

# slowly veggie!

VEGETARISCH

& VEGAN GENIESSEN

## RESTLOS GLÜCKLICH

5,90 €



**Zero Waste**  
Nachhaltig  
kochen & lecker  
essen

### 65 KREATIVE REZEPTE

Von der Wurzel  
bis zum Blatt:  
Möhrengrün-Frittata  
mit Ziegenkäse,  
Pulled-Banana-Burger,  
French-Toast-Auflauf –  
so genial & nachhaltig!

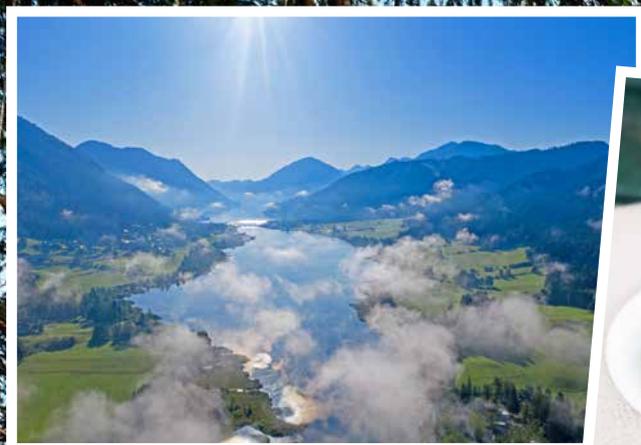


TAJINE MIT KOKOSMILCH  
UND FERMENTIERTEN  
ORANGENSCHALEN

**UPCYCLING**  
Coole Accessoires  
für die Veggie-Küche

**SLOW TRAVEL**  
Geheimtipps für eine  
Auszeit in Kärnten

Rezepte, die glücklich machen.



### **Kleiner Fußabdruck**

Das Auto kann man in der Region Weissensee getrost stehen lassen. Rund um das türkisblaue Wasser geht es per Leihrad, Elektro- und Ruderboot oder zu Fuß auf malerischen Wanderwegen weiter



# UNTERWEGS

Wo sich die weltweit erste Slow-Food-Travel-Destination befindet?  
Im österreichischen Kärnten! Hier kommt man nicht nur wunderbar  
zur Ruhe, sondern darf auch Handwerksbetrieben über die Schulter schauen  
und lernt dabei Menschen kennen, die hinter traditionellen Delikatessen  
stehen. Gehen Sie mit Autorin Jenni Koutni auf Reisen und erfahren Sie,  
wie Sie hier lernen, noch bewusster zu genießen



**Paradiesisch**  
Die Einheimischen wollen ihr Natur schützen, wo es nur geht. Zum Beispiel mit Lehrveranstaltungen und Umweltschutz-Aktionen, die Gäste miteinbeziehen



**Unsere Autorin Jenni Koutni**

Der Weissensee hat einen besonderen Platz im Herzen des Slow-Travel-Fans. Hier treffen Outdoor-Erlebnisse auf konsequenten Umweltschutz – so ein Naturjuwel muss schließlich erhalten bleiben

# RELAXEN AM WEISSENSEE

Ein Fisch nähert sich neugierig meinen Zehen. „Ich bin eigentlich keine Wasserratte, eher das Gegenteil“, gestehe ich meiner Lehrerin Katji nervös. Doch ich will

es wagen und schwinge ich mich mitten im Weissensee zum ersten Mal auf ein Stand-up-Paddle – und will danach gar nicht mehr runter. Zwei Stunden treiben wir über den See, immer wieder tauche ich meine Füße ins türkisblaue, glasklare Wasser. Kein Wunder, dass der reinste und höchstgelegene See der Alpen mit der Karibik verglichen wird. Am nächsten Tag gleite ich wieder geräuschlos über ihn, dieses Mal aber an Deck des ersten Elektro-Hybrid-Schiffs des Landes.

