



KÄRNTEN IN ÖSTERREICH

Genuss im

# Schneckentempo



Bei diesem schönen Bergpanorama geht das Herz auf

Was haben Prinz Charles, Gérard Dépardieu und Hertwig Ertl gemeinsam? Sie setzen sich persönlich für Lebensmittel von höchster Qualität ein. Schon vor vielen Jahren haben sie damit einen Trend vorweggenommen, an dem heute kaum jemand vorbeikommt: Auf die Zutaten kommt es an! Wenn das Ausgangsprodukt nicht stimmt, wird es durch Kochen auch nicht besser. Im Südwesten Österreichs präsentiert die Organisation „Slow Food“ nun 19 Ziele mit herausragenden Produkten.



In seiner Edelgreißlerei bietet Herwig Ertl (l.) Kärntner Spezialitäten an



Der Geschäftsführer wartet mit vielen leckeren Überraschungen auf

Genüsslich und selbstvergessen einen duftenden Brotteig kneten, Kräuter sammeln, Käse produzieren, Bier brauen oder bei der Herstellung von Speck dabei sein – in Kärnten können Urlauber das alles jetzt hautnah miterleben! Denn nur wer selbst erfährt, wie gute Lebensmittel hergestellt werden, weiß diese auch zu schätzen – und wird auch bereit sein, einen fairen Preis für gesundes Essen zu zahlen. So die Meinung des Soziologen Carlo Petrini aus dem Piemont (Italien), der dort 1989 seine Slow-Food-Philosophie ins Leben rief. Neben der weltweiten Bewegung und dem Slow-Food-Magazin folgte 2016 die erste Slow-Food-Travel-Destination in Kärnten/Österreich. Ziel ist nicht blind, schnell und geschmacksneutral



Hier wird die Wurst- und Speckverkostung zum Erlebnis

zu konsumieren, sondern bewusst zu essen und zu trinken. In der Bergregion Lesachtal und Gailtal haben sich 19 Lebensmittelhersteller zusammenschlossen, um Urlaubern Blicke hinter

die Kulissen ihrer uralten Handwerke zu gewähren. Wer mag, darf gern mit anpacken, zum Beispiel bei Herwig Ertl: Der Kulinarikbotschafter aus Kötschach-Mauthen ist sozusagen das Aushängeschild von Slow Food Travel.



Alle kulinarischen Ziele am Fluss Gail im Lesach- und Gailtal auf einen Blick

Es macht großen Spaß, die deliziösen Happen zu kosten

Er hat das Wort Feinkost wörtlich genommen und das familieneigene Modegeschäft zu einem Treffpunkt für Liebhaber feinsten Spezialitäten aus der Alpe-Adria-Region gemacht. Auf 120 Quadratmetern findet man in seinem schmucken Laden 2000 Produkte aus Österreich, Italien, Slowenien, Kroatien und Deutschland sowie ein kleines Sortiment aus Frankreich, z. B. hochwertiges Olivenöl, kandierte Zitronen oder Maronicerme auf Apfelspalten. Die Weinauswahl überrascht und erfreut. Bei ihm können Besucher aus



Landhausrestaurant  
und Genusswerk-  
statt Sonnleitner in  
Kötschach-Mauthen



Sternköchin Sissy  
Sonnleitner (l.) und  
Tochter Stefanie mit  
Schätzen aus ihrem  
Garten

