

# Gesundheit, die man schmeckt

Der Frühling ist für Spreewaldkoch Peter Franke die schönste Jahreszeit. Die erwachende Natur mit „ihrer gewaltigen Energie, die alles zum Leben erweckt“, inspiriert ihn vielfältig. Um die grüne Lebenskraft ging es vor allem in unserem Gespräch.

**Sie arbeiten im Einklang mit der Natur und doch scheint der Frühling Ihr Lieblingskind unter den vier Jahreszeiten zu sein.**

Ich liebe alle Jahreszeiten, aber im Frühjahr das Explodieren der Lebenskraft der Natur zu erleben, ist überwältigend. Wer freut sich nicht über die ersten Frühlingsboten? Dieser Reichtum der Natur ist unerschöpflich und er ist in jedem Jahr aufs Neue zu erleben. Es sind für meine Gäste, aber auch für mich selbst, immer wieder ganz besondere Momente, sich diese grüne Lebenskraft zu erschließen.

**Diese grüne Lebenskraft ist für Sie aber mehr als ein ästhetischer Genuss.**

Schon mit den ersten Gänseblümchen öffnet die grüne Spreewald-Apotheke, die von da an übers ganze Jahr die natürlichen Heilmittel produziert und uns anbietet. Nehmen wir die Brenn-

nessel – als Unkraut abgetan, landet sie bestenfalls auf dem Kompost. Stopp! Nach dem Winter ist sie das ideale Mittel für jede aufbauende, reinigende Frühjahrskur, das vielfältig verwendet werden kann: als Tee, Smoothie, Badezusatz, in der Kräuterbutter, im Quark, als Pesto, in und zu Nudeln, im Kräutersalz, in Wildkräutersalaten, als Wildgemüse, in der Suppe ... Verarbeitet wird die ganze Pflanze, also auch der Stiel. Oder der Giersch, den alle Kleingärtner als sogenanntes Unkraut nur allzu gern ausrotten. Für unsere Vorfahren war er häufig der einzige Vitaminspender. Das kann er perfekt und stärkt unser Immunsystem.

**Das klingt alles ziemlich einfach.**

Ist es auch! Was alles so rund ums Haus, im Garten oder auf der Wiese wächst. Wir müssen uns einfach nur kurz bücken. Bei den ersten Birkenblättern, die in den Salat kommen, müssen



Fotos:



wir nicht mal das. Ich liebe den Löwenzahn, der für mich die Sonne auf der Erde ist. Im Herbst buddle ich die Wurzeln aus und mache daraus Löwenzahnkaffee.

### Was steckt denn so drin in Brennnessel und Giersch?

Ein guter Koch ist auch immer ein guter Arzt. Und so erlebe ich ringsum, gerade bei den Besuchern und Stammgästen der Kräutermanufaktur, wie gut die Pflanzen Körper und Seele tun. Ich habe das Wissen um das Wachsen, die Verarbeitung, das Haltbarmachen und natürlich die Rezepte. Die wissenschaftliche Erklärung der vielen, sehr verschiedenen gesunden Inhaltsstoffe überlasse ich dem Fachmann, dem Pharmakologen Dr. Dieter Wendorff. Wir haben uns das ehrgeizige Ziel gestellt, ein Buch über die grüne Spreewald-Apotheke zu schreiben, um das Wissen zu erhalten und starke Impulse für die eigene gesunde Lebensweise zu geben.

### Womit beschäftigt sich das Buch?

Es wird vermutlich den Titel „Die Spreewälder Anti-Krebs-Pyramide“ tragen. Der Spreewald-Apotheker und der Koch nähern sich von verschiedenen Standorten und treffen sich beim Thema, wie man Gesundheit erhält oder Lebensqualität wiedergewinnt. Als Stichworte seien genannt: Essen als Therapie, Kräuter als Problemlöser, gesundheitlicher Nutzen der Wildkräuter. Der Spreewald ist eine Gemüsekammer, die so wichtige Produkte hat wie Kohl (Weiß-, Rot-, Wirsingkohl, Sauerkraut), Meerrettich durchs ganze Jahr, Leinöl, Obst von den Streuobstwiesen bis hin zur Quitte und natürlich die vielen grünen Kräuter, über die wir schon sprachen. Wir haben alles für Gesundheit, die man schmecken kann!