Auf dem Weg zum Ostufer zeigt sich die Region herrlich entspannt: Kleine Buchten mit Sandstrand laden zum Baden ein. Menschen in Schlauchbooten winken uns zu. Einige dösen auf Baumstämmen, die ins Wasser ragen, während sich ihre Hunde ein Bad gönnen. An den Anlegstellen steigen Gäste ein und aus, die von hier die vielen Wander- und Radwege erkunden. „Erinnert mich an Norwegen“, höre ich einen Passagier sagen. Recht hat er. Am elfenhalf Kilometer langen See scheinen sich Skandinavien und die Karibik zu vereinen. Irgendwie magisch!

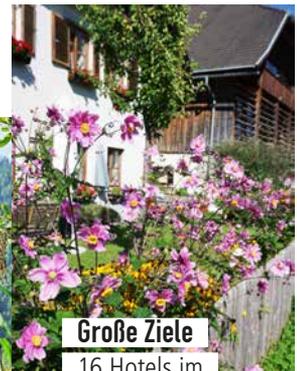
**HOTEL- UND RESTAURANTS FÜR VEGGIES**

- Mit tollem Spa: Neusacherhof, [www.neusacherhof.at](http://www.neusacherhof.at)
- CO<sub>2</sub>-neutral: Gralhof, [www.gralhof.at](http://www.gralhof.at) • Mit Geschichte: Hotel zum Weissensee, [www.zumweissensee.at](http://www.zumweissensee.at)
- Bio-Kinderhotel: Kreuzwirt, [www.hotelkreuzwirt.at](http://www.hotelkreuzwirt.at)



**Veggie Vibes**

Das Strandhotel Weissensee ist ein Top-Tipp für Veganer: innen, kocht man hier doch pflanzlich und 100 Prozent biologisch – und das auf höchstem Niveau



**Große Ziele**

16 Hotels im Naturpark Weissensee erhielten kürzlich das strenge Österreichische Umweltzeichen. Nächstes Ziel: Klimaneutralität bis 2024





### Genussmomente

Im Strandhotel Weissensee gehts lässig und gemütlich zu. Der Wellnessbereich am Wasser lässt dabei keine Wünsche offen, [www.strandhotel-weissensee.at](http://www.strandhotel-weissensee.at)



### Rund um den See

Mit der Weissensee-Gästekarte nutzt man öffentliche Verkehrsmittel gratis. Auch top: Mit der FReD-App einfach und günstig ein E-Auto leihen

*“Im Urlaub will man oft zu viel. Habt Mut zum kleinen Radius und schaut nicht auf Bewertungsplattformen. Einfach selbst erleben!”*

Marianne Daberer, Hotelinhaberin und Slow-Food-Travel-Pionierin

### Sonniges Gemüt

Hotelchefin Marianne Daberer ist Obfrau der „ARGE Slow Food Travel Alpe Adria Kärnten“. Sie setzt sich leidenschaftlich für mehr Wertschätzung für regionale Lebensmittel ein



### Eine Wohltat

Bunt, großteils pflanzlich und oft basisch – im „der daberer“ nutzt man immer öfter auch Zutaten aus dem eigenen Garten. Pst: Fragen Sie unbedingt nach den Koch-Workshops



## Mitten im Grünen

Einöde? Ist für das Team des Bio-Hotels ein erstrebenswertes Prädikat. Hier ticken Uhren langsam und das ist gut so



## Kräuterwissen weitergeben

Mit Ehrlichkeit und Witz informiert und wandert Expertin Klara Obernosterer mit Interessierten durch die heimischen Wälder und Wiesen



