



Magazin

NATUR, KULTUR, GENUSS, WOHLFÜHLEN IM SPESSART

GENIESSEN IM SPESSART

Regiomaten, Bio-Paradies und Handkäs der etwas anderen Art

ERLEBEN IM SPESSART

Radfahren und Mountainbiken, Schlösser und Burgen, Kunst und Kultur

ENTSPANNEN IM SPESSART

Spazierwandern auf den Spessartspuren, Sole-Thermen und Yoga



Die Geheimnisse des Waldes

IM SPESSART GENIESSEN

Statt hoher Berge und tiefen Tälern dominieren sanfte Hügel, naturbelassene Talauen und große Wiesenflächen. Sie sind die Heimat vieler Pflanzen und Tiere: Hirsch und Reh, Dachs und Iltis, Waldkauz und Specht. Der Höhlenbrüter ist der namensgebende Wappenvogel des „Spechts-Hardt“. Auf den bewirtschafteten Talwiesen fühlen sich Kühe und Kälber, Schafe und Lämmer sowie Ziegen und Zicklein wohl – Zeichen für eine regionaltypische, naturbelassene Landnutzung.

Es verwundert nicht, dass die Region, in der die Brüder Grimm geboren wurden und aufwuchsen, mystische Wälder voller Geschichten, Sagen und Märchen bietet. Wandere auf Premiumwegen, dem Spessartbogen, den Spessartfährten, den neu angelegten Spessartspuren oder dem Spessartweg 3. Radle durch das Spessartvorland auf dem Mittelalterrweg zur Ronneburg oder am Main entlang. Erlebe den Flow auf Mountainbike-Trails und schöpfe nach der Anstrengung in unseren Sole-Thermen in Bad Orb und Bad Soden-Salmünster neue Kraft.

Während Deines Besuchs findest Du sicherlich ein passendes „Wirtshaus im Spessart“ mit regionaltypischen Gerichten und Spezialitäten. Oder lass' Dir einen Picknickkorb packen und genieße das Mitgebrachte an Deinem Lieblingsplatz.

Der Spessart lädt Dich ein. Nimm die Einladung an und genieße...

Informationen

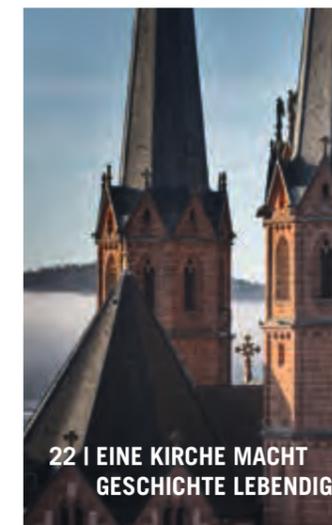
zum Spessart erhältst Du bei: Spessart Tourismus und Marketing GmbH, www.spessart-tourismus.de, info@spessart-tourismus.de, telefonisch unter 06051/887720 und über die Tourist-Information Gelnhausen unter tourist-information@gelnhausen.de, 06051/830-300



6 | SPESSARTSPUR "MERNESER JOSSATAL"



16 | DIGITALES KÜCHEN-DUELL



22 | EINE KIRCHE MACHT GESCHICHTE LEBENDIG



44 | INK SONNTAG-RAMIREZ PONCE

Anreise

SO KOMMST DU ZU UNS IN DEN SPESSART

BAHN:

Durch das gut ausgebaute Streckennetz der Deutschen Bahn kommst Du ganz entspannt in die Region. In Hanau und Fulda befinden sich ICE-Bahnhöfe, viele weitere Orte sind über die Regionalbahnen erreichbar. Fahrplanauskunft: www.bahn.de

BUS/S-BAHN:

Aktuelle Informationen zum ÖPNV in der Region gibt es unter: www.rmv.de und www.kvg-main-kinzig.de

AUTO:

Über die Autobahnen A66 Frankfurt – Fulda, A45 Gießen – Aschaffenburg, A3 Frankfurt – Würzburg und A7 Fulda – Würzburg sowie die Bundesstraßen sind alle Orte im Spessart gut zu erreichen.

FLUGZEUG:

Der nahe gelegene internationale Flughafen in Frankfurt am Main ist nur 30 – 60 Minuten entfernt.

Inhalt

NATUR, KULTUR, GENUSS, WOHLFÜHLEN

DER NATUR AUF DER SPUR 6

Spessartspur "Merneser Jossatal"

REGIONAL GENIESSEN 10

Paradieschen . Ebbelwei-Schänke . Streuobstwiesen
Regiomaten . Digitales Küchen-Duell

REGIONALITÄT 18

spechtshardt . Kunst im Spessart: Motivpostkarte

DIE FREIHEIT DES REISENS 20

Mit dem Camper durch den Spessart

KULTUR IM SPESSART 22

Eine Kirche macht Geschichte lebendig

WOHLFÜHLEN IM SPESSART 26

Unsere Alltagshelden . Yogalehrerin Isabel Becker
Kneipen im Spessart . Bad Soden-Salmünster . Thermen
Tagesausflug nach Bad Orb

NATURERLEBNISSE IM SPESSART 34

Wandern . Radfahren . Mountainbiken
Unterwegs mit dem Hund

KUNST IM SPESSART 44

INK Sonntag-Ramirez Ponce

VERANSTALTUNGEN 48

Die Highlights im Spessart 2021

ÜBERNACHTEN IM SPESSART 50

IMPRESSUM 51

Der Natur auf der Spur

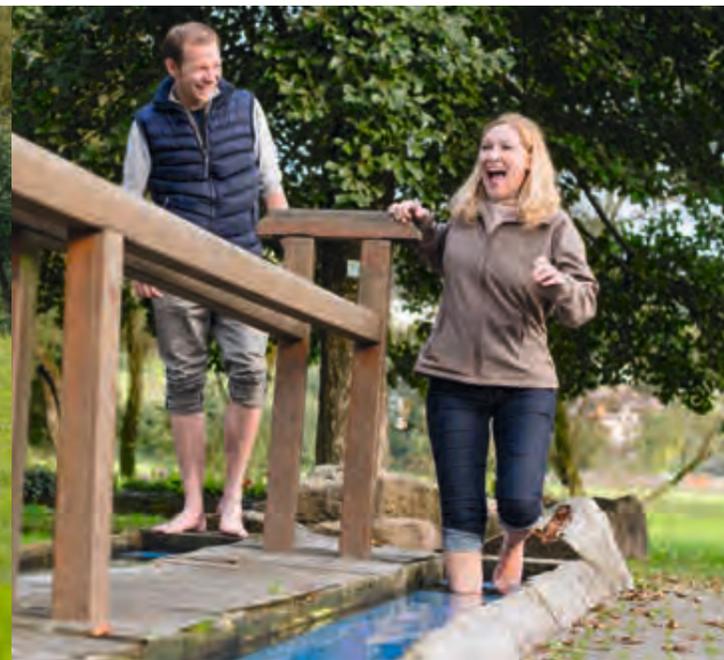
Es muss nicht immer die große Tageswanderung sein. Auch kleine Fluchten aus dem Alltag bringen viel Erholung. Mit einem attraktiven Angebot an Spazierwanderwegen macht der Naturpark Hessischer Spessart Naturgenuss auch auf kurzen Distanzen möglich. Bei einem Feierabendspaziergang auf der Spessartspur im Merneser Jossatal gibt es mit und ohne Wanderschuhen an den Füßen viel zu erleben. Mernes liegt umringt von immergrünen Nadelwäldern mitten im Naturpark Spessart und macht seinem Namen als staatlich anerkannter Erholungs-ort alle Ehre. Der Rundweg ist nur 6,7 Kilometer lang, dauert knapp zwei Stunden und ist zu jeder Jahreszeit ein Genuss.



Spessart



Kleine Runde, großer Genuss



Die Spessartspur „Merneser Jossatal“ führt durch eines der schönsten Spessarttäler, wo sich das Flüsschen Jossa noch überwiegend frei durch die Landschaft im Raum Bad Soden-Salmünster schlängelt. Auf dem 6,7 Kilometer langen Weg entspannt sich der Blick, wenn er über die sanften Wiesen und Wälder und den schmalen, sich dahin schlängelnden Bachlauf schweift. Kein Wunder, dass die Spessartspur „Merneser Jossatal“ für die Wahl zu „Deutschlands schönstem Wanderweg 2020“ nominiert wurde.

Dieser Weg für Genusswanderer und Naturliebhaber startet in Mernes am Sportplatz an der Jossastraße auf einem Pfad entlang des sehr naturnahen Flüsschens Jossa. Wie ursprünglich dieser Flecken Erde ist, zeigen immer wieder Spuren von Bibern, die sich hier im Laufe der letzten drei Jahrzehnte wieder ansiedeln konnten. Aufmerksame

Wanderer können angenagte oder von den Bibern gefällte Bäume bestaunen. Waren diese Baumeister der Natur früher vom Aussterben bedroht, finden sie im Spessart neue Lebensräume. Es geht vorbei am Freibad und an der idyllisch gelegenen Kneippanlage. Weiter führt der Weg am wildblumengesäumten Mühlgraben entlang bis zu einem Bannwald. Kühe und Pferde auf ihren Weiden am Wegesrand beobachten die vorbeilaufenden Wanderer mit neugierigen Blicken.

Kurz vor dem Bannwald steigt der Weg leicht an, doch die Wanderer werden für den kurzen Anstieg mit herrlichen Ausblicken ins Jossatal in Richtung Osten und hinüber zur bewaldeten Spessarthöhe des Merneser Hausbergs, dem Stacken mit seinen 464 Metern Höhe, belohnt.

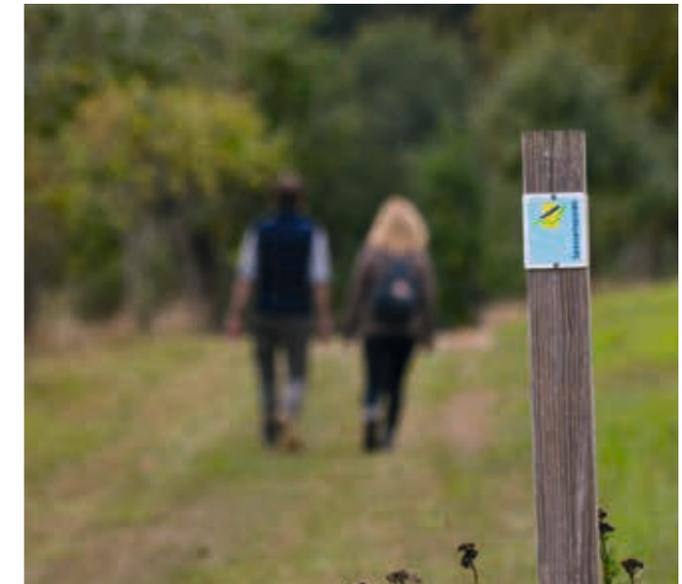
Innehalten und der Natur lauschen

Es lohnt sich innezuhalten und der Natur zu lauschen: Etwa auf das Trommeln eines Spechtes im Wald. Denn der Specht, der dem Spessart seinen Namen gab (Spechts-Hardt), ist zahlreich und in vielen Arten vertreten: Es gibt Schwarzspechte, Buntspechte, Mittel-, Grün- und Grauspechte. Auch der Eichelhäher sowie der Tannenhäher sind hier häufig zu beobachten.

Wer Glück hat erspät vielleicht auch einige Greifvögel. So kommt der Bussard häufig im Spessart vor, aber auch Milane, Habichte, Falken und Sperber bekommen Wanderer zu Gesicht.

Unter Fichten und durch einen jungen Eichenwald geht es weiter auf einen Panoramaweg, und auch hier kann der Blick schweifen: Den Wanderern liegt Mernes mit seinen Fachwerkhäusern zu Füßen. Vor dem Abstieg berührt die Spur kurz den Premium-Weitwanderweg Spessartbogen. Auf einem schmalen Weg, vorbei am Bildstock des heiligen Joseph kommt man zum Ausgangspunkt am Sportplatz in Mernes zurück.

www.spessart-tourismus.de/spessartspuren



Wellness für die Füße

Ein Zwischenstopp an der idyllischen Kneippanlage mit Barfußpfad neben dem Quellschwimmbad lohnt sich. An insgesamt zehn Stationen gibt es Wellness für die Füße. Beim Gang durch ein Sandbecken, über eine Wasserfurt oder Holzstämme werden die Sinne angesprochen.

GASTHAUS ZUM JOSSATAL



Unweit vom Wanderweg liegt das Gasthaus Zum Jossatal, mit einem Biergarten auf einer kleinen Halbinsel zwischen zwei Bachläufen der Jossa. Liebhaber frischer Spessart-Forellen und leckerer Gerichte aus regionalen und saisonalen Produkten kommen hier auf ihre Kosten.

www.zum-jossatal.de





Bio - liegt uns am Herzen



START IN EINER GARAGE
IN GEISELBACH

1995

HOFLADEN MIT ZWÖLF
QUADRATMETERN

1996

BIO-LADEN NEBEN
PACKHALLE WIRD ERÖFFNET

2002

700 QUADRATMETER
VOLLER BIO IN LINSEN-
GERICHT ERÖFFNET

2014

Knackiges Obst und Gemüse leuchtet in der Gemüseabteilung, vollwertige Backwaren duften hinter der Brottheke und das alles im Ambiente eines modernen Glas-Holz-Baus: Das Paradieschen in Linsengericht ist mittlerweile viel mehr als der Bio-Lieferant, als der der Betrieb vor knapp 25 Jahren in einer Garage gestartet ist. Hier bieten die Geschäftsführer Kurt Lorenz und Mario Blandamura mit ihren 130 Mitarbeiter heute alles an, was das Bio-Herz begehrt. Für den Laden mit über 7.000 Produkten und Gemüse, teilweise aus eigenem biologisch-kontrollierten Anbau, ist „Bio“ eine Philosophie.