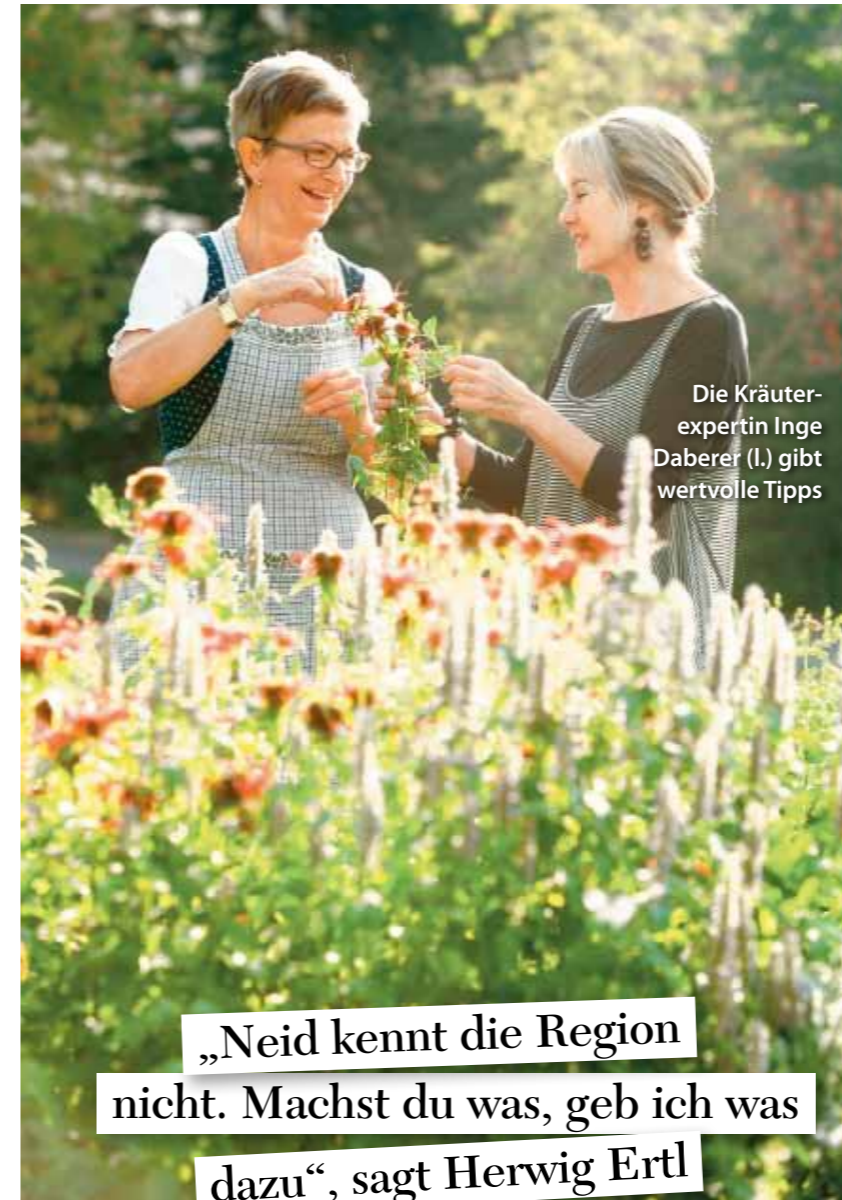
einer Vielzahl von Zutaten für 45 Euro ihr eigenes Slow-Food-Liebblingsgericht kreieren. Der 40-Jährige überschlägt sich förmlich vor Begeisterung. Es macht großen Spaß, seine delizösen Häppchen auf Keramiklöffelchen unter einem Sprühnebel aus Traubenessig zu verkosten, oder Biolachs auf Apfelstücken mit Meerrettich und einem Schuss Kartoffelbrand. Der quirlige Gourmet, der auch gern mal in schrillen Kostümen auftritt, beweist beim Essen einen außergewöhn-

lich guten Geschmack. Der Mann hat richtig Ahnung! Sich Zeit nehmen für den Genuss ist seine wichtigste Lektion.

### Bei 40 verschiedenen Nudlfüllungen fällt die Wahl schwer

Gleich um die Ecke vermitteln die beiden Spitzenköchinnen Sissy und Stefanie Sonnleitner bei ihrem Kochseminar für 75 Euro in der Genusswerkstatt viel Know-how und kochen aus regionalen Produkten ein Fünf-Gänge-Menü, das

die Teilnehmer zu wohligen Seufzern veranlasst. Von den Nudl-Schwestern Ingeborg und Gudrun Daberer in Dellach lernen neugierige Besucher beim Kärntner Nudelworkshop für 45 Euro die Kunst des „Krendelns“. Das bedeutet, Nudelteig sowie Füllungen herstellen und die Teigtaschen danach kunstvoll durch einen Rand verschließen, der an gehäkelte Spitzen erinnert. Nachdem das „Nudl-Kudl-Mudl-Menü“ aufgegessen ist, erhalten die Teilnehmer die



