



# WARENERKUNDEN

## Der Arzt auf der Alm: Köstliche Vorsorge

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



nis, das formulierten bereits große Denker wie Anthelme 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 naturbelassensten Tal Europas, dem Lesachtal. Eine gute Basis also, um über ganzheitliche Gesundheit zu reden und darüber, was sie besonders fördert: naturbelassenes Essen. Das schmeckt gut. Aber ein wenig anders, als wir es heute gewohnt sind. „Man müsste wieder mehr hinfinden zum archaischen Ge-

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 Wohlfühlgefühl. Man ist, was man isst. Das ist keine neue Erkennt-

schmack“, sagt Georg Lexer. „Dem Urgeschmack.“ Der sei tiefkomplex, manchmal etwas herb oder sogar wild, wie eine Erinnerung an vergangene Zeiten. Ganz im Gegenteil zum Geschmack der Moderne: süß und salzig, mit Aromen und Zusatzstoffen verstärkt. Doch die Süße sei passiv, eine Illusion, künstlich. „Das ist nichts Wahres.“ Und Lexer bringt ein Beispiel: „Wenn ich Himbeeraroma zu mir nehme, glaubt mein Körper, 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. Hippokrates 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 verändert haben. Das sieht man schon bei Streuobstwiesen,

deren Früchte mehr Bitterstoffe haben als die aus Plantagen.“

**Zauberwort Bitterstoffe.** Dieser Geschmack ist aus der Mode gekommen. Ein Fehler. Denn genau er tut uns gut. Und nicht nur uns. „Wildkräuter und Wildgemüse, Wildobst und Beeren enthalten mehr Bitterstoffe, weil sie sich wehren müssen gegen Bakterien, gegen Kälte und Fressfeinde. Wenn wir diese Bitterstoffe und Antioxidantien essen, also die Abwehrstoffe der Pflanzen, nehmen wir sie auf.“ Löffelweise Immunbooster also. Diese Stoffe werden übrigens nicht nur von Rezeptoren auf der Zunge, sondern auch in unseren Eingeweiden 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 diese Wildpflanzen auf, wie Löwenzahn, Bauernspinnat und Waldspargel, das sind die Sprossen vom Geißbart. Die enthalten alle so wie Herwigs Radic


di Mont oder die Karnische Aroniabeere diese interessanten Bitterstoffe.“

**Georg Lexer hat viel zu sagen.** Aber es bleibt nicht beim Reden. Gemeinsam mit seiner Frau Andrea Unterguggenberger führt er seit Jahren den Peintnerhof im Lesachtal, wo die beiden eine ganz besondere Spezialität herstellen: das Lesachtaler Brot. Vielfach ausgezeichnetes Slow Food Presidio und UNESCO Weltrebe. Ein Schatz, unter dessen knuspriger Kruste sich

Wertvolles verbirgt. „Unser Getreide wächst auf 1100 Metern Seehöhe, wir haben samenfeste Sorten, die man wieder aussäen kann.“ Genuss mit Seitenblick zur Wissenschaft: „Durch diese traditionelle Form der Bewirtschaftung hat das Korn nicht nur Eiweiße und Kohlenhydrate, sondern auch viel mehr sekundäre Pflanzenstoffe wie Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Antioxidantien als die Hybridsorten.“ Und solch traditionelle Nahrungsmittel seien 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 Weissensee sind eine beschauliche Region, voll Ruhe und Herzlichkeit, wo sich Genusshandwerkerinnen und Lebensmittelhersteller gern über die Schulter

blicken lassen und einladen zum Mitmachen. Altes Wissen für neue Kunstfertigkeit. Und Geschmackserlebnisse wie ein Sonnenaufgang.