Der Familienbetrieb legt großen Wert auf faire Preise für die Produzenten und die Förderung von kleinen bäuerlichen Strukturen. „Bio liegt uns am Herzen“ lautet das Paradieschen-Motto. Das ist im ganzen Laden zu spüren. Durch die zeitgemäße und gleichzeitig naturverbundene Optik wird das Einkaufen zum Erlebnis. Von Eiern und Milchprodukten aus der Region über Fleisch von der Biometzgerei bis hin zu Naturkosmetik und erlesenen Bio-Weinen sowie -spirituosen: Den Kunden erwartet ein wahres Bio-Paradies.

Auf einer Fahrt in den Spessart bietet sich eine Rast im Paradieschen-Bistro quasi an. Entweder mit einem Abstecher in den direkt angrenzenden Bio-Laden oder nur zum Schlemmen. Mit Blick auf die dicken Douglasien-Baumstämme, die die Architektur des Gebäudes prägen, bietet das Bistro einen ganz besonderen Charme. Täglich gibt es zwei Tagessuppen und zwei Mittagsgerichte – natürlich immer mit einer vegetarischen Variante. Bei schönem Wetter laden auf der Außenterrasse Holztische und -stühle unter Sonnensegeln zur Pause ein. In der Bistro-Küche wird alles, was im Bistro angeboten wird, mit

viel Liebe selbstgemacht. Verarbeitet wird das Obst und Gemüse, das als zweite Wahl gilt. So wird auch Ware, die etwas krumm ist oder auf eine andere Art nicht dem Standard entspricht, verwertet. Entstanden ist das Bistro, weil es für alle Mitarbeiter ein gesundes und leckeres Mittagessen geben sollte. Es wurde dann so lecker, dass die Paradieschen-Chefs Mario Blandamura und Kurt Lorenz, die ebenfalls jeden Tag hier essen, das ihren Kunden auch anbieten wollten. Frühstück und eine große Kuchen-Auswahl runden das Angebot ab.

www.paradieschen.de





Mitten in der historischen Altstadt von Maintal-Hochstadt, an der noch mit Pflastersteinen belegten Hauptstraße, liegt die Ebbelwei-Schänke von André Schmidt und Stefanie Wybierek. Diese Straße ist bei den Teilnehmern des Ironman Germany berühmt und berüchtigt, denn sie ist Teil der insgesamt 180 Kilometer langen Radstrecke. Wegen seines Kopfsteinpflasters wird dieser Anstieg „The Hell“, die Hölle, genannt. Doch wenn nicht gerade Tausende Triathlon-Fans die Straßen säumen, ist Hochstadt eher beschaulich und idyllisch. Und voller steinerner Zeugen der wechselvollen Geschichte des Ortes. So lohnt ein Gang entlang der heute noch größtenteils vorhandenen Ringmauer, die um 1350 errichtet wurden.

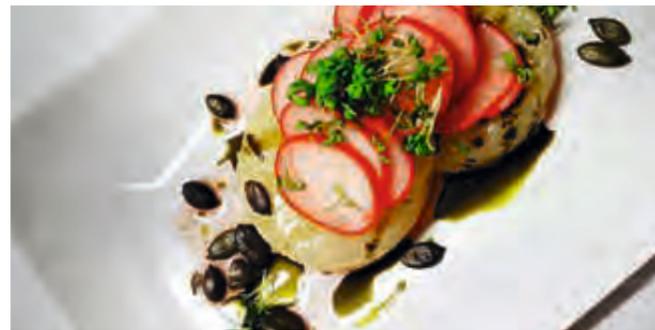
Vom Obertor, ebenfalls einem Teil der mittelalterlichen Ringmauer, kommend führt der Weg vorbei an den pittoresken Fachwerkhäusern, die die Hauptstraße noch heute säumen. Auch das Restaurant von André Schmidt und Stefanie Wybierek ist in einem historischen Gebäude untergebracht. Das große stattliche Fachwerkhaus ist das historische Rathaus. In den oberen Etagen, über der Ebbelwei-Schänke finden regelmäßig Ausstellungen und kulturelle Veranstaltungen statt. Das alte Rathaus wurde erstmals 1598 als Spielhaus erwähnt und um das Jahr 1683 als Fachwerkbau auf einer offenen Steinhalle neu aufgebaut. Nach einem Brand 1964 wurde es in der heutigen Form wiederaufgebaut. Hochstadt ist Teil der Hessischen Apfelweinstraße, die von Frankfurt nach Hanau führt, und das größte zusammenhängende Streuobstwiesen-Gebiet des Landes erschließt. In der Ebbelwei-Schänke können gleich drei Apfelweine der ortsansässigen Kelterei Höhl probiert werden: Speierling, Schoppetzer und Rosé Apfelwein. Neue Kreationen wie beispielsweise der Hessen-Caipi oder der Hessenspritz sind besonders im Sommer beliebt, wenn die Gäste an Biertischen draußen sitzen, mit Blick auf die Altstadt. Wichtig ist dem Gastronomen Schmidt, der lange Jahre Koch in der Schänke war und das Haus nun übernommen hat, die Zusammenarbeit mit regionalen Erzeugern, wo er unter anderem Eier und Gemüse bezieht. Auch Fleisch und Brot kommen von regionalen Anbietern.

www.ebbelwei-schanke.de

HANDKÄS MAL ETWAS ANDERS



Ein besonderer Leckerbissen auf der Karte der Ebbelwei-Schänke sind die ausgefallenen Handkäs-Kreationen, die es neben normalem Handkäs zu verkosten gibt. Wechselweise zaubert der Koch Handkäs mit Roter Bete, mit Pesto Rosso, mit Thunfischsauce oder überbacken für seine Gäste. Besondere Kreationen sind Gebäckener Handkäs mit Schmand und Frucht-Chutneys und Gebäckener Handkäs mit einer Erdnusssauce und Glasnudelsalat.



In den Wiesen oberhalb von Maintal-Hochstadt prägen sie noch heute die Landschaft, wie sie es schon seit vielen Jahrhunderten tun: die stämmigen, knorrigen Bäume der Streuobstwiesen. Hier wachsen die Früchte, die die Basis für das hessische Nationalgetränk, den Apfelwein, darstellen. Apfelsorten mit den wohlklingenden Namen wie Delbar Jubilee, Ebelsdorfer oder Speierling. Schafe und Ziegen streifen im Unterholz herum und tragen zur natürlichen und nachhaltigen Pflege der Wiesen bei. Die ökologisch wertvolle Kulturlandschaft der Streuobstwiesen zieht sich großräumig von Frankfurt am Main über Hanau bis Gelnhausen und ist ein Markenzeichen vor allem von Maintal. Die Apfelweine verschiedener überregional bekannter Keltereien werden aus den Früchten dieser Region gemacht.

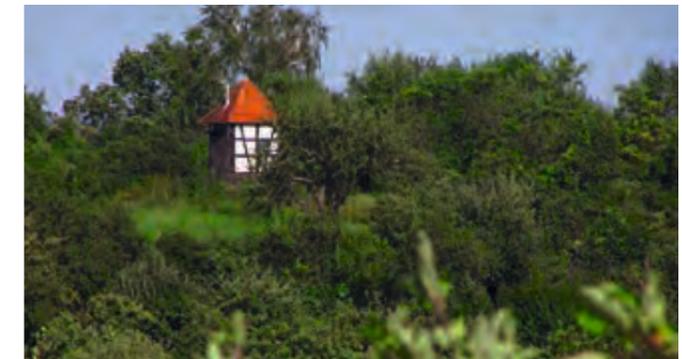
Der ausgedehnte Streuobstgürtel um Maintal ist mit über 250 Hektar Teil des größten zusammenhängenden Streuobstwiesengebietes in Hessen. Insgesamt gibt es zwischen 4000 und 4500 Apfelbäume in Maintal. Der Ortsteil Hochstadt ist bekannt als eine Hochburg für den Speierling. Der *Sorbus domestica*, so der lateinische Name, wurde vor einigen Jahren in Hochstadt kartiert. Rund 120 Bäume dieser alten Apfelsorte finden sich noch hier, teilweise sind die imposanten Bäume 200 Jahre alt. Der Speierling, der eine mächtige Krone kriegen kann und bis zu 35 Meter hoch wird, hat eine flammend rote Herbstfärbung und auch die Blüte im Früh-

jahr ist eine Augenweide. Die Speierlingsfrüchte, die es in kleiner Apfel- oder Birnenform gibt, sind reich an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, ein modernes Superfood: Die getrockneten Früchte wurden früher in der Volksmedizin eingesetzt. Sie sind erst überreif oder nach Frosteinwirkung essbar und können dann zu Marmeladen, Mus und Speierlingsbrand verarbeitet werden. Traditionell wird der Saft halbreif geernteter Früchte als Zusatz zum Apfelmost beigemischt, um Apfelwein herzustellen. Neben all diesen positiven Nutzen für den Menschen liefert ein freistehender Speierlings-Altbaum mit einer Wuchshöhe von über 20 Metern und einer stattlichen Krone einer Vielzahl von Tieren ein Zuhause.

Streuobstwiesen sind ökologisch sehr wertvoll, unter anderem auch wegen des reichen Vorkommens an Steinkauz- und Gartenrotschwanzbruten. Insekten, Spinnen und Bilche tummeln sich auch in den Kronen.

Der Landschaftspflegeverband Main-Kinzig-Kreis setzt sich seit Jahren für den Erhalt dieser alten Kulturlandschaft ein und bietet viele Veranstaltungen an, um den Wert der Streuobstwiesen weiterzutragen. So locken im Herbst die vielen Kelterfeste in die Region, dann gibt es frischen Süßen aus den heimischen Äpfeln zu kosten – vielleicht sogar vor den Augen der Besucher frisch gekeltert.

Ein Besuch lohnt sich, denn hier verbindet sich Genuss und Erlebnis. www.lpv-mkk.de





Köstlichkeiten am Wegesrand

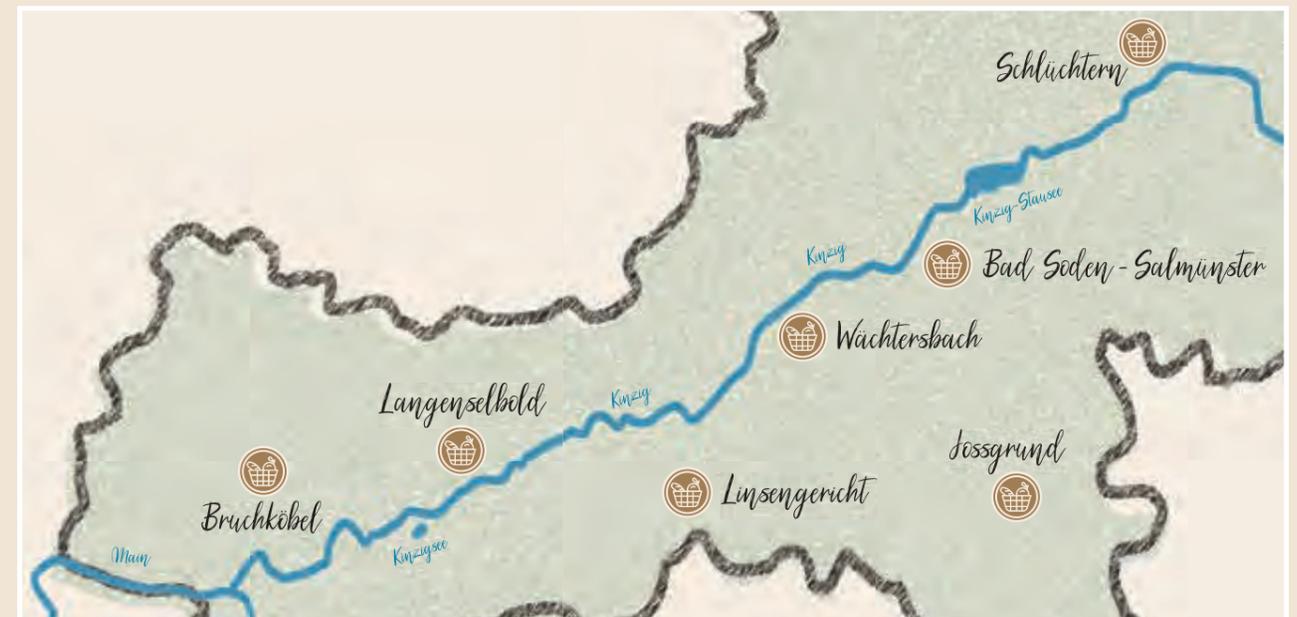
Tim Mälzer tut es, Jamie Oliver auch: Diese Spitzenköche schwören auf regionale und saisonale Lebensmittel für ihre Küche. In ländlichen Gebieten, in denen die regionalen Produkte angebaut oder produziert werden, sind Regiomaten eine immer beliebtere Möglichkeit, Milch, Wurst oder Kartoffeln zu den Verbrauchern zu bringen. Der große Vorteil des Regiomaten - meistens eine kleine Hütte mit einem Verkaufsautomaten, in dem die Waren platziert sind - liegt in der Erreichbarkeit, denn er ist 24 Stunden, an sieben Tagen in der Woche geöffnet. So kann auch außerhalb normaler Öffnungszeiten auf frische Produkte zugegriffen werden. Dabei sind Regiomaten jedoch als Ergänzung zu herkömmlichen Ladengeschäften gedacht und nicht als Konkurrenz. Die regionalen Produkte kommen vom Erzeuger fast ohne Umwege zum Verbraucher. Das ist Direktvermarktung, die für den Verbraucher besonders attraktiv ist, denn er findet im Regiomaten geballt die Waren vieler lokaler Anbieter. Das Prinzip findet immer mehr begeisterte Anhänger und inzwischen sind deutschlandweit über 800 Regiomaten im Einsatz.

