



WARENERKUNDEN

Der Arzt auf der Alm: Köstliche Vorsorge

Gemeinsam kochen, essen und
erkunden – Georg Lexer und die
Bühne der Slow Food Travel Region.



Wir haben es schon immer
gewusst. Und es wieder
vergessen. Das ist schade,
eigentlich sogar eine kleine,
tägliche Katastrophe. Für
unseren Körper und Geist,
für Gesundheit und Wohlge-
fühl. Man ist, was man isst.
Das ist keine neue Erkennt-

nis, das formulierten bereits
große Denker wie Anthel-
me Brillat-Savarin und
Ludwig Feuerbach. Einer,
der das ganz genau weiß,
ist Georg Lexer. Als Facharzt,
Ernährungsspezialist, Biobauer
und Slow Food
Botschafter beschäftigt er sich
seit Jahren mit dem Thema
Prävention und prophylaktische
Medizin – und lebt im naturbe-
lassensten Tal Europas, dem
Lesachtal. Eine gute Basis
also, um über ganzheitliche
Gesundheit zu reden und
darüber, was sie besonders
fördert: naturbelassenes Es-
sen. Das schmeckt gut. Aber
ein wenig anders, als wir es
heute gewohnt sind. „Man
müsste wieder mehr hinfin-
den zum archaischen Ge-

schmack“, sagt Georg Lexer.
„Dem Urgeschmack.“ Der
sei tiefkomplex, manchmal
etwas herb oder sogar wild,
wie eine Erinnerung an ver-
gangene Zeiten. Ganz im Ge-
genteil zum Geschmack der
Moderne: süß und salzig, mit
Aromen und Zusatzstoffen
verstärkt. Doch die Süße sei
passiv, eine Illusion, künst-
lich. „Das ist nichts Wahres.“
Und Lexer bringt ein Beispiel:
„Wenn ich Himbeeraroma zu
mir nehme, glaubt mein Kör-
per, ich bekomme jetzt eine
Himbeere. Und er weiß aus
der Evolutionsgeschichte,
dass da wichtige Substanzen
drin sind. Das Gehirn sagt
also, her mit der Himbeere,
der Darm sagt, da ist aber
nichts. Es folgt daher ein
Appetitschub, und man isst
mehr als zuvor.“ Ein fataler
Kreislauf.

Der Arzt aus dem Lesachtal
beruft sich gern auf einen
berühmten Kollegen. Hip-
pokrates von Kos verkündete
bereits vor rund 2400 Jahren:
„Lass Nahrung deine Medizin
sein.“ Das sollten wir wieder
lernen. Lexer: „Das Problem
der modernen Ernährung
ist, dass wir durch Züchtung
Gemüse und Obstsorten ver-
ändert haben. Das sieht man
schon bei Streuobstwiesen,

deren Früchte mehr Bitter-
stoffe haben als die aus Plan-
tagen.“

Zauberwort Bitterstoffe.

Dieser Geschmack ist aus
der Mode gekommen. Ein
Fehler. Denn genau er tut
uns gut. Und nicht nur uns.
„Wildkräuter und Wildge-
müse, Wildobst und Beeren
enthalten mehr Bitterstoffe,
weil sie sich wehren müs-
sen gegen Bakterien, gegen
Kälte und Fressfeinde. Wenn
wir diese Bitterstoffe und
Antioxidantien essen, also
die Abwehrstoffe der Pflan-
zen, nehmen wir sie auf.“
Löffelweise Immunbooster
also. Diese Stoffe werden
übrigens nicht nur von Re-
zeptoren auf der Zunge,
sondern auch in unseren Ein-
geweiden aufgenommen,
stimulieren die Bildung von
Verdauungssäften und sogar
zelluläre Mechanismen, die
krebshemmend sind – laut
neuen Erkenntnissen der
Wissenschaft. „Daher greifen
wir“, so der Biobauer Lexer,
„bei unseren Workshops und
Gesundheitswochen all die-
se Wildpflanzen auf, wie
Löwenzahn, Bauernspina-
t und Waldspargel, das
sind die Sprossen vom
Geißbart. Die enthalten
alle so wie Herwigs Radic

di Mont oder die Karnische
Aroniabeere diese interes-
santen Bitterstoffe.“

Georg Lexer hat viel zu sa-
gen. Aber es bleibt nicht
beim Reden. Gemeinsam
mit seiner Frau Andrea Un-
terguggenberger führt er
seit Jahren den Peintnerhof
im Lesachtal, wo die bei-
den eine ganz besondere
Spezialität herstellen: das
Lesachtaler Brot. Vielfach
ausgezeichnetes Slow Food
Presidio und UNESCO Wel-
terbe. Ein Schatz, unter des-
sen knuspriger Kruste sich