# DIE STIMMEN DER REGION

Die mit dem Vogel – so bezeichnet sich das Team des Bio-Hotels „der daberer“ und meint das durchaus positiv. Denn der Vogel findet sich nicht nur im Logo wider, er ist auch ein Augenzwinkern in Richtung des kreativen Führungsstils. Marianne Daberer leitet das Hotel mit Bruder Christian und setzte ihre Überzeugungen durch, trotz anfänglicher Skepsis der Einwohner:innen des ländlichen Gailtals. Denn bei ihnen ist vieles, was erst kürzlich en vogue wurde, schon lange normal. Pflanzliche, basische sowie 100 Prozent biologische Küche beispielsweise. Oder Digital Detox. Die Liste könnte ewig weitergehen. Und „Anders denken und stolz drauf sein“ ist nicht nur das Motto der Slow-Food-Travel-Region, sondern auch von Eva Hinterbichler und Philipp Bodner. Die beiden kultivieren und verkaufen mit ihrer Obstbaumschule „Fruchttrieb“ über 200 selten gewordene Sorten und wollen damit Streuobstwiesen und ihre Biodiversität bewahren. Kräuterpädagogin Klara Obernosterer ist ebenfalls Hüterin von uraltem Wissen: In ihren Kursen geht es zum Sammeln in die entlegensten Ecken des Lesachtals. Zu Hause zeigt die selbst ernannte Kräutерhexe die Herstellung von überlieferten Naturheilmitteln. So wird Lernen zum Genuss!



## Alte Sorten

Zwei Millennials, die ihre Leidenschaft zum Beruf machten: Eva und Philipp verkaufen in ihrer Obstbaumschule seltene Baumsorten



## HIER GIBTS SLOW-FOOD-ERLEBNISSE

- Bio-Hotel der daberer, [www.biohotel-daberer.at](http://www.biohotel-daberer.at)
- Obstbaumschule Fruchttrieb, [www.fruchttrieb.at](http://www.fruchttrieb.at)
- Kräuterkurse mit Klara, [www.wildkraut-lesachtal.at](http://www.wildkraut-lesachtal.at)



**Essbares Kulturgut**

Backkurs mit Tiefe: Von der UNESCO zum immateriellen Kulturerbe ernannt, schmeckt das Lesachtaler Brot nie gleich, sondern von Familie zu Familie unterschiedlich

Fotos: Unsplash/Dovile Ramoskaite; Wolfgang Hummer (5)

# LERNEN & SELBST MIT ANPACKEN

Greissler nennt man in Österreich ein Lebensmittelgeschäft, das regionale Produkte anbietet. Der Kärntner Herwig Ertl sieht sich noch zu mehr berufen: Als Genussbotschafter, Sprachrohr für Landwirt:innen und Hüter regionaler Schätze ist er aktiv. 2015 holte er daher das Slow-Food-Konzept in seine Heimat, um bei Einheimischen und Urlaubsgästen eine Leidenschaft für regionale Lebensmittel zu entfachen. „Der einzige Aktivismus, der uns weiterbringt, ist der, den man lebt“, erzählt er mit ansteckender Energie. Gut, dass man in den unzähligen Slow-Food-Kursen der Region so viel lernen kann. Haubenkoch Manuel Ressi erklärt beispielsweise, wie Gemüse kreativ haltbar gemacht werden kann. Oder man besucht Sepp Brandstätter, der eine Maissorte vor dem Aussterben rettete. Cremiges Bio-Bauerneis gibts wiederum bei Lissi Neuwirth und ihren



Fleckviehkühen, denen man entspannt zuwinken kann, während sie auf der Wiese grasen. Auch toll: Craftbier brauen in der Biermanufaktur Loncium, Superfood Gebirgsaroniabeeren sammeln oder in alten Wassermühlen Getreide zu Mehl mahlen. „Wissen ist Macht und Lebensmittel brauchen Respekt. Denn hinter jedem wertvollen Produkt steht ein wertvoller Mensch“, weiß Herwig Ertl – und lächelt.

**SPANNENDE KURSE UND VERKOSTUNGEN**

• Alle Infos zu den Slow-Food-Kursen samt Terminen finden Sie unter [www.slowfood.travel](http://www.slowfood.travel)



**Schmecken lernen**

Von kreativem Wein über wertvolle Öle bis zu unbekanntem Spezialitäten: Bei einem Tasting in der Edelgreisslerei von Herwig Ertl blühen die Geschmacksknospen auf



**Lebensmittelretter**

Die über Jahrhunderte unveränderte Maissorte „Gailtaler weißer Landmais“ war schon fast vergessen, bis Bio-Bauer Sepp Brandstätter sie wieder kultivierte