Auch im Spessart gibt es mittlerweile ein Netz von Regiomaten. Einen davon betreibt Hans Hess seit einigen Monaten in Lettgenbrunn, einem Ortsteil von Jossgrund. Sein Lebensmittelautomat bietet Wurst, Fleisch- und Milchprodukte, Nudeln, Eier und vieles mehr. 97 Prozent stammen von regionalen Erzeugern und Direktvermarktern. Er sagt: „Das Regionale, also das Erzeugnis aus der unmittelbaren Nachbarschaft, vermittelt uns ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen. Man kennt die Menschen, die damit umgehen, sieht die Rinder auf der Weide grasen und riecht das gute Brot, wenn der Handwerksbäcker die frischen Laibe aus der Backstube bringt.“ Der Regiomat ist eine Versorgungsmöglichkeit für Gäste und Einheimische.

In Lettgenbrunn bietet er Gästen eine Gelegenheit zum „Snacken oder zur Brotzeit“, da er in der Nähe der Spessartfährte „Junge Jossa Lettgenbrunn“ (Wanderweg) und der Mountainbikestrecke „Jossataler Höhentour“ liegt.

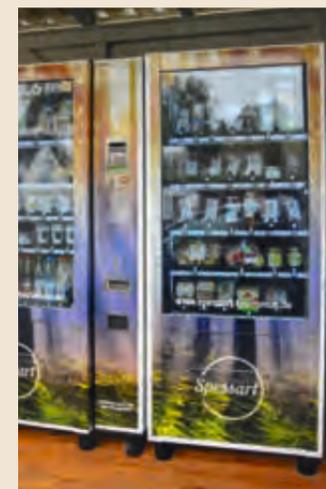
Hans Hess bietet aber nicht nur frisches Brot und Backwaren, saisonales Obst, Gemüse und spezielle Walderzeugnisse, regional-typische Wurst- und Fleischwaren sowie Käse und Milchprodukte direkt vom Bauernhof. Er packt Gästen auch einen Korb für ein „Picknick im Spessart“. Sein neuestes Projekt ist der Ein|laden, der direkt neben dem Regiomaten liegt und diesen ergänzen soll. „Im Ein|laden möchten wir das Erlebnis regionaler Esskultur zu neuem Leben erwecken und eine zukunftsorientierte und nachhaltige Nahrungsmittelversorgung bieten“, beschreibt Hess, der Design studiert hat und dessen Leidenschaft der Gastronomie gilt, diesen Laden, der Geschäft und Treffpunkt zugleich sein soll.

www.spessart-tourismus.de/regiomaten



STANDORTE DER REGIOMATEN IM MAIN-KINZIG-KREIS

MILCHHOF SPORS	BRUCHKÖBEL
HOF HERMANNBERG	LANGENSELBOLD
ZIEGENHOF WALDRODE	LINSENGERICHT
WEIDENHOF	WÄCHTERSACH
EIN LADEN IM SPESSART	JOSSGRUND
BIOHOF GEBHARDT	BAD SODEN-SALMÜNSTER
KLOSTERHÖFER ZIEGENKÄSE	SCHLÜCHTERN





Digitales Küchen-Duell



Bei dieser Küchenschlacht fliegen keine Torten, obwohl durchaus die Messer gewetzt werden und die Backöfen glühen. Die regionale Küchenschlacht inspiriert Hobbyköche im Main-Kinzig-Kreis jedes Jahr, aus regionalen und saisonalen Produkten kreative und leckere Gerichte zu kochen. Erstmals fand dieser Wettbewerb im vergangenen Herbst digital statt. In dieser Form wird er auch 2021 stattfinden. Die Aufgabe: Jeder kochbegeisterte Bewerber zaubert aus regionalen Zutaten ein Zwei-Gänge-Menü. Was in den Vorjahren ein Koch-Duell vor Publikum war, wurde nun durch eine kreative Foto- und Videodokumentation ersetzt, die die Bewerber einreichen sollten.

Doch zuerst erhielten die 50 ausgewählten Teilnehmer einen reich bestückten Korb auf dem Wochenmarkt am Glashaus in Altenhaßlau. Die Hobbyköche konnten zwischen einer vegetarischen und einer Fleisch-Variante wählen. Kartoffeln, Rindfleisch, Hokkaido-Kürbis, Äpfel, Quark, Honig, Ziegenkäse, marmorierte Linsen sowie Shiitake-Pilze und Kräuterseitlinge standen ihnen für eine Haupt- und Nachspeise zur Verfügung. Eine Jury wählte schließlich anhand der Foto- und Videodokumentationen die innovativsten Rezeptideen und kreativsten Darstellungen der Gerichte aus. Die Gewinner erhielten eine Gast-Teilnahme an der nächsten Küchenschlacht sowie einen Gutschein für den Marktplatz im MKK-Forum in Gelnhausen, wo ausschließlich regionale Produkte vertrieben werden. Auch die Zweit- und Drittplatzierten konnten sich über einen Gutschein für den Marktplatz im MKK-Forum freuen.

Die regionale Küchenschlacht ist jedes Jahr Teil des regionalen Geschmacksfestivals, das von SPESARTregional, dem Kreisbauernverband Main-Kinzig und dem Main-Kinzig-Kreis organisiert wird, um die Herkunft, Erzeugung und Veredelung regionaler Produkte in den Fokus zu rücken. Besucher der Region können in vielen Märkten und Hofläden die Vielfalt dieser Produkte erleben und sich etwas davon mit nach Hause nehmen.

TEILNEHMENDE ERZEUGER UND IHRE PRODUKTE

OBST- & GEMÜSE-HOF WURBS	Hanau Klein-Auheim	Kartoffeln, Hokkaido-Kürbis, Äpfel
GRÜN & GRÜN	Linsengericht-Altenhaßlau	Shiitake & Kräuterseitlinge
WEIDENHOF	Wächtersbach-Neudorf	Quark
METZGEREI WEIGAND	Flörsbachtal-Lohrhaupten	Rindfleisch
BIOLAND-HOFGUT MARJOSS	Steinau-Marjoß	Apfelsaft & Honig
BIOHOF ALTE SCHULE	Schlüchtern-Breitenbach	Marmorierte Linsen
KLOSTERHÖFER ZIEGENKÄSE	Schlüchtern-Gomfritz	Ziegenkäse „Klostertaler“



In ihrem Leben spielt das Kochen schon lange eine wichtige Rolle. Wiebke Bluhm und Marie Henkel sind bei der digitalen Küchenschlacht 2020 mit ihrem Rezept und ihrer Präsentation Dritte geworden und sagen: „Das Kochen des Menüs mit den tollen, regionalen Zutaten hat uns einen Tag voller Lachen beschert und lieben Freunden ein leckeres Essen mit uns.“ Ihr Zwei-Gänge-Menü bestand aus einem Bunten Spessart-Teller, mit geschmorten Pilzen an Ziegenkäse und gratinierten Hokkaido-Spalten, auf einer Kartoffel-Linsencreme mit Wildkräutern und karamellisierten Nüssen. Als Dessert kreierten sie eine Apfel-Zimt-Tarte mit Quark-Zitronen-Eis.

Die zwei Hobbyköchinnen arbeiten als Sozialpädagoginnen, sind Kolleginnen und Freundinnen. Beim Kochen sind ihnen regionale Lebensmittel wichtig. „Weil sie frisch sind, kurze Wege hinter sich haben und man weiß, woher sie kommen.“ Der Bad Orber Wochenmarkt ist für sie eine gute Anlaufstelle für regionale Produkte. Wiebke Bluhm lässt sich bei ihren Rezeptideen am liebsten

von den Jahreszeiten inspirieren. Und egal ob es ein knackiger, leichter Sommersalat ist oder ein deftiges Wintergericht mit Pflaumen, Rotkohl oder Semmelknödeln als Beilage – sie verfeinert alles am liebsten mit duftenden Gewürzen. Marie Henkel hat so viele Lieblingsgerichte, dass sie sich gar nicht für ihren Favoriten entscheiden kann. Gerade mag sie besonders Ziegenkäse mit Roter Beete, Preiselbeeren oder Feigen in allen Variationen, ob als Flammkuchen oder Salat - die kreative Hobbyköchin lässt sich dazu viele Rezepte einfallen. Der schönste Moment für beide ist, wenn Familie und Freunde zusammen gut gelaunt am Tisch sitzen und das selbst gekochte Essen genießen.

Wer nun Lust bekommen hat das gesamte Menü zuzubereiten, findet das Rezept für den Bunten Spessart-Teller zum Download auf unserer Website. Auch kann das Rezept kostenlos als Postkarte bestellt werden. Viel Spaß beim Nachkochen!

www.spessart-tourismus.de/kuechenschlacht

Apfel-Zimt-Tarte mit Quark-Zitronen-Eis

Quark-Zitronen-Eis

ZUTATEN:

- 500 g Quark
- 5 EL Naturjoghurt
- 200 ml Sahne
- 3 Pck. Vanillezucker
- 75 g Zucker
- ½ Vanilleschote
- 3 EL Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale (Bio)

ZUBEREITUNG:

Das Eis haben wir bereits am Vortag angefertigt. Dies gelingt am besten mit einer Eismaschine. Hierfür Sahne steif schlagen (nicht zu sehr) und die anderen Zutaten mischen. Zuletzt die Sahne unterheben und die gekühlte Masse in die Eismaschine geben. Ist natürlich direkt zum Verzehr geeignet, kann aber auch eingefroren werden.

Tarteboden

ZUTATEN:

- 125 g Butter
- 150 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 200 g Mehl
- ½ Zitrone (Abrieb)
- 1 Ei
- einen Schuss Apfelsaft

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten vermengen und einen Teig kneten. Nach 30 Minuten im Kühlschrank kann der Teig ausgerollt werden und in eine gefettete Tarte- oder Springform gelegt werden. Im Ofen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) und mit einer Gabel eingestochen für 5 Minuten vorbacken.

Belag für die Tarte

ZUTATEN:

- 3 – 4 Äpfel
- 2 Eier
- 200 g Sahne
- 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG:

Die Äpfel schälen und in feine Spalten schneiden. Danach kreisförmig von außen nach innen auf den leicht abgekühlten Boden legen. Die Eier, die Sahne und den Zimt vermischen und über die Äpfel gießen. Nun nochmals für 30 – 40 Minuten backen.



verbunden, inspirativ und nachhaltig

Der Specht ist ihr Symbol: Keck thront er neben dem Markennamen spechtshardt. Denn für die drei jungen Firmengründer Christoph Grund, Benjamin Reis und Andreas Krausert war schnell klar, dass sie ihre Modelinie spechtshardt nennen wollen. Spechtes Hardt: des Spechtes Wald, der ursprüngliche Name für Spessart soll ihre Liebe zur Heimat und ihre Identifikation mit der Region ausdrücken. Ihre Streetwear-Kollektion, die seit knapp zwei Jahren auf dem Markt ist, will verbinden, inspirieren und vor allem nachhaltig sein.

Die drei Gründer sind in Mespelbrunn und in Heimbuchenthal im Spessart aufgewachsen. Anders als viele ihrer Generation der U-30-Jährigen sind sie geblieben. Ihre Verwurzelung in der Region ist ihr Antrieb. „Wir wollen uns engagieren und allen zeigen, wie schön es im Spessart ist. Das Leben hier bietet einen großen Freizeitwert. Man kann hier hervorragend wandern gehen und auch Mountainbiken. Das möchten wir unserer eigenen Generation mit unserer Mode gerne näherbringen.“

spechtshardt vereint die Idee der Gründer zu ihrer eigenen Modelinie mit ihrem Wunsch, durch ihre Arbeit ihren Teil zum Naturschutz zu

leisten. Ihre Hoodies, Sweater und T-Shirts verfolgen eine Vision. Die Vision, den Menschen die Natur zugänglicher zu machen und sich für ihren Erhalt stark zu machen. Das wollen sie durch vegane und ökozertifizierte Materialien sowie eine nachhaltige Produktion ihrer Mode erreichen. Und: Fünf Prozent des Umsatzes gehen an gemeinnützige, regionale Projekte wie etwa an das Bergwald-Projekt im Spessart.

www.spechtshardt.com · www.instagram.com/spechtshardt
www.facebook.com/spechtshardt



„10 UM 10“ HIKING TRIP IM SPESSART



Um das Bewusstsein der Menschen für die Natur weiter zu stärken, bietet spechtshardt seit Herbst 2020 in Kooperation mit dem Landschaftsführer Ernst Bilz geführte Wanderungen an. Innerhalb der Eventreihe „10 um 10“ können Teilnehmer Vieles über die Flora und Fauna des Spessart erfahren. Der Erlös aus den Wanderungen geht in Naturschutz-Projekte in der Region.

Genauere Termine unter:

www.spechtshardt.com, Instagram: [@spechtshardt](https://www.instagram.com/spechtshardt),
 facebook: www.facebook.com/spechtshardt

Kunst im Spessart



Mit dem Camper durch den Spessart

Mit einem Wohnmobil lässt sich die Freiheit des Reisens noch besser erleben. Der Spessart bietet viele Stellplätze, um in seinen eigenen vier Wänden auf Rädern der Natur und Kultur dieser Mittelgebirgslandschaft ganz individuell näher zu kommen. Weitere Infos zu den Camping- und Wohnmobilstellplätzen im Spessart sind unter www.spessart-tourismus.de/wohnmobil zu finden.