### 1 LÄRCHENHOF

Gailtaler Speck  
Hans Steinwender macht mit Herz und Leidenschaft 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 erholsamem Genuss bei den Vierstern-Bio-Pionieren

### 4 FAMILIE LUGGER

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

### 5 JOSEF BRANDSTÄTTER

Landmais  
Die alte und seltene Maisorte, mit fein nussigem Geschmack, wird behutsam verarbeitet

### 6 INGRID TOULALI

Karnische Gebirgsaronia  
Besuch beim Gailtaler Superfood, Pflücken und Verkosten der vitalstoffreichen 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 überraschenden und geschmackreichen 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 Erfolgsstory. „Wir wollten ein Paradies schaffen, mit gesunden und hochwertigen Produkten für unsere und kommende Generationen.“ 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 prämiert. 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



Werner Retter



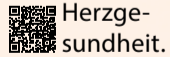
Wenn er „wir haben der Natur nichts hinzuzufügen“ sagt, meint er es genau so. Seit zehn Jahren geht der steirische Bio-Pionier auch in die Tiefe: Seine drei außerordentlichen Elixire sind Wurzelazüge, Gesundheitsbooster auf kalter Basis gepresst, gesüßt nur mit Zitrusfrüchten. Klingt spannend? Ist es auch. Jeder Schluck, ob Bio Ginger mit Hanf-Direktsaft und Kräutern, Bio Curcuma mit Pfeffer und Chili oder Bio Knoblauch als Kombination aus beiden mit Knoblauch, hüllt den Gaumen in eine Welt voller Nuancen und Aromen und entfaltet einen Geschmacksreigen. Voller gesunder Vitamine, Polyphenole und Antioxidantien. Zum kalt Trinken oder warm Genießen.



Josef Zotter



Die Reise mit dem Schokolade-Vordenker führt direkt zu den alten Hochkulturen Lateinamerikas. Dort war Xocolatl den Wissenden und Auserwählten vorbehalten. Bei erlesener Schokolade ist das eigentlich auch heute noch so. Den kraftvollen Seelenwärmer kredenzt Josef Zotter in Form von kleinen Täfelchen, original mit heißem Wasser oder ganz nach Belieben mit Milch oder Pflanzendrinks aufzuschäumen und mit Ahornsirup, Honig oder dem persönlichen Lieblingszucker zu süßen. Und die beste Nachricht am Schluss: Reiner Kakao wirkt entzündungshemmend und fördert Immunsystem, Gehirnstoffwechsel und Herzgesundheit.



Der Käse aus der Höhle

Tief im Herzen des Karst entstehen kulinarische Höhenflüge: Dario Zidaric und sein Jamar

Die Basis ist Ruhe und Natur pur. Seit 25 Jahren macht Dario Zidaric im Triestiner Karst Käse, die Bio-Milch dazu liefern seine derzeit 30 Kühe. Aus dem wertvollen Rohstoff formt Dario einen ganz besonderen Käse, seilt sich mit Stirnlampe und Helm 70 Meter tief in die natürliche Reifegrotte ab. Bei 90 Prozent Luftfeuchtigkeit entwickeln dort die Laibe in vier Monaten ihren charakteristischen Geschmack und zarte Blauschimmeladern. Was für ein Glück, sagt Dario, der Höhlenkäse Jamar ist fertig! Was für ein Aroma, sagen wir, und mehr noch: Milchsäurebakterien und Edelschimmelpilze bilden natürliche Oxidationshemmer und fördern die Aufnahme essentieller Aminosäuren. Ein gesunder Käse aus gesunder Rohmilch. Da kommt sogar noch die Rinde in die Minestra!



Fortsetzung Seite 1

kleinerer Menge, aber in höherer Qualität. Das ganze Korn wird samt der Kleie durchgemahlen. Das macht es gehaltvoller, mit mehr Ballaststoffen. Dazu kommt der Natursauerteig. „Da sind alle Mikroorganismen drin, und auch wenn sie im Brot durchgebacken sind, dienen sie als Futter für die aktiven im Darm. Durch lange Teigführung ist der Teig sozusagen vorverdaut, also höchst verträglich.“ Das heißt: weniger Entzündungen, weniger Allergien, dadurch weniger Stress für den Körper. Denn auch Nahrung kann Stress machen. Über die, die sich aufregen, sein Brot sei zu teuer, schüttelt er den Kopf. „Wenn ich aber einen jungen Autofahrer frag, welches Motoröl er verwende, lautet die Antwort immer: nur das beste!“