### Der Spreewald als Gesundheitsstandort – ist das nicht auch eine Perspektive für die Region?

Auf diese Frage ein lautes Ja. Es ist natürlich ein vielschichtiges Problem, aber das Biosphärenreservat Spreewald als Gesundheitsregion sollte gerade im Hinblick auf die strukturellen Veränderungen ringsum vielfältig aufgestellt sein. Dazu gehört für mich natürlich die grüne Apotheke, aber auch die Wildfrüchte – also Sanddorn, Holunder, Weißdorn, Hagebutte –, die auf den Tagebaurestflächen gedeihen könnten. Ein gutes Beispiel ist der Anbau der Aroniabeere im Unterspreewald. Alle diese Pflanzen haben dabei noch eine sinnvolle Nebenwirkung: Sie erzeugen Stolz auf diese wunderbare Region. So gedeiht Image.

das Gespräch führte Brigitte Menge ■

### Spreewaldkoch Peter Franke

Peter Franke, Jahrgang 54, wurde im Hotel „Grauer Wolf“ in Bad Lausick Koch, absolvierte verschiedene berufliche Stationen, machte sein Abitur und studierte an der Handelshochschule Leipzig, bevor er Assistent des Direktors im Hotel „Astoria“ in Leipzig wurde. Noch nicht mal 30, war er bereits stellvertretender Generaldirektor der Vereinigung der Interhotels in der DDR. 1995 fand in Cottbus die erste Bundesgartenschau (Buga) in einem der neuen Bundesländer statt, Geschäftsführer war Peter Franke. Neben der Liebe zum Spreewald fand er hier auch die Liebe seines Lebens: Ehefrau Antje, Inhaberin des Spreewälder Landgasthofes & Hotel „Zum Stern“ in Werben.

Die Geschichte, die Menschen, die Natur, deren Produkte und die traditionellen Rezepte der Region beeindruckten den kommunikativen Mann, der sich nie scheut, seine Emotionen zu zeigen. Mit Wissen und Können adelte er die Spreewaldküche, kochte mit Prominenten, war und ist gern gesehener kochender Gast bei Veranstaltungen, trat in Kochshows und anderen Fernsehsendungen auf. Die Kochmütze tauschte er inzwischen gegen den kreisrunden Strohhut, dessen Krempe von Blumen und Kräutern umkränzt ist.

Die Liebe zu den Kräutern hat Peter Franke von seiner Mutter geerbt. Von ihr hat er auch den Rat: „Der wichtigste Rat ist der Vorrat!“ In einem über 200 Jahre alten Doppelstubenhaus in Burg vermittelt er in seiner Kräutermanufaktur Wissenswertes über Kräuter, Gewürze, Obst und Gemüse. Und gibt jedem seiner Besucher eine große Portion Liebe zum Spreewald mit auf den Weg.

Gegenwärtig arbeitet Spreewaldkoch Peter Franke gemeinsam mit dem Pharmakologen Dr. Dieter Wendorff an einem Buch unter dem Arbeitstitel „Die Spreewälder Anti-Krebs-Pyramide“. [www.hotel-stern-werben.de/krautermanufaktur](http://www.hotel-stern-werben.de/krautermanufaktur)



### Peters Unkrautbowle

10 Stängel	Giersch
1 Stängel	Gundermann
1 Liter	Apfelsaft
Mineralwasser nach Belieben	

#### Zur Dekoration:

ein paar Gänseblümchen oder Stiefmütterchen.  
Auch Scharfgarbe oder Sauerampfer können in die Bowle.