen den besonderen Reiz dieser Tour in einem der schönsten Wandergebiete in der Hersbrucker Schweiz aus. Oftmals können wir unterwegs Kletterern zusehen, die auf dem Höhenglücksteig unterwegs sind (Tour 22, 3.45 h).

Rund um Neukirchen

Die anspruchsvollen Gratwanderungen über Neidstein und Buchenberg mit ihren bizarren Felsformationen – ein Abenteuer, das im Sulzbacher

Bergland möglich wird (Tour 23, 4.15 h).

Von Burgbernheim zum Hornauer Weiher

Im schönsten Winkel des Naturparks Frankenhöhe wandern wir zum romantisch mitten im Wald gelegenen Wildbad und von dort weiter auf der Suche nach der Quelle der Altmühl zum idyllischen Hornauer Weiher (Tour 34, 4 h).

Durch den Aischgrund zur Burg Hoheneck

Der Reiz dieser Tour liegt im Gegensatz von Flusstal und Höhenweg zur Burg. Highlights am Ende sind der Abstieg durch die Ipsheimer Weinberge und die Einkehr bei einem Winzer (Tour 40, 3.30 h).

Spalter Hügellandtour

Ausgehend von der Bier- und Hopfenstadt Spalt geht es durch tief eingeschnittene, spektakuläre Schluchten und über aussichtsreiche Höhen. Einige gemütliche Einkehrmöglichkeiten machen die Tour auch kulinarisch zu einem Genuss (Tour 45, 6.30 h).

Brombachsee

Mit dem Schiff zum Ausgangspunkt – allein der Auftakt macht die Wanderung zu etwas Besonderem. Dazu kommen der Weg durch die Hopfengärten und der Test des berühmten Spalter Bieres (Tour 47, 3 h).



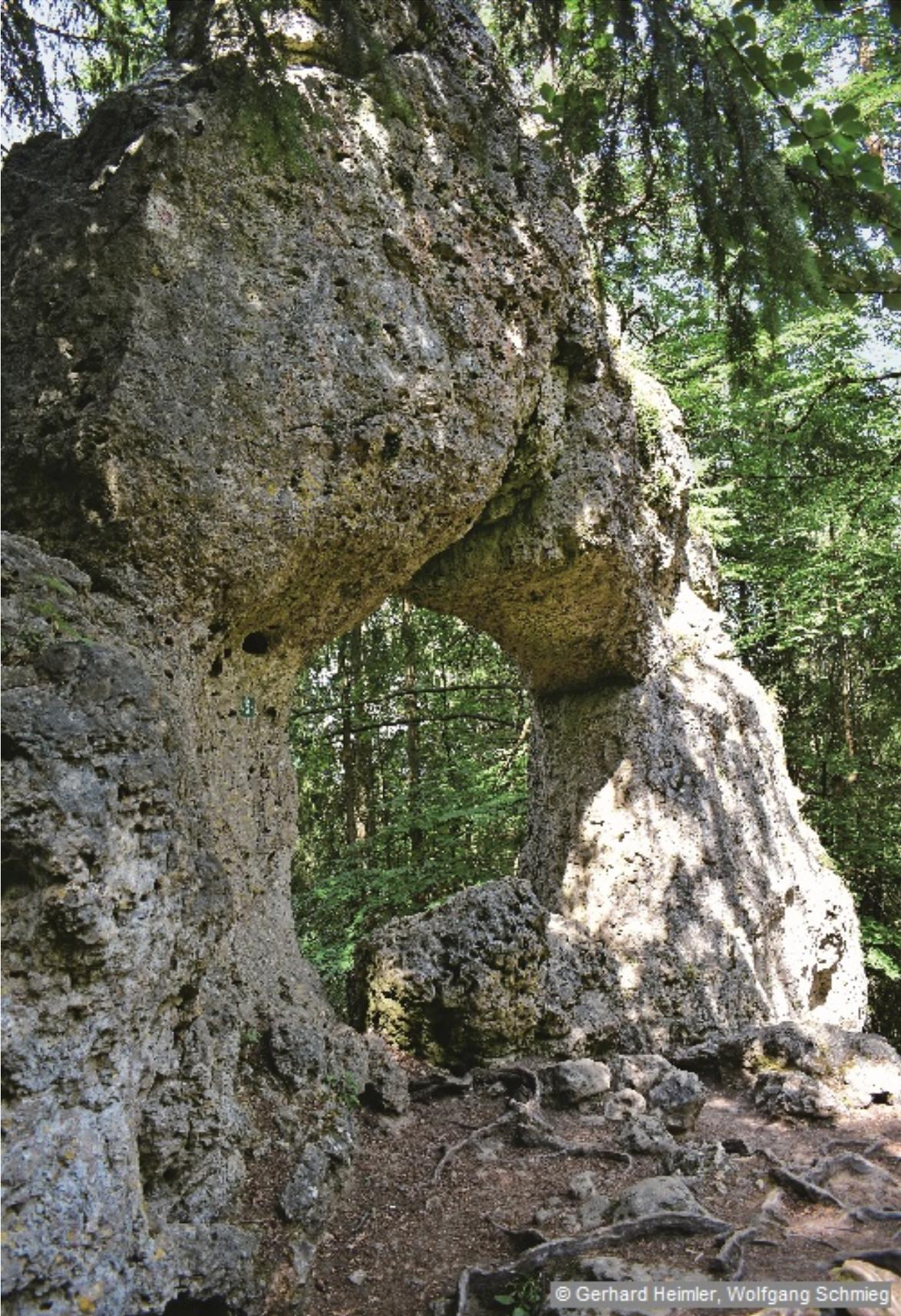
Auswaschungen im Sandstein.