Die Kräuter-  
expertin Inge  
Daberer (l.) gibt  
wertvolle Tipps

„Neid kennt die Region nicht. Machst du was, geb ich was dazu“, sagt Herwig Ertl



Ein Fest für  
alle Sinne:  
Hirschfilet mit  
Spargel und  
Kirschsoße

Feine  
Frühlings-  
vorspeise im  
Biohotel „der  
daberer“



Ingeborg und  
Gudrun Daberer  
vermitteln alles  
zum Thema  
Nudln



Nudln mit vier  
von über 40  
verschiedenen  
Füllungen

Rezepte und vier verschiedene Kärntner Nudln zum Mitnehmen, z. B. Kasnudl, Fleischnudl mit Sauerkraut, Spinatnudl und Tomaten-Mozzarella-Nudl. Ob beim Kärntner Nudeln „krendeln“, bei Kochkursen, Betriebsführungen oder Workshops – der Urlauber soll die Region neu schätzen lernen. Die Leidenschaft, mit der die Produzenten und Lebensmittelveredler Außergewöhnliches schaffen, ist ansteckend. Ideengeber für Slow Food Travel ist Eckard Mandler aus Irschen, ein genialer Netzwerker, der schon vor 23 Jahren den Verein der Wanderhotels gegründet hat. Mittlerweile bieten 70 Hotels in Österreich und Südtirol Naturnähe, gesunde Küche und Empfehlungen für

die schönsten Routen der Umgebung an. Zu seinem neuesten Coup sagt der Tourismusmanager: „Das Reiseziel sind die Wurzeln des guten Geschmacks.“

### Jeder kann sich seine eigene Salatmischung pflücken

Nächste Station ist das Biohotel „der daberer“ in St. Daniel. Die Hoteliers Inge und Willi Daberer übernahmen das Haus 1978 und bauten es zur Biopension aus, als Umweltbewusstsein noch etwas für „Spinner“ war. Inzwischen führen ihre Kinder Marianne und Christian den Betrieb weiter, der konsequent auf Bioküche und regionale Produkte, natürliche Baustoffe und naturbelassene Holzmöbel setzt. Inge Daberer hat sich schon vor vielen Jahren

als Kochbuchautorin und Kräuterexpertin einen Namen gemacht und konzentriert sich jetzt hauptsächlich darauf. Für 45 Euro kann man bei ihr einen dreistündigen Kurs buchen, der im liebevoll angelegten Garten des Biohotels beginnt. Die Sonnenhänge von St. Daniel sind ein Kräuterparadies, in dem sich die 67-Jährige bestens auskennt. Wenn es auf den Wiesen und in den Wäldern verheißungsvoll duftet, führt die Köchin ihre Slow-Food-Travel-Gäste gern zu den besten Sammelplätzen. Garten- und Wildkräuter werden bestimmt, und jeder kann sich seine eigene Salatmischung pflücken. In der neuen Kochwerkstatt entstehen daraus dann Kräuteresstige, -aufstriche oder -limonaden, die beim gemeinsamen



Nach der Brotzeit genießen Lukas, Barbara und Hubert Zankl in ihrem idyllischen Bauerngarten die Sonne

Für ein Kilo Bergkäse braucht Hubert 12 Liter Milch



Der „Bio-Camembert“: Jedes Stück wird handgeschöpft und sorgsam veredelt



Lukas ist in die Fußstapfen seines Vaters getreten und lebt auf dem Hof

Kräuterlunch auf der Sonnenterrasse probiert werden. Lebensqualität für Tiere und Menschen stehen auf dem Hof von Barbara und Hubert Zankl an erster Stelle. Ihr Biobetrieb in Dellach produziert Milch und Käse. Der Bergkäse stammt von der Rohmilch ihrer zehn Kühe, die Tag und Nacht auf den Weiden am Stollwitz sind und Kräuter und Gras fressen. Aus Gründen der Entschleunigung und der Natur folgend melkt das Ehepaar im Dezember und Januar nicht. Für Feinschmecker ist Käse aus Rohmilch