Wertvolles verbirgt. „Unser
Getreide wächst auf 1100
Metern Seehöhe, wir ha-
ben samenfeste Sorten, die
man wieder aussäen kann.“
Genuss mit Seitenblick zur
Wissenschaft: „Durch diese
traditionelle Form der Be-
wirtschaftung hat das Korn
nicht nur Eiweiße und Koh-
lenhydrate, sondern auch
viel mehr sekundäre Pflan-
zenstoffe wie Mineralien,
Spurenelemente, Vitamine
und Antioxidantien als die
Hybridsorten.“ Und solch
traditionelle Nahrungsmittel
sind einfach Slow Food, in >>



Die Slow Food Travel Region

Nehmen Sie Ihren Urlaub
in die Hände, Ihr Gaumen
wird Augen machen!

Das Lesach-, Gail- und
Gitschtal und der Weis-
ensee sind eine beschauli-
che Region, voll Ruhe und
Herzlichkeit, wo sich Ge-
nusshandwerkerinnen und
Lebensmittelher-
steller gern über
die Schulter

blicken lassen und einla-
den zum Mitmachen. Altes
Wissen für neue Kunstfer-
tigkeit. Und Geschmackser-
lebnisse wie ein Sonnen-
aufgang.

1 HANS STEINWENDER

Gailtaler Speck
Er macht mit Herz und Leiden-
schaft lang gereiften, fein
schmelzenden Speck auf
Schloss Lerchenhof

2 LEOPOLD FEICHTINGER

Kletzen
Traditionelle Dörrbirnen
als grenzüberschreitendes
Presidio und mehr auf
dem Biohof „echt kraß“

3 MARIANNE DABERER

Slow Food Travel
Luxuriöse Ruhe und neue
Dimensionen von erholsa-
mem Genuss bei den
Vierstern-Bio-Pionieren

4 FAMILIE LUGGER

Getreide
Zu Gast am Bauernhof, wo
Mario Lugger den eigenen
Weizen in der histori-
schen Mühle mahlt

5 JOSEF BRANDSTÄTTER

Landmais
Die alte und seltene Mais-
sorte, mit fein nussigem
Geschmack, wird be-
hutsam verarbeitet

6 INGRID TOULALI

Karnische Gebirgsaronia
Besuch beim Gailtaler
Superfood, pflücken und
verkosten der vital-
stoffreichen Beere

7 ELISABETH BUCHACHER

Gailtaler Almkäse
Verkosten und entdecken
des neuen Slow Food
Presidio, direkt von
den Gailtaler Almen

8 KLARA OBERNOSTERER

Kräuter
Einblick in die Lesachtaler
Kräuterwelt, Wanderung
und Zubereitung
kleiner Köstlichkeiten

9 HERWIG ERTL

Edelgreißler
Eine Bühne des Genusses,
eine Oase der überraschen-
den und geschmack-
reichen Entdeckungen

Monte Rosso – tropfenweise Glück

Zwei Slowenen erwecken
einen Hügel Istriens aus dem
Dornröschenschlaf – und heben
flüssige Schätze.

Sie klingt wie eine Goldgräbergeschichte. Und ist es
auch. Als Uroš Gorjanc und Davor Duboković aus dem
slowenischen Kranj 2006 den „roten Hügel“, Crveni Vrh
im Nordwesten Istriens, für sich entdecken und von wild
wuchernden Büschen befreien, beginnt eine Erfolgssto-
ry. „Wir wollten ein Paradies schaffen, mit gesunden und
hochwertigen Produkten für unsere und kommende Ge-
nerationen.“ Heute gedeihen auf 65 Hektar Rebstöcke,
Kirsch-, Feigen- und Mandelbäume – und Olivenbäume.
Flüssiges, kaltgepresstes Gold wird aus den Olivensorten
Istrische Bianchera, Leccino, Pendolino, Maurino, Ascolana
und Picholine gewonnen und weltweit mit Goldmedaillen
prämiiert. Herwig Ertls Empfehlung: die „Grand Selection
Platinum“. Dieses reinsortige Öl aus Bianchera-Oliven
– früh und per Hand geerntet, danach sofort gepresst –
enthält bei Abfüllung unglaubliche 1000mg Polyphenole
pro Kilo, nachweislich entzündungshemmend, und macht
Platinum zu einem der gesündesten Öle.



WENN WIR
NICHT
NEIDISCH
SIND,
HABEN
WIR
ALLE
GENUG.
–HERWIG ERTL