Am Rande einer gigantischen Sanddüne.



Von der Burg Hohenstein bietet sich eine fantastische Fernsicht.



© Gerhard Heimler, Wolfgang Schmiege

Das Noristörle im Wanderparadies Hirschbachtal.



Blick vom Schönberg zum Petersberg.



© Gerhard Heimler, Wolfgang Schmiege

Durch den Aischgrund gelangen wir zur Burg Hoheneck.



© Gerhard Heimler, Wolfgang Schmiege

Im Schnittlinger Loch.



An Bord des Schiffes, das uns zum Ausgangspunkt bringt.

Wichtige Hinweise für unterwegs

Gehzeiten

Die Zeitangaben sind als Richtwerte zu verstehen, die sich ausschließlich auf die reine Gehzeit einer Wanderung beziehen. Für Pausen, Fotostopps oder eventuelle Besichtigungen muss deshalb entsprechend mehr Zeit eingeplant werden.

Schwierigkeitskategorien

Leicht: Wanderungen auf überwiegend gut ausgebauten und markierten Wegen ohne schwierige Passagen oder übermäßig lange Auf- oder Abstiege.

Mittel: Wanderungen auf Wegen oder Pfaden, die auf einigen Passagen Trittsicherheit erfordern, längere Auf- bzw. Abstiege umfassen und eine gute Kondition verlangen.

Schwierige Touren über wegloses und stark ausgesetztes Gelände gibt es in diesem E-Book nicht.

Höhenunterschiede

Die Frankenalb im Osten von Nürnberg ist eine typische Mittelgebirgslandschaft mit Höhen über 600 m und steilen Felswänden. Dort ist beim Wandern naturgemäß mit einigen anspruchsvolleren An- und Abstiegen zu rechnen. Aber auch im restlichen Wandergebiet, das eher als Hügelland oder als leicht gewelltes Flachland anzusprechen ist, können sich die Höhenunterschiede im Laufe einer Wanderung beträchtlich summieren. Um dies besser einschätzen zu können, ist bei jeder Tour angegeben, wie viele Höhenmeter jeweils im An- und Abstieg zu bewältigen sind.