Bad Orb beim Kurpark

VOM CAMPER ZUM KÖNIG:

Im benachbarten Kurpark, einer über 100 Jahre alten Parkanlage mit alten Baumbeständen und dem plätschernden Orbbach, steht einer der sieben Märchenthronen des Spessart. Von diesem 130 Kilogramm schweren Thron aus geht der Blick auf das imposante Gradierwerk und die Toskana Therme.

www.spessart-tourismus.de/spessart-maerchenthron



Mainital

BLICK AUF DEN MAIN:

Der Campingplatz Mainkur besticht vor allem durch seine außergewöhnliche Lage direkt am Main. Die Stellplätze auf einem parkähnlichen Wiesengelände mit schattenspendenden Laubbäumen laden zum Entspannen und Verweilen ein. Aber auch aktive Urlauber kommen zum Beispiel bei einer genussvollen Radtour am Main auf ihre Kosten.



Steinau

AUF DEN SPUREN DER BRÜDER GRIMM:

Der Stellplatz Am Steines liegt zentral, mit Blick auf das größte Schloss der Frührenaissance in Hessen und die Silhouette der gut erhaltenen zauberhaften Altstadt. Das Museum Brüder-Grimm-Haus ist ebenso fußläufig erreichbar wie Cafés und Geschäfte.

Mernes

MITTEN IN DER NATUR:

Am Ortsrand gelegen, unmittelbar am Freibad und unweit des Barfußpfades und der Kneippanlage, ermöglicht dieser Stellplatz viele Outdoor-Aktivitäten. Hier startet auch die Spessartspur „Merner Jossatal“, ein 6,7 Kilometer langer Rundwanderweg. Auf den Seiten 6–9 bekommst Du einen kleinen Vorgeschmack, was Dich auf dieser herrlichen Tour erwartet.

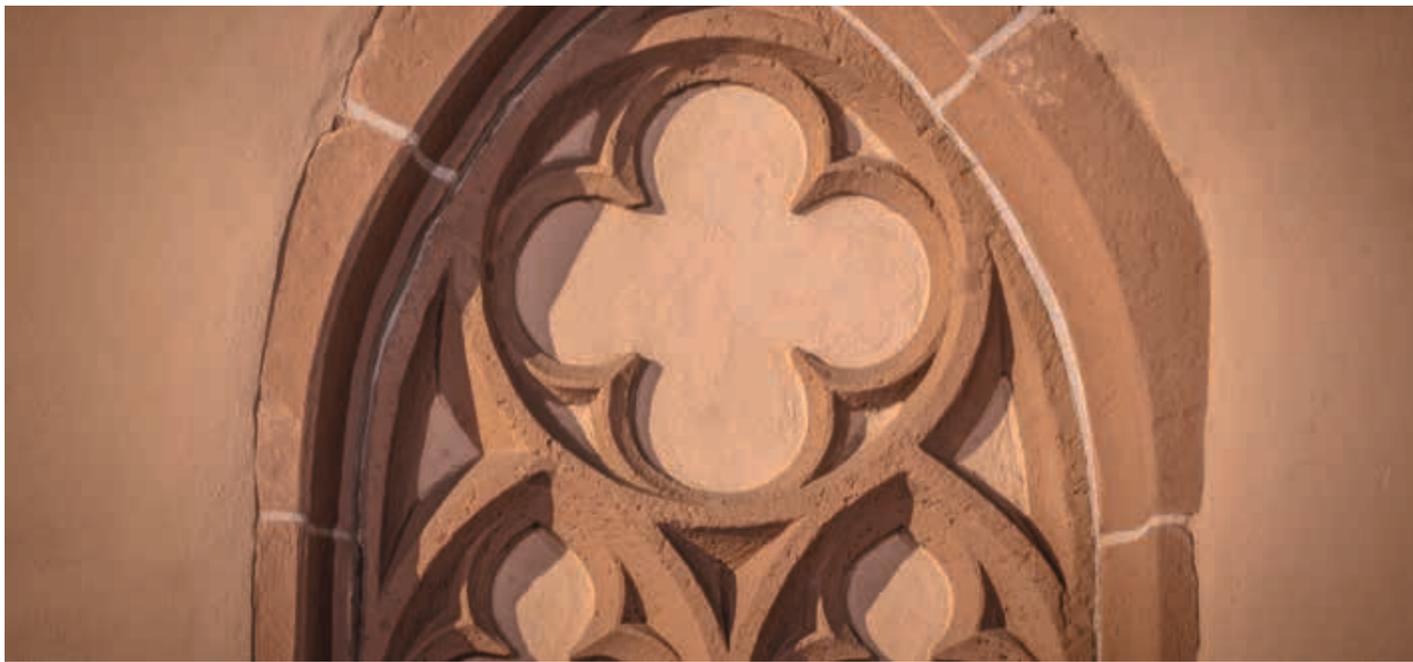


Erhabenes Wahrzeichen

Schon von Weitem sind die fünf erhabenen Türme der Marienkirche zu sehen. Das Sakralgebäude gilt nicht nur als Wahrzeichen der Stadt Gelnhausen, sondern auch des ganzen Kinzigtals. Majestätisch steht sie in der Altstadt oberhalb des Untermarktes und in ihrer Geschichte spiegelt sich die Geschichte der Stadt wider. Der mittelalterliche Bau ist in seiner Ursprünglichkeit und besonderen Gestaltung weitgehend unverändert erhalten, das macht die Marienkirche zu einem Kulturdenkmal von besonderem Rang.

Spessart





Eine Kirche macht Geschichte lebendig

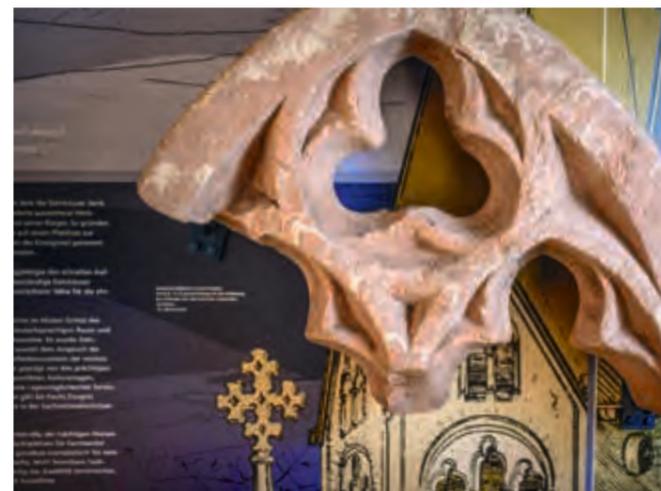
Elegant sollte sie werden, erhaben und aufstrebend zum Himmel. Die hohen und schmalen Türme der Marienkirche in Gelnhausen und die vielen schmuckreichen gotischen Stilelemente zeugen davon, dass bei ihrem Bau zahlreiche Handwerker von weit her mitgewirkt haben. Sie brachten vor allem aus Frankreich den gotischen Stil mit, der im Laufe des 12. Jahrhunderts die Romanik mit ihren Rundbögen und gedrungenen, wuchtigen Bauten ablösen sollte.

Die Geschichte der Kirche und die Zeit des Mittelalters, in der sie entstand, wird im Mitmach-Museum Gelnhausen auf unterhaltsame und lehrreiche Art und Weise wieder zum Leben erweckt. Der Besuch ist für Groß und Klein ein Erlebnis, denn hier ist anfassen, hören, riechen, eintauchen, mitmachen und ausprobieren angesagt. So lässt beispielsweise ein Audio-Guide im Stil eines Hörspiels die Zeit des Mittelalters, als die Marienkirche erbaut wurde, lebendig werden und der Besucher wird Zeuge davon, wie diese imposante Kirche entstanden ist.

Unmittelbar nachdem Gelnhausen 1170 durch Friedrich I. von Hohenstaufen, genannt Barbarossa, als Reichstadt gegründet wurde, begann der Bau des Sakralgebäudes. Bauherren waren die Prämonstratenser Mönche aus Langenselbold. Nach dem Wechsel zum gotischen Stil gilt als Baumeister Heinrich Vingerhuth, dessen Name mit Bildnis am Nordportalgiebel verewigt ist. Um 1250 waren als eine der letzten Arbeiten die Osttürme in voller Höhe errichtet und mit Turmhelmen versehen worden. Zum Schluss wurde die Chorschranke errichtet, die den Altarraum vom Chorraum abtrennt. Eine Rekord-Bauzeit von nur 80 Jahren, wenn man bedenkt, dass der Bau des Kölner Doms insgesamt rund 800 Jahre dauerte. Im 16. Jahrhundert wurden die meisten Lettner wegen der nicht mehr gewollten Trennung zwischen Geistlichen und Laien zerstört. In der Marienkirche ist er noch erhalten, mit Reliefs von Szenen des Jüngsten Gerichts. Die Marienkirche, ursprünglich eine kleine Dorfkirche, spiegelt den mittelalterlichen Wohlstand der Gelnhäuser wider. In den ersten zwei

Jahrhunderten nach ihrer Gründung erlebt die Stadt ihre Blütezeit. Die Stauferkaiser statteten die Bürger mit allerhand Privilegien aus. Nicht zuletzt die Verleihung der Marktrechte sorgte dafür, dass sich zahlreiche wohlhabende Kaufleute in Gelnhausen niederließen und die Stadt rasch wuchs. Denn Gelnhausen liegt an der Via Regia, „Des Reiches Straße“, der wichtigen und stark frequentierten Fernhandelsstraße Frankfurt-Leipzig, einer der Hauptverkehrsadern im damaligen Reich. Durch ihre günstige Lage wurde die Stadt schnell zum Handels- und Verkehrsknotenpunkt und eine der reichsten Städte im damaligen Kaiserreich.

Und so wimmelte es in der Stadt damals vor Menschen: Handwerker und Bauern, Marktfrauen und Kaufleute bevölkerten die schmalen Gassen. Im Mitmachmuseum, das direkt am Obermarkt liegt, können Kinder nicht nur in der Ausstellung, sondern auch in Workshops viel über dieses Leben im Mittelalter erfahren. Zum Beispiel, wie man ein Ritter, Knappe oder eine Edelfrau wird oder warum und wie



Hexen verfolgt wurden. Auf drei Etagen kann die wechselvolle Stadtgeschichte entdeckt werden – per Hörspielrundgang, als Rallye mit Museumsrucksack oder als interaktives Abenteuerspiel, bei einer Führung oder auch auf eigene Faust.

Die großen Marktplätze von damals prägen bis heute das Stadtbild, die mächtigen Türme der Stadtbefestigung lassen die einstige Wehrhaftigkeit ahnen. Und die imposanten mittelalterlichen Sandsteinbauten zeugen noch immer von der glanzvollen Vergangenheit. Ein Gang durch die romantischen Gassen der weitgehend erhaltenen Altstadt um die Marienkirche herum macht Geschichte lebendig und greifbar. So führte die alte Handelsstraße von Frankfurt nach Leipzig direkt an der Nordseite der Kirche vorbei. Darum wurde die Fassade dort besonders reich dekoriert, anfangs im romanischen Stil, später mit immer mehr Formelementen der Frühgotik. Die Werke der vielen Steinmetze, die vor hunderten von Jahren hier gelebt und an der Kirche gearbeitet haben, können heute noch bewundert werden. Sie haben die Zeit überdauert.

www.spessart-tourismus.de/gelnhausen



GELA VON GELNHAUSEN

TIPP

Der Sage nach verliebte sich Kaiser Barbarossa einst unsterblich in die Grafentochter Gela und gründete ihr zu Ehren eine Stadt, die er „Gelahun“ – Gelnhausen nannte. Mit „Gela von Gelnhausen - Der unheimliche Nebel“ bringt die Stadt Gelnhausen anlässlich des 850-jährigen Stadtjubiläums ihren ersten Comic heraus. Diese Geschichte stammt aus der Feder des Frankfurter Illustrators Christoph Tauber und erzählt mit Mystik und Fantasie die Story einer modernen Heldin.

Erhältlich in der Tourist-Information Gelnhausen.
www.gelnhausen.de



Unsere Alltagshelden



Gabi

59 Jahre

Arzthelferin

Darmstadt

Dennis

41 Jahre

Notfallsanitäter

Main-Kinzig-Kreis



Ein Dankeschön, das Zeichen setzt

Normalerweise kümmern sie sich um die Gesundheit und das Wohlergehen anderer. Nun dürfen die Arzthelferin Gabi und der Notfallsanitäter Dennis erfahren wie es ist, selbst umsorgt zu werden. Sie haben einen dreitägigen Aufenthalt in den Kurstädten Bad Orb und Bad Soden-Salmünster gewonnen. Mit der Kampagne „Hessen für Hessen-Dankeschön-Aktion“, bei der 1.000 Übernachtungen verlost wurden, wollen die beiden Kurorte im Spessart ein Zeichen des Dankes und des Respekts für die Alltagshelden aus systemrelevanten Berufen setzen. „Wir sind sicher, dass die hessischen Heilbäder im Spessart als Kompetenzzentren für Gesundheit, Vorsorge und Rehabilitation mit einem hervorragenden und hochwertigen Angebot genau die richtigen Orte sind, um sich zu erholen und neue Kraft zu tanken“, erklären die Initiatoren Dr. Dirk Thom und Stefan Ziegler, Kurdirektoren der beiden Heilbäder, den Hintergrund der Aktion.

Die Gewinner kommen nun in den Genuss vieler Sehenswürdigkeiten und können Erholung finden. Zum Beispiel am König-Heinrich-Sprudel in Bad Soden-Salmünster, der Teil des dortigen Heilquellenweges ist. Hier lässt sich der außergewöhnlich starke Sole- und Eisengehalt des aus über 500 Metern Tiefe stammenden Sprudels hautnah erleben. Übernachtet wird in der Pension Haus am Park.