Und weil gerade vom Ölpreis die Rede ist: Auch Olivenöl hat seinen Preis. Den ist es auch wert, vorausgesetzt, man kauft beim Olivenbauern – oder Edelgrißler – seines Vertrauens. „Schon toll, dass in der Alpen-Adria-Region so viele Leute Qualität

produzieren“, zeigt sich Georg Lexer zufrieden. Hochwertige, grüngoldene Tropfen, die viele wertvolle Polyphenole enthalten und frei sind von Schwermetallen und Pestizidrückständen. Hergestellt nach der Slow Food Philosophie, gut, sauber, fair. So wie auch der Gailtaler Almkäse, das Lesachtaler Brot, die Kletzenbirne. Produkte, die aus einer sauberen Umgebung kommen müssen. Daher spricht sich Lexer für eine freiwillige Kontrolle auf Pestizidrückstände, Schwermetalle und auch Fettsäuremuster aus. Eine einfache Rechnung: Intensive Mast erhöht die essentielle Fettsäure Omega 6, extensive Haltung mit Heu und auf Almen erhöht das wertvollere Omega 3. Wildtiere wie auch Almkühe zeigen daher ein ideales Fettsäuremuster, dazu viele Mineralien und Spurenelemente. Eben einfach gesund.

Und oft sind es die althergebrachten, simplen Dinge, die gut tun. Und schmecken. Essig ist eins davon. Traditionell hergestellt, habe Essig in der gesundheitsfördernden Ernährung einen fixen Platz, sagt der Arzt aus dem Lesachtal. „Das säuerliche Milieu von Essig, ohne Aromastoffe, ist günstig für den Magen-Darm-Trakt, weil der diese Milchsäurebakterien braucht.“ Viele kleine Tricks, um dem Körper das Leben leichter zu machen, waren schon zur Zeit unserer Urgroßeltern bekannt. Tomaten etwa enthalten das gesunde Lykopen. Das kann unser Körper viel leichter aufnehmen, wenn wir das Gemüse kurz anbraten und damit die Zellstruktur aufbrechen. Das gilt auch für manches Obst wie Heidelbeeren – einfach kurz aufkochen vor dem Essen. Wissen, das

seit Jahrhunderten und über Generationen weitergegeben wurde. So wie auch dieses: „Die traditionelle Ernährung“, rät Georg Lexer, „besteht aus weniger Tier und mehr Pflanze. Ein Verhältnis von 10 zu 90 wäre ideal.“



Brotbacken bei Bauern und Bäckern

- 1 Mühlenverein Maria Luggau
- 3 Almwelnessort Tuffbad
- 6 Alpenhotel Wanderniki
- 12 Bäckerei Stiefelbäck

Kochen mit Slow Food-Küchen & Köchinnen

- 2 Guggenbergerhof
- 10 Peintnerhof
- 17 Gasthof Grünwald
- 18 der.daberer.das.biohotel
- 23 Alpenhotel Plattner

Der gute Geschmack von Bergbauermilch

- 7 Bio-Bergbauernhof Ederhals
- 8 Reiploh
- 9 Jorgshof
- 19 Biokäsehof Zankl
- 20 Liss's Bauerneis
- 27 Biohof „Eckkrass“

Gesundes aus Wäldern, Wiesen, Gärten, Äckern

- 4 Lesachtaler Kräuterhaus
- 14 Karnische Gebirgsaronia
- 15 Biobauernhof Brandstätter
- 16 Baumschule Fruchtnieb
- 21 Tera-Bauer
- 26 Bioimkerei Hans Herrmann

Genuss für alle Sinne

- 5 Lesachtaler Fleisch
- 11 Edelgrißlerei Ertl
- 13 Biermanufaktur Loncium
- 25 Hotel Schloss Lerchenhof
- Slow Food Convivium Alpe Adria

Slow Food-Genuss in Hotels, Gasthöfen und auf Bauernhöfen

- 8 Almwelnessort Tuffbad
- 9 Alpenhotel „Wanderniki“
- 13 Bio-Bergbauernhof Ederhals
- 16 Peintnerhof
- 17 Gasthof Grünwald
- 18 der.daberer.das.biohotel
- 22 Hotel Hansbauernhof
- 23 Alpenhotel Plattner
- 24 Gasthof Bärenwirt
- 25 Hotel Schloss Lerchenhof
- 26 Familienhotel „Kreuzwirt“
- 29 Genießerhotel „Die Forelle“
- 30 Hotel Arlberger Hof Vital
- 31 Hotel „Zum Weissensee“
- 32 Hotel „Das Leonhard“
- 33 Werkküche „Zur Säge“