die Krönung aller Tafelfreuden. Aber wer guten Bergkäse machen will, der braucht Biss und Geduld. Hubert Zankl produziert in seinem Biokäsehof jeden Tag nur einen einzigen Laib. Der Rohling vom Vortag liegt direkt daneben. Er muss nun noch etwa vier Monate reifen. **Beim Käsebauern kann man eigenen Käse machen** An mehreren Vormittagen wird der Bergbauernhof zur Käserei zum Mitmachen: Dann bringt Barbara Zankl ihren

Workshopteilnehmern bei, wie man aus Heumilch feinsten, cremigen Frischkäse macht. Einige Formen aus der Masse kleine Bällchen, rollen sie in getrockneten Kräutern oder Gewürzen und legen sie in Olivenöl ein. Andere versuchen sich am „Rollino“, einer Käserolle, die mit Gewürzen bestreut wird. Später, nach einer ordentlichen Käsezeit, dürfen alle ihre Schätze und viele weiteren Käsesorten mitnehmen. Preis: 55 Euro pro Person. Fingerfood und kleine Köstlichkeiten aus der Natur herzustellen lernt man bei



Die Kräutercracker von Gertrude Wastian sind im Nu gemacht



Gertrude Wastian weiß alles über Kräuter – ob für Küche, Gesundheit oder Schönheit

der Seminarbäuerin (Botschafterin für heimische Landwirtschaft und Produkte) Gertrude Wastian in Weißbriach. Die ehemalige Lehrerin einer landwirtschaftlichen Fachschule hat sich dem lebenslangen Lernen verschrieben und war auch zehn Jahre in einem Kurbetrieb als Diätassistentin tätig. Rund um ihren Hof herum sprießt und blüht es. Wer bei ihr einen Workshop bucht, erhält zunächst eine Führung durch den üppigen Garten vor ihrer Haustür. Anschließend bereiten sie mit ihren Gästen Blüten- und Kräuterbutter sowie Kräutercracker und Unkrautpesto zu. Es ist eine wahre Freude, zu beobachten, wie flink die sympathische Frau Teig knetet, ausrollt und formt. Außerdem erfahren die Teilnehmer viel über die traditionellen Anwendungen der saftigen Kräuter ▶



## Wildkräutercracker mit Wildkräuter- oder Blütenbutter

Zutaten für ca. 40 Stück

**Für die Wildkräutercracker:**

- ◆ 250 g Dinkelvollkornmehl
- ◆ 1 Handvoll Wildkräuter
- ◆ 50 g Butter
- ◆ 50 ml Milch
- ◆ Salz

**Zum Bestreichen und Bestreuen:**

- ◆ 1 Eigelb
- ◆ Sonnenblumenkerne oder Kümmel
- Für die Wildkräuter- oder Blütenbutter:**
- ◆ 1 Handvoll Wildkräuter oder Blütenblätter
- ◆ 250 g weiche Butter

1 Für die Wildkräutercracker: Aus allen Zutaten einen festen, aber geschmeidigen Teig zubereiten und 30 Minuten ruhen lassen.

2 Den Teig halbieren und zwischen zwei Blatt Backtrennpapier dünn ausrollen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit Ei bestreichen. Rauten schneiden und mit Sonnenblumenkernen oder Kümmel bestreuen.

3 Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 8-10 Minuten backen, bis die Cracker etwas Farbe angenommen haben und hart sind. Ofen

ausschalten und Gebäck ca. 10 Minuten nachtrocknen lassen, dabei die Backofentür leicht öffnen. **4 Für die Wildkräuter- oder Blütenbutter:** Die Blätter waschen, gut trocken tupfen, fein schneiden und unter die weiche Butter mischen. Butter in Eiswürfelschale aus Silikon füllen und kühl stellen.