Bad Soden-Salmünster



Bad Orb



In diesem Familienbetrieb sorgt Gastgeberin Linda Schultheis bereits in der dritten Generation für das Wohl der Gäste, ob in den ansprechenden Zimmern oder im angrenzenden Café. Gästeführerin Monika Ruppel zeigt den Besuchern ihre Lieblingsorte, wie etwa die Burg Stolzenberg mit einem herrlichen Blick über die Kinzig-Aue und Bad Soden-Salmünster. In Bad Orb begrüßt Margarethe Engel die Alltagshelden in ihrem Haus Margarethenhof. Das Hotel liegt direkt am Kurpark, von hier aus lässt sich nach einem Besuch der Sole-Therme mit Gästeführer Stefan Smolinka die historische Altstadt erkunden. Nach einem Spaziergang im über 100 Jahre alten Kurpark zwischen Mammutbäumen und Ginkgos können die Gewinner bei Sina Kowalski im Café Kowalskis im Park die Seele baumeln lassen. Das haben sie sich verdient.

www.spessart-tourismus.de/bad-soden-salmuenster
www.spessart-tourismus.de/bad-orb

EIN WOCHENENDE IN DEN KURSTÄDTEN TIPP

Wir dürfen unsere Alltagshelden einen Tag während ihres Aufenthalts begleiten. Was sie in den Kurstädten erleben, kannst Du nach ihrem Besuch auf unserem Blog erfahren.

www.blog.spessart-tourismus.de



Entschleunigung durch Yoga

Achtsamkeit lernen mit Yogalehrerin Isabel Becker

„Du machst dich selber glücklich, indem du zum Glück anderer beiträgst.“ Diese Weisheit von Swami Sivananda, einem indischen Yoga-Meister, ist das Lebensmotto von Isabel Becker. Die 54-Jährige praktiziert seit 23 Jahren Yoga und betreibt ein eigenes Yoga-Studio in Bad Soden-Salmünster mitten im Spessart. Besonders wichtig ist ihr hierbei die nach innen gerichtete Achtsamkeit des Übens.

Denn Yoga ist stets mehr als eine Aneinanderreihung körperlicher Praktiken. Bei achtsam durchgeführten Übungen, mit den Gedanken im Hier und Jetzt, sollte auch eine bewusste Geisteshaltung kultiviert werden. So wirkt Yoga immer ganzheitlich auf Körper und Geist.

Dann kann die Kraft der uralten Übungen voll ausgeschöpft und auch im Alltag eine gelassene und kreative Haltung entwickelt werden. Die Körperwahrnehmung wird ebenso verfeinert wie die mentale Kraft, was sich in vielen Lebensbereichen auswirkt. Achtsame Menschen bezeichnen sich als zufriedener, stress-resistenter und besser vorbereitet auf schwierige Lebenslagen. Nicht zuletzt bewirkt die regelmäßige Yogapraxis eine höhere Leistungskraft sowie Lebensfreude und macht einfach Spaß.

Im Spessart lässt sich Yoga hervorragend zur Entschleunigung nutzen. Die sagenumwobenen Wälder sind ein idealer Ort, um durchzuatmen, zur Ruhe und zu sich selbst zu finden. Die Region bietet eine ideale Kulisse für geführte Yoga-Stunden an der frischen Luft. Isabel Becker praktiziert mit ihren Schülern Yoga darum gerne unter freiem Himmel und spürt dort den unterschiedlichen Jahreszeiten und der Stille des Waldes nach.

www.spessart-tourismus.de/gesundheitswohlfuehlen



RUHE FINDEN IM SPESSART

TIPP

Auszeit, Perspektive wechseln, Energie schöpfen: Entschleunigung erfährst Du in einem angeleiteten Yoga-Workshop im Landhotel Betz. Auf die Übungen in der Kleingruppe folgt ein ayurvedisches Menü. Das hauseigene Hotel-Hallenbad lädt an diesem Wochenende zur weiteren Entspannung ein. Alle Termine sind online zu finden.

www.landhotel-betz.de/erleben-aktiv/



Kneippen im Spessart



„DEN ABGEHÄRTETEN GREIFT NICHTS AN, DEN VERWEICHLICHTEN BRINGT JEDES BLATT PAPIER IN AUFREGUNG.“

Sebastian Kneipp zur Resilienz

Im Spessart wird das Wassertreten nicht nur großgeschrieben, hier liegt auch Deutschlands größte Kneippanlage. Die 2,5 Hektar große Grünanlage mit zwei großen Wassertret-Becken im Hatchesgrund, am Rande von Pfaffenhausen, bietet vor allem im Sommer gesundheitsfördernde Erfrischung. Aber auch an vielen anderen Orten kann die Heilkraft des Wassers genutzt werden, etwa nach einer Wanderung im lauschigen Haseltal bei Bad Orb oder während eines Besuch im Burgwiesepark in Burgjoß. Radfahrer gelangen mit der Bahn zum Erlebniswald Acisbrunnen in Schlüchtern und genießen nach einer Radtour das erfrischende Nass der Acisquelle.

www.spessart-tourismus.de/kneippanlagen

DIE FÜNF SÄULEN DER GESUNDHEIT

Sebastian Kneipp entdeckte durch Zufall bei einem Selbstversuch in der kalten Donau die heilende Wirkung des Wassers. Dass ein Bad in eiskaltem Wasser seine damals lebensbedrohliche Tuberkulose kurieren konnte, nahm Kneipp zum Anlass, sich mit Heilmitteln der Natur zu beschäftigen. So entstanden die Kneippschen fünf Säulen der Gesundheit. Seine Philosophie vereint Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance zu einem ganzheitlichen Ansatz für gesundes Leben. Heute sind seine Prinzipien so aktuell wie nie, weisen einen Weg für ein Leben im Einklang mit der Natur.



Balance

Gesundheit für Körper und Geist entstehen durch eine ausgewogene Lebensweise. Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß.



Kräuter

Fast gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen – davon war Kneipp überzeugt. Heilkräuter machen den Körper gesund und stark.



Wasser

Wasser hat heilende wie vorbeugende Wirkungen auf den Menschen. Es ist Energiequelle und ein natürliches Schönheits-Elixier.



Bewegung

Sich durch körperliche Bewegung fit halten und Energien aktivieren fördert die Gesundheit. Ein aktiver Mensch hat Spaß am Leben.



Ernährung

Ausgewogene und naturbelassene Nahrung ist raffiniert und köstlich. Der Körper wird nicht belastet, sondern mit Genuss gestärkt.



Natur und Kultur hautnah erleben

Wer nach Bad Soden-Salmünster kommt, sollte Zeit mitbringen oder am besten öfter kommen, denn die Kurstadt hat so viel zu bieten, dass die Zeit hier wie im Fluge vergeht und selbst ein Tagesausflug sich wie ein ganzer Urlaub anfühlt. Genau zwischen den zwei Naturparks Vogelberg und Spessart gelegen, ist die Stadt ein Eldorado für Wanderer, Mountainbiker und Naturliebhaber. Auch Gesundheitsurlauber, Kulturinteressierte und Familien finden hier nur eine knappe Stunde Auto- oder Bahnfahrt von Frankfurt entfernt alles für eine erholsame und erlebnisreiche Zeit.

Nur wenige Wanderwege vereinen die Vielfalt der herrlichen Natur- und Kulturlandschaft des Spessart so sehr wie die premiumzertifizierte Spessartfährte „Stolzenberger Ritterblick“. Die sieben Kilometer lange Rundtour über schmale Waldpfade, aussichtsreiche Höhen- und weiche Wiesenwege besticht durch überraschende Ausblicke in das Salz- und Kinzigtal. Ab Sommer 2021 können Erwachsene und Kinder gemeinsam an zahlreichen interaktiven Stationen Spannendes zu Kultur, Natur und Ritterwesen lernen und vor allem ausprobieren.



An der Burgruine Stolzenberg belohnt schließlich der feierliche „Ritterschlag“ und eine erhabene Aussicht weit über das Kinzigtal bis in die Höhen des Spessart die kleinen und großen Ritter.

„Ardeas Seenwelt“ – Graureiher Ardea wird ab Spätsommer 2021 spannenden Geheimnisse zu Kultur, Technik, Flora und Fauna auf einem sieben Kilometer langen Weg um den Kinzigstausee entschlüsseln und hautnah erlebbar machen. Am Südufer entsteht gleichzeitig ein modernes Kioskareal inklusive Bootssteg mit Tretbootverleih und Stand-up-Paddling.

Ein Potpourri an einzigartigen Open-Air-Events an besonderen Locations, wie der Naturbühne im Flüsschen Salz oder inmitten des Kurparks, wird 2021 für Glücksmomente unter freiem Himmel sorgen. Unser Tipp für eine entspannende Auszeit nach so viel Natur- und Kulturerlebnissen: Ein Wohlfühltag in der Spessart Therme!

www.badsodensalmuenster.de



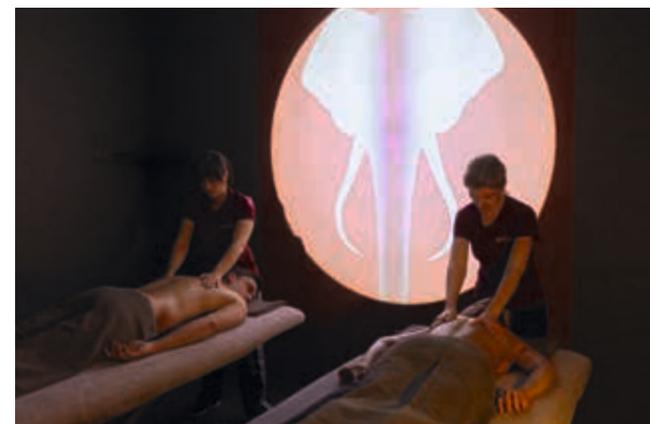
SPESSART THERME GESUND MIT NATUR-SOLE



Mit Strömungskanal und Wellenfreibad kommt sie schwungvoll daher, und nicht nur auf der längsten Sprudelliege Hessens, wo feine Luftbläschen sanft auf der Haut prickeln, zeigt sie ihre entspannte Seite: Die Spessart Therme kombiniert Badespaß mit Wellness-Garantie. Das Rezept ist die kraftvolle Natur-Sole. Überall entfaltet sie ihre wohltuende Wirkung: In den Wellness-Sprudel-Becken, im Wellenbad und im Sole-Intensivbecken. Letzteres ist mit der reinen Bad Sodener Natur-Sole aus dem Fritz-Hamm-Sprudel gefüllt, der einen Salz- und Mineralgehalt von fast 10 Prozent hat. Hier lässt es sich buchstäblich in Gesundheit schweben!

Wer mag, kombiniert den Thermen-Tag mit einem Besuch der 4-Sterne-Sauna mit ihren urigen Blockhaussaunen und kreativen Aufgusseremonien oder gönnt sich ein außergewöhnliches Wellness-Erlebnis im Wellvitamed, wie die Pure Senses Massage im Dunkeln.

Tief durchatmen und entspannen heißt es im einzigartigen „Meeresklima“ der Totes-Meer-Salzgrotte. Ob als „Inhalation intensiv“ oder erregendes Klangerlebnis mit Tibetischen Klangschalen oder Handpan, die 45 Minuten in der Grotte tun auf jeden Fall fast so gut wie eine Auszeit am Meer.



ICELAB-FRISCHE-KICK BEI MINUS 110 GRAD

Nur zwei bis drei Minuten in der -110° Celsius icelab-Kältekammer reichen und der intensive, als Hautprickeln empfundene Kältereiz, löst im Körper ein wahres Feuerwerk aus: Glückshormone werden ausgeschüttet, der Stoffwechsel startet durch, Entzündungsprozesse werden gedrosselt und Schmerzen gelindert. Die Ganzkörper-Kälte-therapie bei minus 110 Grad Celsius ist seit Jahrzehnten bewährt in der Schmerz- und Rheumatherapie, zur Leistungssteigerung im Ausdauersport, bei Schlafstörungen und Stress. Sie wirkt vielfach ausgleichend auf das allgemeine Aktivitätsniveau, d.h. hektische, gestresste Menschen werden ruhiger und ausgeglichener, während eher antriebslose und müde spürbar neuen Schwung bekommen. Gleichzeitig folgt auf den icelab-Gang nachts häufig ein tiefer, erholsamer Schlaf.

Die beste Wirkung wird mit einer Serie von icelab-Gängen erzielt, die Häufigkeit variiert je nach Indikation. Auch eine anschließende Physiotherapie oder Massage kann maßgeblich zum Behandlungserfolg beitragen.

www.spessart-therme.de





Entspannung pur mit Wasser, Licht, Musik und Banja

Gleich zwei Thermen im Spessart laden die Besucher zu Wellness und Entspannung ein: Die Spessart-Therme in Bad Soden-Salmünster und die Toskana Therme in Bad Orb. Da steht einer kurzen Auszeit vom Alltag nichts mehr im Weg.

Die Spessart-Therme liegt idyllisch am Kurpark. Die weitläufige Saunawelt mit ihrer russischen Banja-Sauna, dem Gradierwerk und Blick ins Grüne des Parks bietet alles für einen Kurzurlaub vom Alltag – und seien es nur ein paar Stunden. Die Tages-Verwöhn-Pakete mit Wellness, Therme und Sauna versprechen vom ersten Moment an Entspannung. Der Stress ist weit weg und Urlaubsgefühle breiten sich aus. Wie wäre es mit einem Besuch in Sibirien? Die Banja-Sauna macht es möglich. Banja ist die Bezeichnung für einen aus Sibirien stammenden russischen Schwitzraum. Hier steht ein Heizofen mit einem Wasserkessel für Birkenzweige, der für Haut und Körper wertvolle Birkenwassersud köchelt. Beim Banja-Ritual wird dieser Sud mit Birkenzweigen im ganzen Raum verteilt sowie als Aufguss über dem Saunaofen verdampft. Auf Wunsch klopfen die

Saunameister den Gästen mit den Birkenzweigen den Rücken ab. Das fördert die Durchblutung. Der im Samowar frisch zubereitete, belebende schwarze Tee rundet diese besondere Zeremonie ab.