Ausrüstung

Es ist zwar eine Binsenweisheit, aber man kann sie nicht oft genug wiederholen: Zu jeder Wanderung gehört geeignetes Schuhwerk. Wer meint, mit profillosen Sandalen ins Gelände gehen zu müssen, riskiert nicht nur Blasen an seinen Füßen, sondern im schlimmsten Fall schwere Verletzungen bei einem Sturz. Bei Wanderungen mit Spaziergangs-Charakter auf gut befestigten Wegen sind Sportschuhe mit Profilsohle oder Trekking-Sandalen durchaus ausreichend. Für Touren im Hügel- und Bergland mit steileren An- und Abstiegen auf schmalen, naturbelassenen Pfaden sind dagegen spezielle Wander- oder Trekkingschuhe unerlässlich. Sie sollten fest und halbwegs wasserdicht sein und im Idealfall über den Knöchel reichen; die Sohle sollte zudem ein ausreichendes Profil haben.

Außerdem gehören ein Regenschutz und wärmere Kleidung in den Rucksack, denn mit plötzlichen Wetterumschwüngen muss immer gerechnet werden. Außerdem können die Temperaturunterschiede zwischen Tälern und Berggipfeln in den Mittelgebirgen erheblich sein. Ferner sollte man generell die Sonneneinstrahlung in offenem Gelände nicht unterschätzen und gegebenenfalls Sonnencreme auftragen. Im Hochsommer empfiehlt sich das Tragen einer Kopfbedeckung, besonders für längere Passagen über offenes Terrain ohne schattenspendende Vegetation.

Weiterhin sollte an eine ausreichende Verpflegung gedacht werden, besonders wenn es unterwegs keine Einkehrmöglichkeit gibt. Darauf wird bei jeder Tour in diesem E-Book explizit hingewiesen. Genügend Getränke und einen Notproviant sollte man ohnehin immer dabei haben, ebenso ein handliches Erste-Hilfe-Set und eventuell eine Orientierungshilfe in Gestalt einer Wanderkarte, eines GPS-Gerätes oder einer Navigations-App auf dem Smartphone. Letzteres hat man ja heute ohnehin immer dabei.



In der Dünenlandschaft bei Weißenbrunn.



GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte

Zu diesem E-Book stehen auf gps.rother.de GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte zum kostenlosen Download bereit.

Passwort: **452801uvk**

1. Auflage E-Book

Sämtliche GPS-Daten wurden von den Autoren im Gelände erfasst und auf digitalen Karten überarbeitet. Verlag und Autoren haben die Tracks und Wegpunkte nach bestem Wissen und Gewissen überprüft. Dennoch können wir Fehler oder Abweichungen nicht ausschließen, außerdem können sich die Gegebenheiten vor Ort zwischenzeitlich verändert haben. GPS-Daten sind zwar eine hervorragende Planungs- und Navigationshilfe, erfordern aber nach wie vor sorgfältige Vorbereitung, eigene Orientierungsfähigkeit sowie Sachverstand in der Beurteilung der jeweiligen (Gelände-)Situation. Man sollte sich für die Orientierung auch niemals ausschließlich auf GPS-Gerät und -Daten verlassen.

Wandern mit Kindern

Touren, die sich auch für Kinder eignen, sind mit einem Symbol gekennzeichnet. Diese Touren sind nicht allzu lang, vor allem aber bieten sie viel Abwechslung und Spielmöglichkeiten. Die Kondition und Motivation der Kinder müssen die Eltern jedoch letztlich selber einschätzen. Falls eine Wanderung auch für Kinderwagen geeignet ist, so ist dies in den Anforderungen der Tour erwähnt. Der Kinderwagen sollte zumindest gefedert sein oder Luftreifen haben.