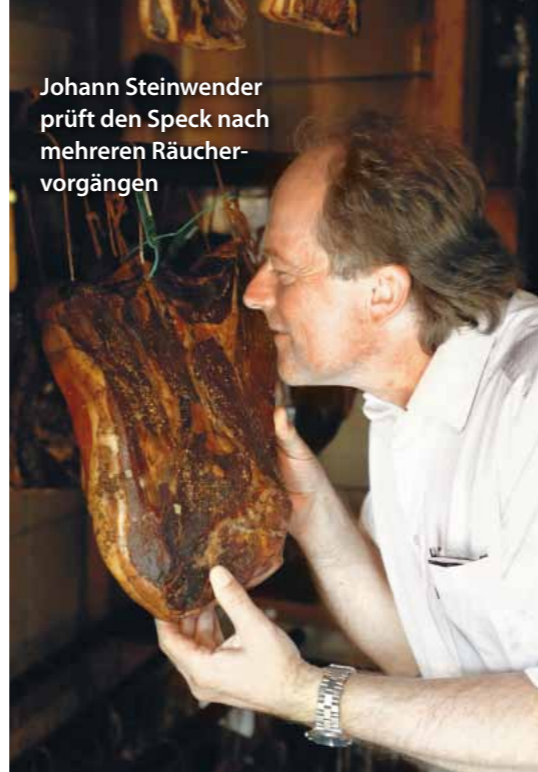


### Tipps:

Für die Kräutermischung eignen sich Blätter von Löwenzahn, Giersch, Brennnessel, Schafgarbe, Gundelrebe, Spitzwegerich oder Bärlauch. Für die Blütenbutter eignen sich zerleinerte Blüten von Löwenzahn, Veilchen, Ackerstiefmütterchen, Rosen, Lavendel, Rosmarin, Feldthymian, Huflattich, Ringelblume, Kapuzinerkresse, Malven, Taglilien oder Sonnenblumen.



Der Lerchenhof ist ein Familienschloss im Biedermeierstil mit langer Geschichte



Johann Steinwender prüft den Speck nach mehreren Räucher- vorgängen



Susi Schafhuber bietet insgesamt 40 verschiedene Strudelfüllungen an

in der Volksheilkunde. Keine Sorge: Wer sich nicht alles auf Anhieb merken kann, bekommt neben feinen Kostproben auch ein Handout zum Mitnehmen überreicht. Weiter geht's zum Lerchenhof nach Hermagor. Das imposante Biedermeierschloss beherbergt Hotelgäste und ist gleichzeitig eine der 17 Produktionsstätten des EU-geschützten Gailtaler Specks. Johann Steinwender, Schlossherr und Speckproduzent, erklärt: „Bei uns wird das Schwein mindestens ein Jahr gemästet, in der Industrie nur etwa 90 Tage.“ Wir lassen uns von ihm durch den Betrieb

führen, sehen uns den Schweinestall und die Räucher- kammer an. Dabei erfahren wir einiges über die traditionelle Herstellung von Speck. Natürlich dürfen hinterher alle Spezialitäten verkostet werden. Fett kann ja so großartig schmecken!

### Was sind die Geheimnisse des Gailtaler Specks?

Auf dem Heimweg gen Norden lohnt sich ein Zwischenstopp bei Gabi und Theo Buchöster in Siegsdorf am Chiemsee (Bayern). Auch Gabi ist Kräuterpertin und unternimmt mit ihren Gästen

gern ganz besondere Kräuterführungen, auf denen sie Neues und Interessantes über das gesunde Grün, Wildfrüchte und Blumen sowie deren äußerst schmackhafte Verwendung und Verarbeitung in der Wildkräuterküche beibringt. Unglaublich lecker: ihre Kräutermilch und das Löwenzahnblütengelee. Oder haben Sie schon einmal mit Kräuterquark gefüllte Beinwellblätter probiert? „Unsere Natur bietet so viel Gesundes, Abwechslungsreiches und Köstliches“, schwärmt sie. Die 53-Jährige macht daraus Delikatessen, die man in ihrem