Baden in Licht und Musik heißt es in der Toskana Therme. Das einzigartige Liquid Sound Konzept verspricht dabei tiefe Entspannung und Wohltat. Die Badenden schweben schwerelos im körperwarmen Solewasser, das Wasser wird illuminiert mit bunten Lichtern und überall – auch unter Wasser – sind die sanften Klänge der Entspannungsmusik zu hören. Der Liquid Sound Tempel beeindruckt dabei auch architektonisch mit seiner fast anmutig gestalteten Holzkuppel. Zu besonderen Anlässen gibt es Liquid Sound Club-Abende oder ein Festival der Wasserkunst.

Ob in Bad Orb oder Bad Soden-Salmünster: Wellness für alle Sinne ist garantiert.

www.spessart-tourismus.de/thermen



Meeresluft schnuppern

Die trubelige Frankfurter City hat ihre Vorteile, aber jeder Großstädter muss manchmal raus. Wie gut, dass es in nur knapp einer Stunde Fahrt im Spessart für Erholungssuchende viel zu entdecken gibt. Der Tagesausflug nach Bad Orb beginnt mit selbstgemachtem Eis aus frischer Kuhmilch an der Milchhütte des Hof Sonnenberg. Weiter geht es in die Altstadt von Bad Orb, die zu einem Spaziergang zwischen den malerischen Fachwerkhäusern einlädt. Im Kurpark bestaunen wir das Gradierwerk, eines der Wahrzeichen der Kurstadt. Dieses riesige Freiluft-Inhalatorium produziert salzhaltige Luft, der Besucher fühlt sich an eine Meeresbrise erinnert. Und Meeresluft macht ja bekanntlich hungrig. In den Restaurants rund um den Kurpark lässt es sich herrlich speisen. Bewegung gibt es dann noch bei einer kurzen Wanderung im nahegelegenen Haseltal, idyllisch liegt dort ein Forellenweiher zwischen den Wiesen. Im fast 100 Jahre alten Café Waldfrieden südlich von Bad Orb endet dieser besondere Ausflug bei einer großen Auswahl an Kuchen und Torten, mit Blick auf viel Natur.

www.spessart-tourismus.de/dein-tag-im-spessart



Naturerlebnisse im Spessart

Verwunschen, einsam, spektakulär, erholsam und abwechslungsreich: Der Spessart ist vieles, aber nie langweilig. Hier - im waldreichsten Mittelgebirge Deutschlands - gibt es genug Wald für alle. In den Dickungen der dichten Wälder verbergen sich Rot- und Schwarzwild, in Höhen bis zu rund 586 Meter trommelt der Specht und in den Bachtälern ist der Biber wieder zuhause. Der vielfältige Naturraum im Spessart bietet aber nicht nur zahlreichen Wildtieren einen Rückzugsort, sondern ist auch ein Paradies für Erholungssuchende und Naturgenießer. Auf einem umfangreichen Wegenetz können Spaziergänger, Wanderer, Radfahrer und Mountainbiker den artenreichen und märchenhaften Spessart entdecken.





Schritt für Schritt in die Natur eintauchen. Egal ob entspannte Spaziergänge oder anspruchsvolle Wanderungen, außergewöhnliche Naturerlebnisse sind auf den abwechslungsreichen Wanderwegen im Spessart garantiert. Ein umfangreiches Netz aus gut markierten Wegen, das vom Naturpark Hessischer Spessart betreut wird, bietet besondere Ein- und Ausblicke in die märchenhafte Mittelgebirgslandschaft. Aufgrund ihrer hohen Qualität sind die meisten Wege vom Deutschen Wanderinstitut als Premiumwanderwege ausgezeichnet und versprechen Wandergenuss auf höchstem Niveau.

Der Spessartbogen verläuft auf rund 90 Kilometern von Langenselbold zum über 1.000 Jahre alten Luftkurort Schlüchtern. Auf erdigen Pfaden, durch tiefe Wälder und grüne Täler führt er Fernwanderer auf vier Etappen durch die einzigartige Naturlandschaft des Spessart.

Wer den Spessart lieber auf kurzen bis mittellangen Rundwanderwegen entdecken möchte, für den sind die Spessartfährten und die Spessartspuren genau das Richtige. Die Spessartfährten eignen sich mit einer Länge zwischen 7 und 16 Kilometern besonders gut für

Halbtages- und Tageswanderungen. Wie wäre es zum Beispiel mit der Spessartfährte „Sonnenhänge Lohrhaupten“ im malerischen Lohrhaupten, einem Ortsteil von Flörsbachtal? Auf 15,8 Kilometer führt diese Tagestour auf einige der umliegenden bewaldeten Kuppen hinauf und belohnt dabei mit wunderbaren Rund- und Weitblicken. Hochgewachsene Birkenhaine und dichter, tiefer Wald säumen diese abwechslungsreiche Spessartfährte.

Die Spessartspuren sind etwas kürzere, aber nicht weniger erlebnisreiche Spazierwanderwege. Eine erholsame Auszeit vom Alltag ermöglicht beispielweise die Spessartspur „Jossa-Sinn-Blick“ bei Sinnatal. Spazierwanderer beginnen diese 5,3 Kilometer lange Tour am Sportplatz in Jossa und lassen den Blick über das Flüsschen Jossa und seine dicht bewachsenen und blühenden Uferländer schweifen. Auf Wiesen- und Waldwegen geht es leicht bergauf bis zur Kuppe der Hoheleite. Ein herrlicher Weitblick über das Sinnatal lädt zum Verweilen ein. Weiter geht es durch Buchenmischwald und in einer Schleife zurück zum Startpunkt am Sportplatz.

www.spessart-tourismus.de/wandern

SPESARTFÄHRTE
„SONNENHÄNGE LOHRHAUPTEN“

Rundwanderweg

S Lohrhaupten

→ 15,8 km

↑ 368 Hm

🕒 ca. 4 h 30 min

www.spessart-tourismus.de/spessartfaehrt

2

SPESARTBOGEN

Fernwanderweg

Von Langenselbold nach Schlüchtern

→ 90 km

↑ 2311 Hm

🕒 unsere Empfehlung:
4 Tagesetappen

www.spessart-tourismus.de/spessartbogen

1

SPESARTSPUR
„JOSSA-SINN-BLICK“

Rundwanderweg

S Sportplatz in Jossa

→ 5,3 km

↑ 182 Hm

🕒 ca. 1 h 30 min

www.spessart-tourismus.de/spessartspuren

3

Radfahren im Spessart

Viele der Sehenswürdigkeiten im Spessart und im Main-Kinzig-Kreis können bequem mit dem Fahrrad in Kombination mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht werden. Das schont die Umwelt und bedeutet von der ersten Minute an eine Auszeit vom Alltagsstress. So kann eine abwechslungsreiche Radtour auf den vielen gut ausgeschilderten Radwegen in der Region mit dem Besuch von Schlössern und Burgen gekrönt werden.

www.spessart-tourismus.de/radfahren



4 WÄCHTERSACH · SCHLOSS WÄCHTERSACH

**WÄCHTERSACH
SCHLOSS
WÄCHTERSACH**



Es wurde gegen Mitte des 12. Jahrhunderts im Auftrag von Kaiser Friedrich I. Barbarossa errichtet. Bei Führungen blickt der Besucher vom Schlossturm auf die Altstadt, und sieht in der Schloss-Kapelle ein bezauberndes Trauzimmer. Der Bahnradweg Hessen und der Radfernweg R3 führen nach Wächtersbach.

3 GELNHAUSEN · MARIENKIRCHE

**GELNHAUSEN
MARIENKIRCHE**



Gelnhausen, in deren Altstadt die Marienkirche steht, liegt am Radfernweg R3, an der Mittelalterroute und am Bahnradweg. Die Kirche gilt als Wahrzeichen des Kinzigtals. Im Mittelmuseum Gelnhausen kann die Geschichte des mittelalterlichen Sakralbaus erlebt werden.

2 RONNEBURG · BURG RONNEBURG

**RONNEBURG
BURG
RONNEBURG**



Eine der wenigen im originalen Bauzustand des 16. Jahrhunderts erhaltenen Burgen Deutschlands. Sie liegt imposant auf einem Hügel und ist Kulisse für Ritter- und Mittelalterfeste. Die Mittelalterroute und die Ysenburgroute führen hier entlang.

1 HANAU · SCHLOSS PHILIPPSRUHE

**HANAU
SCHLOSS
PHILIPPSRUHE**



Schloss Philippsruhe wurde als barocke Sommerresidenz im französischen Stil erbaut. Im Hauptgebäude befinden sich das Historische Museum der Stadt Hanau, das Mittelmuseum Grimms Märchenreich und das Papiertheatermuseum sowie Schlosscafé und Schlossgalerie. Der Bahnradweg und der Radfernweg R3 führen hier vorbei.

8 SINNTAL · BURG SCHWARZENFELS

**SINNTAL
BURG
SCHWARZENFELS**



In der Nähe des Radwegs „Von der Kinzig in das Sinntal“ liegt die Ruine der Burg Schwarzenfels. Der Verein der Ritter Schwarzenfels bietet Führungen an. Auf einer Basaltkuppe gelegen, eröffnen sich weite Blicke in den nördlichen Spessart und die nahe Rhön.

7 SCHLÜCHTERN · SCHLOSS RAMHOLZ

**SCHLÜCHTERN
SCHLOSS
RAMHOLZ**



Das Schloss liegt im Landschaftspark Ramholz in der Nähe des Radwegs „Von der Kinzig in das Sinntal“. Park und Schloss gelten als Kulturdenkmäler Hessens. Das Schloss ist für die Öffentlichkeit jedoch nur zu besonderen Anlässen, wie dem Schloss- und Gartenfest Ramholz zugänglich, da es sich in Privatbesitz befindet.

6 STEINAU · SCHLOSS STEINAU

**STEINAU
SCHLOSS
STEINAU**



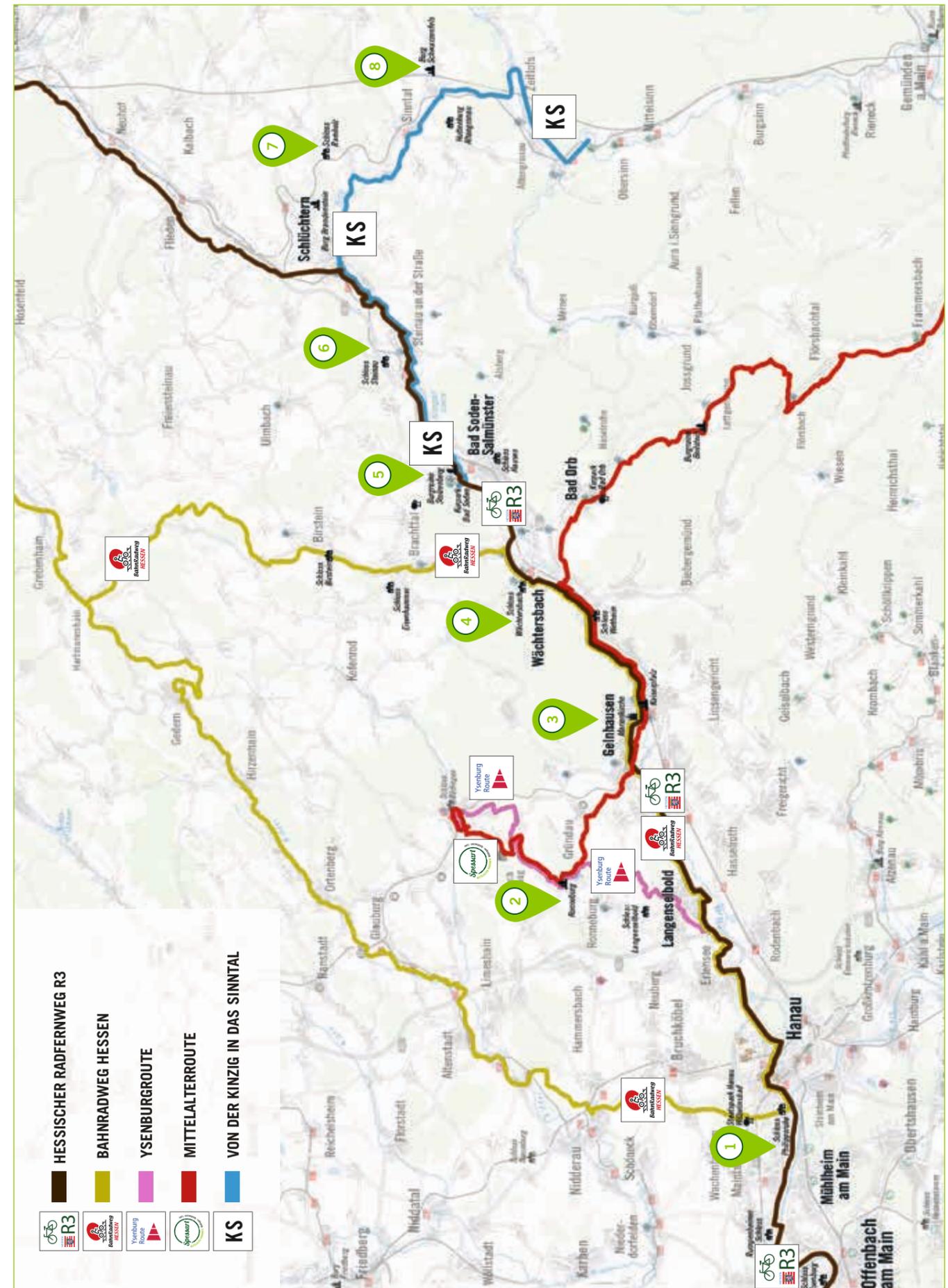
In der Nähe des Radfernwegs R3 und des Radwegs „Von der Kinzig in das Sinntal“ liegt die größte und am besten erhaltene Schlossanlage der Frührenaissance in Hessen. Es werden Führungen durch die Grimm-Ausstellung im Schloss angeboten und der Turm kann bestiegen werden.