Beste Wanderzeit

Wandern rund um Nürnberg ist im Prinzip zu jeder Jahreszeit möglich, wobei naturgemäß zwischen Anfang April bis Ende Oktober die beliebteste Zeit ist, um »naus aufs Land« zu fahren. Viele Wanderer

zieht es gleich im Frühjahr hinaus, wenn die Natur wieder zum Leben erwacht und vielerorts die Obstbaumblüte einsetzt. Im Sommer sind dagegen die Waldgebiete in der Region beliebte Ziele, weil sie vor zu starker Sonneneinstrahlung und Hitze schützen. Als schönste Jahreszeit gilt jedoch der Herbst mit seiner bunten Farbenpracht. Aber auch im Winter bei leichter Schneebedeckung und Nebel kann Wandern reizvoll sein und damit eine Landschaft fast mystisch erlebbar machen. Eine Möglichkeit für ausgiebige Schneewanderungen besteht im Umkreis von Nürnberg allerdings nur in kalten Wintern in den höheren Lagen der Frankenalb.

Klima

Klimatisch liegt das Wandergebiet in einem warmgemäßigten Übergangsklima zwischen dem maritimen Klima Westeuropas und dem kontinentalen Klima in Osteuropa. Es zeichnet sich durch relativ hohe Temperaturen im Sommer und meist milde Winter aus. Allerdings macht sich der Klimawandel zunehmend in der Region bemerkbar: Von 1956 bis 2019 hat sich die Anzahl der Sonnentage mit Temperaturen bis 25 °C nahezu verdoppelt, die der heißen Tage (über 25° Celsius) sogar verdreifacht. Auch Hitzewellen haben stark zugenommen. Der Sommer 2018 war mit 17 Tagen in Folge über 30 °C einer der heißesten seit Beginn der Wetteraufzeichnungen in Nürnberg. Im Winter ist andererseits die Anzahl der Frosttage generell rückläufig. Ansonsten gilt das Wandergebiet als eher regenarme Region mit einem Niederschlag von 600–700 mm pro Jahr. Im Sommer kommen in den letzten Jahren, sicher ebenfalls als Folge des Klimawandels, häufiger schwere Gewitter vor. Außerdem ist durch die zunehmende Dürre die Waldbrandgefahr gestiegen. Es ist daher ratsam, vor Beginn einer Tour die aktuellen Unwettermeldungen sowie das Waldbrandrisiko im Internet abzufragen (www.wettergefahren.de, www.unwetterzentrale.de).

Unterwegs mit Bahn und Bus

Der Verzicht auf die Anfahrt mit dem eigenen PKW fällt dank des dichten ÖPNV-Netzes nicht schwer. Wir haben bei der Auswahl der Touren darauf geachtet, dass Hin- und Rückfahrt mit Bahn und Bus in der Regel problemlos möglich sind. Streckenwanderungen sind ohnehin so angelegt, dass sie an unterschiedlichen Bahnhöfen oder Bushaltestellen beginnen und enden. Aber es gibt auch Rundwanderungen zu attraktiven Zielen, die abseits der Verkehrsachsen liegen und besonders an den Wochenenden oder in den Ferien nur schwer mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sind. In diesen Fällen ist es sinnvoll, mit dem Auto anzureisen.

Da alle Touren dieses E-Books im Tarifgebiet des Verkehrsverbundes Großraum Nürnberg (VGN) liegen, findet man mit der Fahrplanauskunft auf www.vgn.de die richtigen Verbindungen (oder auch auf www.bahn.de). Dank eines ausgeklügelten Taktsystems ist das Umsteigen selten mit längeren Wartezeiten verbunden. Der VGN ist weitgehend deckungsgleich mit der Metropolregion Nürnberg und nach Berlin-Brandenburg flächenmäßig der zweitgrößte Verkehrsverbund in Deutschland. Er befördert im Jahr rund 250 Millionen Personen.