Blick auf einen von Gabi Buchösters schön angelegten Kräutergärten



Kräuterpädagogin Gabi Buchöster bei ihrer Lieblingsbeschäftigung

kleinen „Kräuterstübli“ kaufen kann. Ihre Regeln fürs Sammeln: dankbar und achtsam sein. Nur Pflanzen sammeln, die man kennt! Keine Spuren hinterlassen. Nach so viel Herzhaftem wird es dringend Zeit für etwas Süßes. Wir sind zu Gast bei den Strudelköniginnen Lisbeth, Susi und Laura Schafhuber in Hintertal (Österreich) – drei Generationen, eine Leidenschaft. In der Familie galt früher: „Heiratsreif bist, wenn du den Strudelteig so dünn ausziehen vermagst, dass du darunter den Liebesbrief deines Liebsten lesen kannst.“ Für Lisbeth (heute 70) damals kein Problem. Inzwischen hat sie den Stab an Tochter Susi (45) weitergegeben. Auch sie hat das Geheimnis des papierdünnen Strudelteigs erlernt und führt die Strudelstube im Sinn ihrer Mutter weiter. Tochter und Enkelin Laura (23) steht in den Startlöchern. Doch der Landgasthof Schafhuber hat noch viel mehr zu bieten. Bei allen Slow Food Adressen nimmt der Gast neben dem Produkt selbst einen reichen Schatz an Erinnerungen, Erfahrungen und neuem Wissen mit nach Hause.

Alle „Slow Food Travel Alpe Adria Kärnten“-Angebote sind buchbar unter: [www.slowfood.travel/de](http://www.slowfood.travel/de)

Text: Ann-Christin Baßin  
Fotos: Ann-Christin Baßin (29), Ferdinand Neumüller (2), Johannes Puch, Catherine Stukhard. Illustration, Karte Slow Food Travel: Andreas Posselt/buero8

## Marillenstrudel

Zutaten für 4 Portionen

### Für den Strudelteig:

- ◆ 200 g Mehl
- ◆ 2 EL Öl ◆ 1 Ei ◆ 1 Prise Salz
- ◆ 100 ml lauwarmes Wasser

### Für die Topfenrahmmasse:

- ◆ 250 g Butter
- ◆ 200 g Zucker
- ◆ 1 Päckchen Vanillezucker
- ◆ Schalenabrieb und Saft einer Biozitrone
- ◆ 5 Eier
- ◆ 400 g Sauerrahm oder Quark
- ◆ 200 g Schlagsahne

### Für die Füllung:

- ◆ 60 g geröstete Semmelbrösel
- ◆ 1 kg entsteinte und geviertelte Aprikosen (Marillen)
- ◆ 50 g Rosinen
- ◆ 100 g gehackte Walnüsse
- ◆ 70 g Zucker
- ◆ 100 g flüssige Butter
- ◆ 1-2 EL Honig ◆ Puderzucker



Teigzutaten zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten, zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 2 Stunden kühl stellen.



Eier trennen, Eigelb mit restlichen Zutaten mischen. Eiweiß steif schlagen, unterheben. Masse auf den dünn ausgezogenen Teig streichen.



Die gebutterten und gerösteten Semmelbrösel auf dem Strudelteig verteilen. Dann die weichen Marillenstücke dicht an dicht auflegen.



Rosinen, Walnüsse und etwas flüssige Butter auf dem Obst verteilen. Das Ganze mit Zucker bestreuen und den unteren Teigrand umklappen.



Den Strudel dann vom unteren Rand her durch Anheben des Küchentuchs fest aufrollen. Aufpassen, dass am Rand nichts herausrutscht!



Aufgerollten Strudel mithilfe des Tuchs fassen und mit der Naht nach unten auf ein Backblech heben. Dieses vorher leicht einfetten.



Anschließend die Strudelränder an beiden Seiten ca. 3 cm umschlagen. Danach den Rest der flüssigen Butter mit Honig heiß machen.



Strudel mit Butter bestreichen und im heißen Ofen bei 160 °C (Umluft) in ca. 60 Minuten goldbraun backen. Danach mit Puderzucker bestäuben.