5 BAD SODEN-SALMÜNSTER BURGRUINE STOLZENBERG

**BAD SODEN-
SALMÜNSTER
BURGRUINE
STOLZENBERG**



In der Nähe des Radfernwegs R3 und des Radwegs „Von der Kinzig in das Sinntal“ liegt die Burgruine einer Höhenburg auf dem Stolzenberg. Der rund 20 Meter hohe Bergfried ist frei zugänglich und von einer Aussichtsplattform eröffnen sich schöne Rundblicke.





Mountainbiken mit allen Sinnen



SPESARTBIKEN-TOUR 2

„Wiesbütt-Schleife“

Rundtour

→ 21 km

546 Hm

ca. 2,5 h

Start / Ziel: Dorfgemeinschaftshaus in Biebergemünd-Roßbach

Am liebsten ist Tanja Sivieri auf ihrem Mountainbike im Spessart unterwegs. Manchmal setzt sich die 46-Jährige abends noch aufs Rad und fährt zu ihrem Lieblingsplatz, dem Geisberg in Eidengesäß. „Von dort schaue ich mir dann den Sonnenuntergang an und denke, ich will nie weg von hier, denn der Spessart ist meine Heimat.“ Hier kann sie ihre Leidenschaft, das Mountainbiken, perfekt ausleben. Sie liebt es, einfach drauf los zu fahren. „Und es ist so einfach: Ich brauche nur mein Rad, einen Helm und meine Trinkflasche.“ Die abwechslungsreiche Landschaft im Spessart wird ihr nie langweilig. „Es gibt hier so viel zu entdecken.“ Das Mountainbiken bestimmt ihr Leben. Vier Mal in der Woche ist sie auf zwei Rädern unterwegs. „Das erdet mich und ist ein wichtiger

Ausgleich.“ Tanja Sivieri genießt das große Radwegenetz im Spessart, das ihr die Vielfalt der Natur erschließt. „Es gibt die dunklen, tiefen Wälder genauso wie die offenen Täler.“ Und erst die Ausblicke! Sogar die Frankfurter Skyline ist von so mancher Anhöhe am Horizont zu sehen. Für Sivieri ist Mountainbiken mehr als ein Sport. Wenn sie auf dem Rad sitzt, erlebt sie die Natur mit allen Sinnen. „Der Wald duftet ganz besonders und bei jedem Wetter anders“ Der Geruch von frisch gemähtem Gras, Regen auf der Haut oder Wind im Gesicht – dieses intensive Erleben der Natur treibt Tanja Sivieri immer wieder in die Landschaften des Spessart. Das macht sie für uns zur perfekten Spessart-Botschafterin.

Tanjas Lieblingstour

Das Mountainbike-Streckennetz im Naturpark Hessischer Spessart umfasst insgesamt 22 bestens markierte und abwechslungsreiche Touren. Die Lieblingstour von Tanja Sivieri ist die Spessart-Biken-Tour Nummer 2, die „Wiesbütt-Schleife“. „Weiher und Teiche ziehen mich immer an, ich kann dort einen Moment verweilen und Fotos machen“, begründet sie ihre Wahl. Außerdem kann sie diese 21 Kilometer lange Tour je nach Lust und Laune variieren. Und dafür, dass die Runde nur knapp 2,5 Stunden dauert, ist sie sehr abwechslungsreich. Nach dem Start in Biebergemünd-Roßbach geht es vorbei an einer romantischen Kapelle, einem mystischen Hochmoor und natürlich über richtig schöne Trails und Wege. Nach einem Anstieg zum Ortsteil Bieber und zur Burgbergkapelle fährt man weiter bergauf bis zum verwunschenen Wiesbüttsee. Dieser idyllische Flecken Natur ver-

dankt seine Entstehung dem Bieberer Bergbau im 17. Jahrhundert. Mit etwas Glück sind hier Eisvögel zu beobachten, die Lieblingstiere von Tanja Sivieri. Hier lohnt sich ein Abstecher ins benachbarte Hochmoor. Das Naturschutzgebiet bietet vielen seltenen Tieren und Pflanzen ein Zuhause. Auf einem weit ins Moor ragenden Besuchersteg lässt sich dieses Ökosystem bewundern, ohne Fauna und Flora zu stören. Über den „romantischen“ Schwarzbach-Trail geht es bergab ins Schwarzbachtal, vorbei am Lochborner-Teich und der Lochmühle – beides ebenfalls Zeugen des früheren Bergbaus in Bieber. Nach einem sportlichen Anstieg erreicht man die rustikale Schutzhütte am Dr.-Karl-Kihn-Platz. Über einen schmalen Trail unter dem Blätterdach des Waldes, das Bieberer Pfädchen, geht es bergab in Richtung Bieber. Noch eine kleine Schleife über einfache Wald- und Wiesenwege und schon ist man zurück am Ausgangspunkt der Tour in Roßbach.

www.spessart-tourismus.de/mountainbiken



„Mountainbiken – das ist für mich grenzenlose Freiheit. Abschalten und sich treiben lassen.“





Für den besten Freund des Menschen gibt es nichts Schöneres, als Zeit mit Herrchen oder Frauchen zu verbringen. Und in den dichten und ausgedehnten Spessartwäldern kommen sowohl Zwei- als auch Vierbeiner auf ihre Kosten. Die Ausflüge in die Natur stärken nicht nur die Bindung zueinander, sondern sind auch eine wahre Wohltat für Körper und Seele. Jede Menge Abwechslung für die gemeinsamen Streifzüge gibt es auf den zahlreichen Spazier- und Wanderwegen im Spessart.



SUCHSPIELE FÜR DEN HUND

Mit wenig Aufwand kann der tägliche Hundespaziergang im Wald zu einem echten Erlebnis für Mensch und Tier werden. Besonders beliebt sind Suchspiele, bei denen der Hund zum Beispiel seine Leckerli erschnüffeln muss. Seine feine Nase ist für den Hund das wichtigste Sinnesorgan, mit dem er Gerüche wahrnehmen kann, die uns Menschen gänzlich verborgen bleiben. Hunde haben nicht nur viel Spaß am Schnüffeln - diese natürliche Beschäftigung lastet sie auch mental gut aus. Ein Leckerchenbaum ist eine Variante dieses Spiels. Dabei muss der Hund kurz warten, was seine Impulskontrolle schult, solange die Leckerli in der Rinde eines Baumes versteckt werden. Besonders gut eignen sich dafür Eichen, weil sich die Hundekexe gut in den Furchen ihrer Rinde platzieren lassen. Sind die Leckerli in der Rinde verschwunden, kann der Hund gerufen werden. Er kann riechen, schmecken und den Baum mit Pfoten und Schnauze ertasten, um sich die leckere Belohnung zu erarbeiten. Oder Herrchen und Frauchen verstecken sich selbst hinter einem Baum. Damit gewinnen sie garantiert die Aufmerksamkeit des vierbeinigen Freundes.



GLEICHGEWICHTSSINN UND GESCHICK TRAINIEREN

Mit ein bisschen Fantasie und Kreativität ist der Wald die perfekte Kulisse für ein abwechslungsreiches Hunde-Workout: Über umgestürzte Baumstämme balancieren, unter tiefhängenden Ästen hindurch krabbeln, laufen und springen – ein tierischer Spaß auf einem Hindernisparcours, den die Natur geschaffen hat. Nebenbei wird ganz spielerisch der Gleichgewichtssinn des Hundes trainiert. Bei so viel Aktivität sind aber auch Pausen wichtig. Dazu bieten sich auf den Wanderwegen im Spessart immer wieder Ruhebänke und Punkte mit herrlichen Aus- und Weitblicken an.

Dort können Mensch und Tier ein mitgebrachtes Picknick genießen. Für die Fellnasen gibt es selbstgebackene Hundekexe. Das geht ganz einfach (siehe Rezept) und hat viele Vorteile. Man kann bei den Zutaten die Vorlieben des eigenen Vierbeiners berücksichtigen, es können hochwertige und natürliche Inhaltsstoffe verwendet werden und der Fantasie bei Form und Größe sind keine Grenzen gesetzt. So eignen sich beispielsweise für den Leckerchenbaum am besten kleine, flache Kekse.



HUNDEKEXE SELBER BACKEN

TIPP

ZUTATEN:

- 100 g Kartoffeln
- 100 g Karotten
- 80 g Quark
- 1 Ei
- 200 g Vollkornmehl
- 50 g Haferflocken

Das Gemüse bei geringer Hitze kochen, bis es gar ist. Anschließend zu einem feinen Brei stampfen oder pürieren. Nun den Quark und das Ei mit der Kartoffel-Karotten-Masse verrühren. Zum Schluss werden noch das Mehl und die Haferflocken hinzugegeben. Den fertigen Teig in gewünschter Form und Größe auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 20 – 30 Minuten backen.

Zeichnen nach der Natur

Im beschaulichen Jossgrund/Oberndorf ist INK Sonntag-Ramirez Ponce zu Hause. Jeden Tag macht die vielfach mit Preisen ausgezeichnete Künstlerin, die durch ihren besonders detailgetreuen Zeichenstil bekannt geworden ist, einen Spaziergang rund um ihr Dorf. Es ist immer derselbe Weg, den die 55-Jährige dabei beschreitet. „Jeden Tag beobachte ich, was sich verändert hat, was mit der Natur passiert.“ Die imposanten Wasserbüffel haben es ihr dabei genauso angetan wie jede kleine Knospe am Wegesrand. Dem Spessart und seiner Vielfalt fühlt sie sich sehr verbunden. „Es ist für mich ein Gang wie durchs Paradies.“



Spessart



Der Blick in die Seele von Menschen und Dingen

„Am Spessart“, sagt INK Sonntag-Ramirez Ponce, „gefällt mir die ganze Vielfalt: die Täler und Wälder, die Flora und die Fauna – die Kombination aus allem.“ Darum war es für sie ein wichtiger Schritt, als sie nach ihrer Krebserkrankung wieder ihre tägliche Spazerrunde rund um ihren Heimatort Jossgrund/Oberndorf geschafft hat. Etwa 45 Minuten braucht sie für die Runde, sie nimmt sich Zeit, alles am Weg mit viel Muße zu betrachten und lässt sich inspirieren. Denn diese Beobachtungsgabe ist für die Künstlerin, die mit ihren naturgetreuen Bleistift-Zeichnungen national und international bekannt geworden ist, mehr als eine Herangehensweise an ihre Werke - sie ist eine Lebenseinstellung. Sie sieht sich damit als einen Gegenentwurf zu der aktuell schnelllebigen, oft schrill-bunten Welt, in der Instagram-Posts nach Stunden schon wieder in Vergessenheit geraten. Ihre Zeichnungen ähneln zwar Fotografien, sind durch die Reduktion auf das bleistiftgrau und ihre ganz eigene Umsetzung und Betonung aber von einer besonderen Intensität.

Gezeichnet hat sie schon von Kindesbeinen an. So kam sie auch zu ihrem Künstlernamen INK. Weil Tinte ihr erstes Zeichenmaterial war, nannten ihre Geschwister sie so. Auf Wunsch ihrer Eltern absolvierte sie eine Bankkauffrau-Lehre, obwohl ihr Traum ein Kunststudium war. Aber hätte die gebürtige Alsfelderin diese Lehre nicht gemacht, hätte sie nicht ihren Mann Santiago Ramirez Ponce kennengelernt, der damals ebenfalls Banklehrling war und mit dem sie seit nunmehr 28 Jahren verheiratet ist. Der gebürtige Spanier ist im Jossgrund aufgewachsen und liebt seine Wahlheimat. Als es um den gemeinsamen Wohnort ging, standen Spanien oder der Spessart zur Wahl. Sie entschied sich für den Spessart.

„Es ist eine spannende Landschaft, es wird nie langweilig“, sagt sie über ihre Wahlheimat. Auf ihrem Spazierweg versucht sie mit ihrer beobachtenden Perspektive die Natur zu verinnerlichen. Sie sieht jeden



Tag neue Spuren des Bibers, der Dämme baut und Bäume annagt. Oder die Herde von Wasserbüffeln, die zur Landschaftspflege die alten Rückwiesen begrasen, und findet durch ihre Konzentration auf Details viele Zeichen der Wildtiere, die diese Region bereichern. So etwa die Federn hier lebender Wildvögel, wie Rabenkrähe, Bussard, Elster und Buntspecht, dem Wappenvogel des Jossgrunds. Diese Federn inspirierten sie zu einer Serie von Zeichnungen unter dem Titel „Am Himmel sind alle gleich“. Damit will sie ein Statement gegen Diskriminierung und Rassismus setzen. „Kunst sollte nie nur schön sein, sondern auch immer eine Aussage haben“, betont die Preisträgerin des Main-Kinzig-Kreis Kulturpreises.