Wer den Nahverkehr selten nutzt, sollte sich über das TagesTicket Plus (gilt für zwei Erwachsene und bis zu vier Kinder) informieren. Für alle, die zu bestimmten Jahreszeiten häufiger zum Wandern rausfahren wollen, kann sich eine 7- oder 31-Tage-MobiCard lohnen, die an Wochentagen ab 9 Uhr, an den Wochenenden zeitlich unbegrenzt gültig ist. Gruppen sollten prüfen, ob das Bayernticket der Deutschen Bahn günstiger ist. Wer mit einem VGN-Ticket oder Bayernticket unterwegs ist, kann grundsätzlich alle Linien nutzen, also auch die roten Busse der DB-Tochter OVF (Omnibusverkehr Franken) oder die VGN-Freizeitlinien, die nur an den Wochenenden zwischen 1. Mai und 1. November verkehren (www.vgn.de). In einigen Landkreisen besteht die Möglichkeit, sich mit einem Rufbus oder einem AST (Anruf-Sammel-Taxi) zum nächsten Bahnhof bringen zu lassen (mehr dazu auf www.vgn.de).

SYMBOLE

Symbole im Tourenkopf

-  Mit Bahn/Bus erreichbar
-  Einkehrmöglichkeit unterwegs
-  für Kinder geeignet

Symbole im Höhenprofil

-  Ort mit Einkehrmöglichkeit
-  Einkehrmöglichkeit
-  Parkplatz
-  Gipfel

-  Kirche, Kapelle, Kloster
-  Burg, Schloss, Ruine
-  Turm, Aussichtsturm
-  Aussichtsplatz
-  Picknickplatz
-  Quelle
-  Höhle
-  Brücke, Steg
-  Schifffahrt

Der Umwelt zuliebe ...

Auch als Wanderer hinterlassen wir einen ökologischen Fußabdruck, aber im Einklang mit der Natur unterwegs zu sein, ist gar nicht so schwer!

VORBEREITUNG UND ANFAHRT

- Sich vorab informieren, worauf in Bezug auf Natur und Umwelt in der jeweiligen Wanderregion besonders zu achten ist.
- Soweit möglich mit Bus und Bahn anreisen, Wander- und Rufbusse nutzen.
- Ist eine Anfahrt mit dem Auto nötig, Fahrgemeinschaften bilden.
- Bei weiten Anfahrten Mehrtagestouren planen oder von einem Quartier vor Ort aus mehrere Touren absolvieren.
- Flugreisen möglichst reduzieren und durch Beiträge zu Klimaschutzprojekten kompensieren.

KLEIDUNG UND AUSTRÜSTUNG

- Beim Kauf von Outdoor-Kleidung auf umweltfreundliche und faire Herstellung achten und Kleidungsstücke möglichst viele Jahre nutzen.
- Ausrüstung kann man eventuell auch gebraucht kaufen oder ausleihen.
- Reparieren statt neu kaufen.

VERPFLEGUNG

- Beim Einkauf Bio-Ware, regionale und saisonale Erzeugnisse bevorzugen.
- Hütten und Gasthäuser auswählen, die regionale Produkte verwenden.
- Auf Einwegflaschen und Plastikverpackungen verzichten, stattdessen wiederverwendbare Trinkflaschen und Brotzeitboxen verwenden.

ÜBERNACHTUNG

- Bei lokalen Anbietern buchen, damit Menschen vor Ort profitieren.
- Auf Hütten und in anderen Unterkünften Strom und Wasser sparen.

UNTERWEGS

- Wege benutzen und Abkürzer vermeiden.
- Sperrungen von Wegen und Schutzgebieten respektieren.
- Wiesen und Felder in der Nutzzeit nur auf Wegen betreten.
- Keine Blumen pflücken und keine Pflanzen entnehmen.
- Waldbrandgefahr beachten.
- Müll wieder mit nach Hause nehmen und dort entsorgen.
- Toilettengänge in freier Natur möglichst vermeiden.
- Lärm vermeiden.
- Hunde an die Leine nehmen.



