

Thema: Kärnten

Autor: Sonja Jakubowics

# IMMER MIT DER RUHE

Die Entdeckung der Langsamkeit: Slow-Food-Travel bringt entspannt Genuss auf den Tisch und die Vielfalt der Natur auf den Teller. So entschleunigend ist der Gegentrend zu Burger & Co.

SONJA JAKUBOWICS

**D**em Essen Zeit lassen – bei der Herstellung und beim Genuss. Die Region Mittelkärnten rund um den Wörthersee beschreitet neue Wege in puncto Nachhaltigkeit und Kulinarik. Essen wird hier wieder als Kultur verstanden. Die Verwendung saisonaler und regionaler Produkte steht dabei im Vordergrund.

Mit allen Sinnen genießen: Achtsamkeit beim Essen ist gut für den Gaumen und die Gesundheit. Denn wer zu hastig isst, verpasst gerne mal den Sättigungspunkt und nimmt mehr Kalorien auf.

Slow-Food-Travel ist der Gegentrend zur schnellen All-you-can-eat-Gesinnung und erfüllt die Sehnsucht der Besucher nach dem Ursprünglichen. So werden beispielsweise alte Rezepte wiederentdeckt und Lebensmittel per Hand hergestellt. Diese Form des Urlaubs bietet aber auch Erlebnisprogramme: Gäste können die Partner-Betriebe besuchen und hinter die Kulissen blicken.

Slow-Food-Kärnten ist ein Zusammenschluss verschiedenster Partner, die sich der gesunden und bewussten Esskultur verschrieben haben und einen neuen Weg der Nachhaltigkeit, Einfachheit und des wertvollen Genusses gehen. Rund 120 Restaurants, Buschenschanken, Hofläden

und Almhütten arbeiten nach diesem Prinzip. Die Kriterien gut, sauber, fair werden dabei stets berücksichtigt. Ohne Lebensmittelverschwendung, Gentechnik und Massentierhaltung.

Die Kärntner Alpen-Adria-Küche hat sich aus den Einflüssen der südlichen Nachbarn Italien und Slowenien entwickelt. Mit kreativen Schätzen von Almen und Tälern, aus Flüssen und Seen. Geboten wird eine Küche zwischen Tradition und Experimentierfreudigkeit mit einer Vielfalt von Aromen.

Und das schmeckt man auch beim Besuch des Restaurants Leiten auf dem Weingut Karnburg. Hier kommen alle Produkte und Zutaten aus den eigenen Wein-, Gemüse- und Kräutergärten sowie von befreundeten Betrieben aus der Region. Die Vielfalt der Natur wird genutzt, um mit Kreativität köstliche Gerichte auf die Teller zu zaubern. Die Freilandschweine stammen aus eigener Landwirtschaft.

## ZU DEN WURZELN DES GUTEN GESCHMACKS

Dass Genuss aber auch harte Arbeit ist, weiß Christina Wildhaber. Sie beliefert viele Top-Gastronomen mit Kräutern und Gemüse aus ihrem Bio-Vielfruchtgarten. „Alle Pflanzen werden am Hof gezogen und per Hand geerntet –

die Natur gibt den Rhythmus vor“, so die Kräuterpädagogin, die ohne Bewässerungssysteme, Folientunnels, Glashäuser, Dünger oder Spritzmittel auskommt. Auch alte und exotische Sorten sind hier zu finden, wie z. B. Sauerklee, Erdnüsse, Wasabiwurzel, Zuckerrübe oder Okra-Knolle. Ausgelaugte Gemüsebeete schickt sie für ein Jahr auf Urlaub. „Während dieser Zeit landen nur Gartenabfälle oder Ausgähetes auf dem Beet und bilden wertvollen Humus.“

Seinen Produkten Zeit gibt auch Harald Taupe in seiner Genusssschmiede. Er lässt Besucher in seiner Reindling-Werkstatt bei der Entstehung der süßen Kärntner Spezialität auch mitanpacken. Handgemacht schmeckt's halt doch am besten.

Fruchtiges Aroma Eau d'Marille verbreitet Valentin Latschen, Chef der Pfau Brennerie in Klagenfurt, wenn er seinen Edelbrand ins Sektglas sprüht. Schlagartig fühlt man sich auf eine Streuobstwiese versetzt. Für seine natürlichen Schnaps-Spezialitäten verwendet er nur bestes Obst. „Es gibt bei mir keinen Fremdalcohol, keinen Zuckerzusatz und keine künstliche Aromatisierung“, erklärt uns der leidenschaftliche Weinbau- und Kellermeister.

Wer es nicht so hochprozen-

**Thema:** Kärnten

**Autor:** Sonja Jakobowics

tig mag, sollte unbedingt in der Privatbrauerei Hirt vorbeischaun, wo Slow-Braukunst in Reinkultur betrieben wird. Oder ins Gasthaus Gelter in Goggerwenig. Dort serviert man bodenständige, ausgezeichnete Wirtshausküche. Biersommelier Christian Gelter führt durch einen Erlebniskurs des Brauens.

Für alle Naschkatzen bietet die Schokolade-Erlebnis-Manufaktur Craigher in Friesach den Gipfel süßen handgeschöpften Schoko-Genusses.

Um es mit einem Zitat von Sokrates zu sagen: „Ein gutes Essen hält Leib und Seele zusammen“ – und das tut doch jedem gut! ■



Im Restaurant Leiten (oben) landen die frischen Kräuter von Chrstina Wildhaber auf dem Teller (re.).



Reindling gehört zu Kärnten – in der Genusschmiede Taupe gibt es die köstliche Süßigkeit.

## INFOS

- **Hotel:**  
Weingut Taggenbrunn  
[www.taggenbrunn.at](http://www.taggenbrunn.at)
- **Essen:**  
leiten.eu  
[www.wirtshaus-gelter.at](http://www.wirtshaus-gelter.at)
- **Genuss:**  
[www.pfau.at](http://www.pfau.at)  
[www.hirterbier.at](http://www.hirterbier.at)  
[www.craigher.com](http://www.craigher.com)
- **Auskünfte:**  
Kärnten Werbung,  
[www.kaernten.at](http://www.kaernten.at)  
☎ 0463-3000

Fotos: Sonja Jakobowics, Marktplatz Mittelkärnten/Elias Jerusalem (2)