Diesem Motto ist INK immer treu geblieben, seit sie vor 15 Jahren, an ihrem 40. Geburtstag beschloss, sich ganz ihrer Kunst zu widmen. Mit ihren Bleistift-Zeichnungen schafft sie mehr als das bloße Abbild der Wirklichkeit, sie blickt in die Seele von Menschen und Dingen. „Wir haben verlernt die Augen auf etwas ruhen zu lassen, darum erkennen wir so wenig“, sagt sie. Also hält sie inne, widmet sich manchmal mo-

natelang nur einem Motiv. „Ich blicke ganz bewusst auf ganz wenig, um das Universum in diesem Wenigen und Alltäglichen zu zeigen.“ So bringen ihre preisgekrönten Bilder von Straßenkindern aus Manila die Verzweigung und Verlassenheit dieser missbrauchten und sich selbst überlassen Kinder auf eine Weise hervor, wie es keine Fotografie schaffen würde. Mit ihrem Kunst-Sozialprojekt „Mit dem Rücken zur Wand“ unterstützt sie mit ihren Bildern in Zusammenarbeit mit den Hauptdarstellern des Kölner „Tatort“, Dietmar Bär, Klaus J. Behrendt und Joe Bausch Kinder auf den Philippinen, die aus Zwangsprostitution und Kindergefängnissen befreit werden.

Mit ihrer Kunst, die unsere Wahrnehmung entschleunigt, will sie immer auch etwas an die Welt und die Menschen zurückgeben. So ist sie gespannt darauf, wo die Postkarte aus diesem Magazin mit den von ihr gezeichneten Federn auftauchen wird, um von ihrem kleinen Paradies, dem Spessart, zu erzählen.

www.ink-malerei.de / www.ink-finearts.com





Veranstaltungen

Unsere Events

Oper, Theater und Konzerte, Märkte und kulinarische Events - die Vielfalt des Spessart spiegelt sich auch in den Veranstaltungen wider, die jedes Jahr in der Region stattfinden. In diesem Jahr lohnt

sich vor dem Besuch jedoch ein Blick auf unsere Webseite, denn dort informieren wird Dich über kurzfristige Änderungen.
www.spessart-tourismus.de/veranstaltungen

NATURPARKFÜHRUNGEN DAS GANZE JAHR ÜBER

Der Naturpark Hessischer Spessart lädt 2021 zu besonderen Veranstaltungen im Grünen ein, bei welchen die Flora und Fauna des Spessart entdeckt werden kann. Wildkräuterwanderungen, Spaziergänge zu geheimnisvollen Orten oder Touren wie „Dem Biber auf der Spur“ sind nur kleine Auszüge des vielfältigen Jahresprogramms.
www.naturpark-hessischer-spessart.de/veranstaltungen



KULTURSOMMER MAIN-KINZIG-FULDA MAI BIS OKTOBER 2021

Wie facettenreich die Kulturangebote zwischen Maintal und Fulda sind, zeigt jedes Jahr aufs Neue der Kultursommer Main-Kinzig-Fulda. Das Angebot reicht vom Klassikkonzert im barocken Fuldaer Dom, über Gastspiele international renommierter Instrumentalisten an historischen Spielstätten oder Open-Air-Konzerten bis hin zu Ausstellungen und Workshops. Am Pfingstsonntag, dem 22. Mai 2021, um 19:00 Uhr, wird die Österreichische Band ALMA im Herrnhof in Schöneck den Kultursommer eröffnen.
www.kultursommer-hessen.de

BRÜDER GRIMM FESTSPIELE HANAU 14. MAI BIS 25. JULI 2021

Das Programm für die über die Grenzen der Region hinaus bekannten Brüder Grimm Festspiele steht bereits fest. Die 36. Spielzeit im Hanauer Amphitheater beginnt mit dem Musical „Das tapfere Schneiderlein“. Weiter erwarten das Familienstück „Schneeweißchen und Rosenrot“, der Klassiker „Der zerbrochene Krug“ sowie eine Inszenierung von „Der Rattenfänger von Hameln“ die Besucher. Mit den Festspiel-Tickets ist ein kostenfreier Eintritt ins Kinder-Erlebnismuseum „Grimms Märchenreich“ am Schloss Philippsruhe verbunden.
www.festspiele.hanau.de

ZICKENSOMMER 05. BIS 27. JUNI 2021 UND 04. BIS 26. SEPTEMBER 2021

Der Zickensommer will sowohl sommerliche als auch herbstliche Genusswochen bieten. Einen Genuss, der nachhaltig ist. Denn die Aktion der europäischen Initiative „Food Hereos“ will sowohl Lebensmittelverschwendung verhindern, als auch helfen, neue Produkte zu entwickeln. Die Initiative Zickensommer bringt das in Vergessenheit geratene Ziegenfleisch wieder auf den Tisch. Wie gut das hochwertige Ziegenfleisch schmecken kann, zeigen darum verschiedene Gasthöfe im Spessart. Landwirte, Gastronomen, Metzgereien und der Handel engagieren sich hier, um dieses besondere regionale Produkt in seiner ganzen Vielfalt zu zeigen.
www.zickensommer.de



„WASSERSPIELE“ IN DER ARENA IN DER SALZ 07. BIS 15. JULI 2021

An den Ufern des Flusses Salz bietet eine besondere Kulturbühne einen Ort der Entschleunigung: Die Arena in der Salz im Herzen von Bad Soden wird bei den "Wasserspielen" Open-Air-Schauplatz zahlreicher Konzerte.
www.facebook.com/wasserspieleebss

SOMMERLICHE MUSIKTAGE HOF TRAGES 03. BIS 08. AUGUST 2021

Die 23. SOMMERLICHEN MUSIKTAGE laden ein in das romantische Ambiente auf Hof Trages – ein einzigartiges musikalisches Kulturerlebnis an einem historischen Ort, den schon die Brentanos und Grimms zu schätzen wussten. Alljährlich verwandelt dieses Musikfestival Schlosspark und Kapelle in ein Mekka klassischer Musik, umrahmt von Kunstausstellungen. Die Highlights 2021: The World famous GLENN MILLER ORCHESTRA, The QUEEN'S SIX A-cappella-Group aus Windsor Castle und SOMMERABEND-KLASSIK mit Werken von Beethoven, Mozart und Haydn.
www.musiktage-trages.de

Weitere Eventhighlights auf: www.spessart-tourismus.de/highlights

OPERNAKADEMIE BAD ORB 19. UND 21. AUGUST 2021

Anders als in den Vorjahren präsentieren die jungen Sängerinnen und Sänger der Opern Akademie dieses Jahr keine ganze Oper. Das Publikum kann sich jedoch auf einen unterhaltsamen Opernabend („Operträume“) mit bekannten Arien und Duetten freuen. Solisten und Chor werden dabei am Flügel begleitet.
www.opernademie.com

28. STEINAUER PUPPENSPIELTAGE „KLEINE HELDEN“ 25. SEPTEMBER BIS 06. OKTOBER 2021

Steinau wurde durch das Marionettentheater bei Freunden des Puppenspiels bekannt. Seit 1993 finden die Steinauer Puppenspieltage statt. Puppenbühnen aus ganz Deutschland führen erstklassiges Figurentheater für Kinder und Erwachsene auf. Besonders hervorzuheben sind die Steinauer Premiere, das Eröffnungsfrühstück, die Lange Figurentheater-Nacht und das Dinnertheater.
www.steinau.de

BIRSTEINER LESETAGE 02. BIS 20. NOVEMBER 2021

Ursprünglich ins Leben gerufen, um die Begeisterung fürs Lesen im Ort zu wecken, sind die Birsteiner Lesetage mittlerweile regional ein Begriff für literarische Leckerbissen. Viele verschiedene Autoren lesen während dieser Veranstaltungen aus ihren Werken vor.
www.birstein.de

WEIHNACHTSMÄRKTE AB NOVEMBER 2021

Nach einem Jahr Pause laden die Weihnachts- und Adventsmärkte im Spessart diesen Winter wieder zum Weihnachtszauber ein. Kulinarische Köstlichkeiten, Musik und traditionelles Handwerk können überall im Spessart entdeckt und genossen werden.
www.spessart-weihnachtsmaerkte.de



Übernachten im Spessart

Unsere Region bietet eine Vielzahl an gastfreundlichen Übernachtungsmöglichkeiten. Von Hotels über Pensionen und Ferienwohnungen/-häuser bis hin zu Campinganlagen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Weitere Informationen und Online-Gastgeberverzeichnis unter:

www.spessart-tourismus.de/unterkuenfte

Die Ferienwohnungen „Zur Quelle“ in Wächtersbach und weitere Unterkünfte sind direkt über das Online-Gastgeberverzeichnis buchbar.



ANZEIGE

DER GANZE SPESSART IN EINEM PORTAL

www.spessart-mainland.de



Sie möchten den ganzen Spessart kennenlernen? Das berühmte Schloss Mespelbrunn, die Schneewittchenstadt Lohr a.Main, Miltenberg, die Wohlfühl-Zentren Bad Orb und Bad Soden-Salmünster oder die Kulturstadt Aschaffenburg?

Das Portal www.spessart-mainland.de bietet einen umfassenden Überblick über den gesamten Spessart. Die touristische Webseite präsentiert die Urlaubsorte mit ihren Sehenswürdigkeiten und Unterkünften, Hunderte von **Wander- und Radtourentipps**, Informationen zu Kulinarik- und Wellnessangeboten, einen **Veranstaltungskalender**, einen Freizeitführer sowie eine interaktive Karte. Außerdem können die Besucher kostenlos **Broschüren** bestellen oder diese gleich virtuell durchblättern. Über ein **Onlinebuchungssystem** sind Hotels und Ferienwohnungen im Spessart auf der Webseite direkt buchbar!

Alle Informationen zum gesamten Spessart und zum Mainviereck gibt es im neuen **Urlaubskatalog Spessart-Mainland**. Dieser sowie das Rad- und das Wandermagazin und Übersichts- und Panoramakarten können kostenlos unter: **06022/26 10 20** bestellt werden.



Auf Försters Spuren

Altes Forstamt

BIEBERGEMÜND

Im Alten Forstamt in Biebergemünd hat jedes Zimmer seinen eigenen Charme: Ob urig im Jagd-, floral im Garten- oder lichtdurchflutet im Rosenzimmer. Hier fühlt sich jeder Gast einmalig. Das Ehepaar Karin und Stephan Klöckner hat aus dem historischen Gemäuer mehr als eine grüne Oase gemacht. Der herrliche Garten und das Ambiente sind die perfekte Kulisse, um einen ereignisreichen Tag im Spessart ausklingen zu lassen. Bei selbstgemachten Apfelwein, hauseigenem Brot aus dem Steinbackofen und anderen regionalen Köstlichkeiten. Aber auch das Frühstück unter alten, schattigen Bäumen, mit regionalen und saisonalen Produkten überwiegend aus Bio-Anbau zeigt die Liebe der Gastgeber zum Detail. Im Sommer ist die Alte Försterei sogar Bühne für Konzerte von Chansons bis Klassik.

www.spessart-tourismus.de/unterkuenfte



HERAUSGEBER: Spessart Tourismus und Marketing GmbH . Seestraße 11 . 63571 Gelnhausen
Telefon: +49 6051 88772-0 . Telefax: +49 6051 88772-10 . www.spessart-tourismus.de . Geschäftsführer: Bernhard Mosbacher

KONZEPTION, DESIGN, REALISATION: GRUPPE DREI® GmbH . www.gruppedrei.com | Spessart Tourismus und Marketing GmbH

TEXTE: Monica Bielesch, Spessart Tourismus und Marketing GmbH

FOTOGRAFIE: Claus Tews | Altes Forstamt, Fotografin: Karin Klöckner (S. 51) | Bildagentur - www.alamy.com (S. 29) | Bildagentur - www.istockphoto.com (S. 12) | Bildagentur - www.stock.adobe.com (S. 20, 21, 33, 36, 37) | Birgit Sinsel (S. 14, 15) | Cabrito (S. 49) | Dennis Skiba (S. 27) | Ebbelwei-Schänke (S. 12) | esistfreitag Kreativagentur (S. 33) | Ferienwohnungen Zur Quelle, Fotografin: Antina Walther, www.fotodesignstudio.net (S. 50) | Gabi Stutz (S. 26) | Hans Hess - hallo@studioeat.de (S. 14, 15) | INK Sonntag-Ramirez Ponce (S. 19) | Kur- und Freizeit GmbH (S. 31, 32) | LPV MKK (S. 13) | Michael Stange (S. 36, 37) | Mischa Korn (S. 16) | Nicole Acker - emotionalart.de (S. 28) | Opern Akademie Bad Orb, Fotografen: Ziegler/Eisentraud eez (S. 48) | Paradieschen GmbH (S. 10, 11) | spechtshardt (S. 18) | Spessart Tourismus und Marketing GmbH - Alana van Heek (S. 26, 27, 29) | Spessart Tourismus und Marketing GmbH - Malin Plöger (S. 20, 21, 38) | Stadt Maintal (S. 12) | Stadt Wächtersbach (S. 38) | Toskana Therme Bad Orb - Ollertz & Ollertz (S. 32) | Verkehrsbüro Steinau, Fotograf: Konrad Merz (S. 38) | Wiebke Bluhm/Marie Henkel (S. 5, 17)

DRUCK: Konradin Druck GmbH . Leinfelden-Echterdingen . www.konradinheckel.de . **DRUCKLEGUNG:** Februar 2021

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.



The logo consists of the word "Spessart" in a white, cursive script font, centered within a white circular outline that has a slightly distressed or hand-drawn appearance. The background of the entire image is a soft-focus photograph of a forest, with bright green fern fronds in the foreground and blurred tree trunks and foliage in the background.

Spessart

EINS MIT DER NATUR IM SPESSART

www.spessart-tourismus.de