



Als Gegentrend zum „Coffee-to-go“ und Convenience-Food kann man bei Kärntner Gastgebern das Slow-Food-Prinzip entdecken und erleben. Im Fokus steht dabei die Rückbesinnung auf die nachhaltige Bewirtschaftung und die Zubereitung gesunder Schmankerl.

Essen wie beim Alm-Öhi

## GENUSSREISEN DURCH ÖSTERREICHS SÜDEN

Früher nahm man sich selbstverständlich Zeit zum Essen und gemütlichen Beisammensein. Heute zelebriert man dies unter dem Namen „Slow Food“. Kärnten will die Slow-Food-Philosophie unters Volk bringen und wirbt für nachhaltige und gesunde Genusserlebnisse.

Kärnten hat sich der Slow-Food-Philosophie verschrieben. Was vor drei Jahren mit der weltweit 1. Slow Food Travel Destination im Gailtal und Lesachtal begann, breitet seine Flügel langsam auf das ganze Land aus. Getreu den Leitlinien: Alte Rezepte neu entdecken, kulinarische Schätze im Einklang

mit der Natur erschaffen, Wissen um traditionelle Herstellungsweisen weitergeben.

### ZURÜCK ZUR URSPRÜNGLICHEN LEBENSART UND EINER NACHHALTIGEN ESSKULTUR

Kärnten propagiert die Lebensweise des Slow Foods. Natürlich auch, um Touristen anzulocken, denen nachhaltiger Genuss und bewusster Umgang mit der Natur wichtig ist. Aber auch um die eigenen Traditionen nicht in Vergessenheit geraten zu lassen. Slow Food Kärnten ist ein Zusammenschluss von engagierten Partnern, die sich der gesunden Genussskultur verschrieben haben. Sie legen Wert auf die Verwendung saisonaler und regionaler Produkte und die handwerkliche Herstellung erstklassiger Lebensmittel.

Viele Gasthäuser landauf und landab machen mit. Sie bieten frisch und gesund zubereitete Menüs und wollen bewusst ursprüngliche Geschmackserlebnisse zaubern. Gastgeber verraten ihre Geheimtipps zu lokalen Produzenten und gewähren

einen Einblick in ihre Küchen. Dort findet man fangfrische Fische aus Kärntens Seen, die frische Milch vom bäuerlichen Nachbarn, würzigen Almkäse und duftenden Speck aus der umliegenden Region. Danach lässt es sich am besten mit einem der edlen Tropfen aus Kärntens Weinkellern anstoßen. Handwerkskunst aus nächster Nähe

### NEUE WEGE BESCHREITEN DIE BROTHANDWERKER DES SÜDENS

Zehn Meisterbäcker stehen für richtig gutes Brot, nehmen sich genügend Zeit für die Herstellung, verwenden regionale Rohstoffe und backen Brot mit Natursauerteig nach traditionellen Herstellungsmethoden.

Aber nicht nur Bäcker lassen sich bei ihrer Arbeit über die Schulter blicken. Besucher haben hier auch die Möglichkeit selbst mit anzupacken und viel über gute Lebensmittel zu erfahren. Wie etwa bei der Speckproduktion bei Hans Steinwender im Schloss Lerchenhof, wo man erfährt, warum die Reisezeit ihren eigenen Rhythmus hat. Wer wissen will, wie man

feines Speiseeis zubereitet, darf bei Lissis „kuhlem“ Bauerneis hinter die Kulissen blicken. Man kann sein eigenes Bier brauen und dabei sein, wenn Imker ihren goldglänzenden Honig ernten.

### GEH DOCH HIN, WO DER HONIG WÄCHST

In sogenannten Slow Food Villages erfährt das traditionelle Dorfleben seine Renaissance. Bäcker- oder Fleischermeister zeigen, was hinter der Slow-Food-Philosophie steckt. Oft wissen selbst Erwachsene nicht, welches Obst und Gemüse wie wächst und wie es weiterverarbeitet wird, so dass es den vollen Geschmack entfaltet. Landwirt, Produzent und Gastronom arbeiten zusammen. Davon profitieren Dorfbewohner genauso wie die Genussreisenden.

In Slow-Food-Schulen und -Kindergärten wird altes Wissen um regionale Lebensmittel vermittelt, Kinder und Jugendliche sollen einen Zugang zu einer gesunden Ernährung erhalten und verstehen, woher die Produkte stammen.

### KÜCHEN GUIDE ALS REISEFÜHRER

Welches Restaurant serviert fangfrische Seeforellen? Wo gibt es die besten Käse-Spezialitäten? Welche Buschenschenke hat heute geöffnet und wo finden die beliebten kulinarischen Feste des Südens statt? Der Kärnten Küchen Guide hat für jeden Anlass die richtige kulinarische Adresse parat und ist der ideale Wegweiser, um die Vielfalt der Kärntner Alpen-Adria-Küche zu entdecken. Er enthält Beiträge über regionale Produzenten und Rezepte zum Nachkochen. So kann man auch das Urlaubsfeeling mit nach Hause nehmen und sich mit einem Teller Kasspatzn gedanklich zum Alm-Öhi dazu setzen.

Autorin: Susanne Frank

### Weitere Informationen

[www.kaernten.at](http://www.kaernten.at)  
[www.slowfood.travel](http://www.slowfood.travel)



Spitzenköchen und regionalen Produzenten über die Schulter gucken... Besucher und Dorfbewohner gehen dem Ursprung natürlicher Lebensmittel auf den Grund.

Hier nimmt man sich noch Zeit – Milchbauern, Imker, Metzger und Bäcker engagieren sich dafür, das Wissen um die traditionelle Herstellung weiterzugeben. Nach der Pause selbstverständlich.