ROTHER
BERGVERLAG

Wanderkarten

Die Karten in diesem E-Book sind zur Orientierung ausreichend, darüber hinaus sind zusätzliche Wanderkarten hilfreich, insbesondere um eigenständig Abstecher oder Varianten einzuplanen sowie für einen großräumigeren Überblick. Wir empfehlen für die Touren in diesem E-Book ausschließlich die Karten der Serie ATK25 der Bayerischen Landesvermessungsbehörde (LDBV). Dies sind hervorragende topografische Karten im Maßstab 1:25.000 mit Wander- und Radwegen sowie mit Höhenlinien und Schummerung. Wir verweisen in der Kurzinfo zu jeder Tour auf das entsprechende Kartenblatt unter Angabe von Blattnummer und Blattnamen (z. B. G09 Nürnberg). Alle Karten sind im Buchhandel erhältlich. Für die Tourenvorbereitung zu Hause sei zudem der BayernAtlas (www.bayernatlas.de) empfohlen, eine kostenlose Online-Karte, auf der man auch GPS-Tracks betrachten kann.

Einkehr und Übernachtung

Im Wandergebiet rund um Nürnberg ein Gasthaus oder ein Hotel zum Übernachten zu finden, ist kein Problem, es sei denn, Publikumsmessen in Nürnberg oder die Festspiele in Bayreuth führen vorübergehend zu einer verstärkten Nachfrage auch außerhalb der Städte.

Schwieriger wird es, wenn Wanderer unterwegs in den Mittagsstunden einkehren wollen. Das in vielen Teilen Europas zu beobachtende »Wirtshaussterben« hat auch Franken nicht verschont, wobei das Angebot an den Wochenenden noch verhältnismäßig gut ist. Am besten erkundigt man sich vorab telefonisch oder im Internet, ob das Lokal zum gewünschten Zeitpunkt geöffnet hat, denn nichts ist für Wanderer frustrierender, als hungrig und durstig vor einem geschlossenen Wirtshaus zu stehen.

Die regionale Küche

Einheimische wissen genau, wann sie wo einkehren können und was sie dort erwartet. Die folgende Einführung ins kulinarische Franken ist

vor allem für Neubürger und Urlauber gedacht. Die regionale Küche ist rustikal und lebt von den Produkten, die in diesem gesegneten Landstrich gedeihen. Frische Pilze und Wild kommen aus den Naturparks und dem Reichswald, Karpfen aus dem Aischgrund, Forellen aus Zuchtbetrieben, Zander und Hechte aus dem Seenland. Obst bester Qualität gedeiht in der Fränkischen Schweiz. Im Knoblauchland und in weiteren Anbaugebieten wächst vom Spargel bis zur Schwarzwurzel, von Kräutern und Salaten bis zu Beeren und Früchten alles, was der Feinschmecker begehrt. Dazu kommen tüchtige Vieh- und Geflügelzüchter, die die Küchenchefs mit hochwertigem Fleisch beliefern. Das beginnt beim Weiderind und Eichelschwein, geht über Enten, Hühner und Martinsgänse bis hin zu Juralamm und Zicklein. Die Aufzählung lässt schon erahnen, was für die authentische Küche der Region unverzichtbar ist: der kurze Weg vom Erzeuger zum Gast.

Keinen Streit gibt es unter den Köchen darüber, dass es ohne die fränkischen Bratwürste nicht geht. Einige sind sogar davon überzeugt, dass die hiesigen Produkte die Konkurrenz aus Thüringen im Geschmack übertreffen. Nicht überall wollen die Gäste sie klassisch serviert bekommen – gebraten und mit Sauerkraut. Deshalb werden sie immer öfter als »Blaue Zipfel« angeboten. In diesem Fall müssen die Würste im Essigsud gar ziehen.

Von der Speisekarte nicht wegzudenken ist eine andere regionale Spezialität: das Schäufele. Das klingt recht niedlich. Doch davon darf man sich nicht täuschen lassen, denn auf dem Teller liegt ein riesiges Stück Fleisch – eine Schweineschulter, die mit Knochen und Fettschwarte serviert wird. Richtig zubereitet, ist das Fleisch knusprig braun, die Schwarte sollte knackig und rösch sein, damit es beim Kauen richtig kracht. Das Fleisch an der Unterseite des Schulterknochens ist dank der langen Zeit im Ofen zart und sollte sich leicht vom Knochen lösen lassen. Als Beilage werden Kartoffelklöße gereicht, die von einer dunklen Bratensoße umgeben sind. Nicht selten kommt zusätzlich Wirsing oder Kraut auf den Teller.