Die Kraft der Früchte

Weniger Flüssigkeit ergibt mehr Geschmack. Ganz klar. Im Bärenwirt in Hermagor nehmen Manuel und Claudia Ressi nach der regionalen Gemüsevielfalt nun auch das Slow Food Presidio Kletzenbirne ins Visier – mit köstlichen Ergebnissen. Beispiel: Gedörrte Kletzen, in reduzierter Wild-De-miglace mitgekocht, nehmen den kräftigen Geschmack auf und erhalten fleischähnliche Konsistenz, wie „Pulled Kletzen“: intensiv, süß-herzhaft, überraschend. Auf knusprigem Roggenbrot oder Polentaschnitte. Ein ehrliches, aromenstarkes Slow-Food-Gericht.

So erreichst du uns:  
Tel.: +43 (0) 4282 2052  
Claudia und Manuel



Der Duft der Kräuter

Berg.See.Küche. Auf den Punkt. Hannes Müller schöpft mit seiner Frau Monika in der „Forelle“ aus dem Reichtum rund um den Weißensee, von Almbutter über frischen Fisch aus dem See bis zu den kleinen Gewürzwundern aus seinem Kräutergarten. Stichwort Kräuter: Da kommt zu jedem Geschmack eine Blüte, zu jedem Aroma ein Kraut. Da wird ergänzt, betont, kontrastiert, von Reipanke mit Schafgarbe bis Schafstopfen mit Leimkraut... Tipp für Neugierige: Hannes Müllers neue Kochschule.

So erreichst du uns:  
Tel.: +43 (0) 4713 2356  
Monika und Hannes



Die große Verwandlung

Fermentieren ist eine alte Kunst, im Biohotel der.daberer erreicht sie ganz neue Virtuosität. Florian Bucar und Stefanie Sonnleitner fangen Süßes, Saures, Herbes und Zartes ein und machen die kulinarischen Saisonen bunt. Durch Einlegen, Einkochen und vor allem Fermentieren – ein Gesundbrunnen! Von Tomaten-Marillen-Röster bis fermentierte Zwetschken und Dirndl-Oliven. All das auf Voranmeldung auch für externe Gäste. Und die.daberer.slow.food.lehre. macht junge Menschen fit für die Esskultur der Zukunft.

So erreichst du uns:  
Tel.: +43 (0) 4718 590  
Stefanie und Florian



Einladung statt Belehrung

Massentourismus, das ist nichts für uns. In unserer Slowfood Travel Region setzen wir auf Urlaub mit „heilsamer“ Wirkung. Vor gut zehn Jahren haben wir das Slow Food Convivium Alpe Adria Kärnten gegründet. Das war die Basis für alle Slow Food Projekte in Kärnten, und mehr noch – für die welterste Slow Food Travel Region, das Gailtal, das Lesachtal und den Weißensee. Eine ganze Landschaft als Bühne, auf der wir wertvolle Produzentinnen und Hersteller mit ihrer Persönlichkeit, ihrem Wissen und ihren Produkten vor den Vorhang holen. Eine Region, in der wir unseren Aktivismus leben und zeigen können. Aktiv sein ist für uns ein Muss!

Wer hierher kommt, spürt den Reichtum der Natur, Großzügigkeit und Leidenschaft, all das wurde zu einem Miteinander der Genusshandwerker. Denn ich weiß, wenn wir nicht neidisch sind, haben wir alle genug.

Hier leben Menschen, die anderen Menschen gerne begegnen, Einheimischen wie auch Gästen. Gerne geben sie auch ihr Wissen rund um ihre Arbeit in den Slow Food Travel Workshops weiter. Eine gute Gelegenheit, sich zu orientieren, zu überlegen, wie will ich die Zukunft in die Hand nehmen und mitgestalten?

In der 1. Slow Food Akademie der Alpen führen wir nun „gutes Essen“ mit „Gesundheit“ zusammen. Anschaulich und leicht verständlich. Wir vermitteln Wissen. Nicht mit erhobener Zeigefinger, aber mit offener, ausgestreckter Hand.