Von September bis April empfiehlt sich eine weitere regionale Spezialität: der Karpfen. Feinschmecker schwören auf die »Aischgründer Spiegelkarpfen«. Diese Variante ist hochrückig und schuppenarm. Zwei Zubereitungsarten dominieren auf den

Speisekarten: zum einen der in Mehl gewendete und in Butterschmalz ausgebackene Karpfen, der gern mit Kartoffelsalat serviert wird, zum andern der im Essigsud garte »Karpfen blau«. Weitere Kreationen sind Karpfen im Bierteig, Pfefferkarpfen oder nur Karpfenfilet. Was es vor zehn Jahren nicht oder nur selten gab, waren fleischlose Hauptgerichte. Das hat sich geändert. Fast jedes Gasthaus – die gehobene Küche sowieso – bietet heute vegetarische Köstlichkeiten an oder bereitet sie auf Wunsch zu. Veganer tun sich schwerer. Aber auch sie brauchen in den touristisch belebteren Orten nicht zu hungern.



Das Schäuferle darf auf der Speisekarte nicht fehlen.

Nürnberg und das Wandergebiet

Die Frankenmetropole Nürnberg

Woran denkt man zuerst, wenn der Name Nürnberg fällt? Ganz oben im Ranking der beliebtesten Klischees stehen natürlich Bratwürste und Lebkuchen. Nicht zu Unrecht, sind beide doch typische kulinarische Spezialitäten der Stadt. Dann gehören für viele Menschen das Christkind und Nürnberg untrennbar zusammen, findet hier doch mit dem Christkindlesmarkt jährlich der berühmteste Weihnachtsmarkt in Deutschland statt. Manche haben auch im Kopf, dass zwischen Nürnberg und Fürth mit dem »Adler« im Jahr 1835 die erste deutsche Eisenbahn gefahren ist. Und Fußballfans aus ganz Deutschland wissen, dass »der Club ein Depp ist« (Zitat eines bekannten Sportreporters), denn kein anderer Verein in der Bundesliga ist öfter auf- und abgestiegen als der 1. FC Nürnberg. Aber am stärksten wird das Nürnberg-Bild der breiten Öffentlichkeit vom Mittelalter bestimmt. Keine andere deutsche Großstadt kann mit einer ähnlich dichten mittelalterlichen Bausubstanz in ihrer Altstadt aufwarten als die Frankenmetropole. Jährlich kommen Scharen von Touristen aus aller Welt nach Nürnberg, um Mittelalter pur zu erleben. Fast durchgängig ist die Innenstadt von einer massiven Stadtmauer mit Toren und Türmen umgeben und wird von der Burg überragt. In den alten Gassen und Plätzen dominiert neben Fachwerk das Rotbraun der aus heimischem Burgsandstein gesetzten Hausfassaden.

Sehenswürdigkeiten ohne Ende hat das ehemalige Schatzkästlein des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation zu bieten. Neben den beiden Stadtkirchen St. Lorenz und St. Sebald seien hier nur das Heilig-Geist-Spital und das Ensemble des Hauptmarktes mit Frauenkirche und Schönem Brunnen erwähnt. Wer möglichst viel von dem besichtigen möchte, was Nürnberg zu bieten hat, sollte mehrere Tage für seinen Besuch einplanen. Dabei ist den meisten Gästen vermutlich nicht bewusst, dass sie es bei fast allen Gebäuden in der Altstadt mit Rekonstruktionen zu tun haben. Das alte Nürnberg ist im Zweiten Weltkrieg im Bombenhagel untergegangen und musste über Jahre