LEBENSART

LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR

1 | 2022

REISEN

Genuss-Gänge
am Alpe-Adria-Trail

Reise zum guten Geschmack

Málaga
Ein Herz aus Feigen und Mandeln

Watt, Wind und Wellen
Von Sylt bis Helgoland

LEBENSART 1/2022, Österr. Post AG. MZ 05Z036431M, Lebensart Verlags GmbH, Wiener Straße 35, 3100 St. Pölten, Ö: € 5,90

4 197771 907600 01

AB IN DIE SCHWEIZ! MIT TOP SPARSCHIENE-ANGEBOTEN!

Mit den ÖBB reisen Sie günstig und komfortabel in die Schweiz. Bergpanoramen, Seen, Kunst, Kultur, multikulturelles Leben und Altstadtflair – die Schweiz ist wunderbar vielfältig.

Entgeltliche Einschaltung. Foto: Swiss Travel System AG

Top-Verbindungen in die Schweiz

Der ÖBB Railjet Xpress bringt Sie fünf Mal pro Tag ohne Umwege von Wien nach Zürich. Von Innsbruck geht's sogar sieben Mal täglich nach Zürich – sechs Mal mit dem Railjet Xpress und zusätzlich mit dem von Graz nach Zürich verkehrenden Eurocity. Im ÖBB Railjet sind Sie railaxed unterwegs: bequeme Sitzplätze, Bordrestaurant, Business Class, First Class, Ruhe- und Familienzone, onboard Portal mit kostenlosem WLAN und vielem mehr stehen zur Verfügung. So beginnt Ihr Urlaub schon bei der Anreise.

Früher buchen und günstiger ankommen

ÖBB Sparschiene-Tickets sichern und günstig die Schweiz entdecken! Nach Zürich gelangt man beispielsweise bereits ab € 19,90[1] ab Innsbruck, ab € 29,90[1] ab Salzburg oder ab € 39,90[1] ab Wien (jeweils 2. Klasse).

Über Nacht ans Ziel

Mit dem ÖBB Nightjet ist die Schweiz nur einmal schlafen entfernt. Während der Fahrt durch die Nacht lässt es sich im Schlaf-, Liege- oder Sitzwagen gut träumen. Der ÖBB Nightjet bringt Sie täglich von Wien und Graz nach Zürich und auch von Villach gibt es eine direkte Nachtreisezugverbindung. Am nächsten Morgen erreichen Sie ausgeruht Ihr Reiseziel direkt im Stadtzentrum. ÖBB Sparschiene-Tickets gibt's im Sitzwagen ab € 29,90[1], im Liegewagen ab € 59,90[1] und im Schlafwagen bereits ab € 69,90[1].

Für größtmögliche Privatsphäre können auch eigene (Privat-)Abteile gebucht werden. So genießen Sie die Zeit mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden alleine in einem Abteil, ohne dieses mit fremden Mitreisenden zu teilen.

Schöne Aussichten

Der Panoramawagen im Eurocity „Transalpin" von Graz über Innsbruck nach Zürich ermöglicht eine traumhafte Aussicht auf Landschaften und Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke.

Swiss Travel Pass

Der Swiss Travel Pass öffnet Ihnen Tür und Tor zu 29.000 Bahn-, Autobus- und Schiffskilometern in der gesamten Schweiz. Zusätzlich sind über 500 Schweizer Museen inklusive und die meisten Bergbahnen gewähren 50 % Ermäßigung. Weitere Informationen unter oebb.at/swisstravelsystem

[1] Sparschiene-Ab-Preis p.P. und Richtung; kontingentiertes, zuggebundenes, saisonabhängiges Angebot. Bedingungen und Infos auf oebb.at.

© ÖBB, Harald Eisenberger

Die Nacht vergeht wie im Zug.

Gemeinsam mehr Komfort im eigenen Nachtzug-Abteil:

Wien – Zürich

ÖBB nightjet ab € 179,80*

nightjet.com

* Ab-Preis gültig für eine einfache Fahrt pro Schlafwagenabteil (für 2 gemeinsam reisende Personen, Kinderermäßigung möglich); kontingentiertes, zuggebundenes, saisonabhängiges Angebot. Keine weiteren Ermäßigungen sofern nicht angeführt. Max. 6 Monate (180 Tage) vor Fahrtantritt buchbar. Fahrzeugtransport (sofern verfügbar) ist aufpreispflichtig. Buchbar am ÖBB Ticketschalter, beim ÖBB Kundenservice +43 5 1717 sowie auf nightjet.com. Es gelten die Tarifbestimmungen der ÖBB-Personenverkehr AG abrufbar unter oebb.at.

EDITORIAL

CHRISTIAN:
Ein gelungener Urlaubstag beginnt für mich mit einem üppigen Frühstück und endet mit einem mehrgängigen Abendmenü inklusive Weinbegleitung. Erst dann hat mein Urlaubstag seinen perfekten Rahmen.

MICHAELA:
So, wie ich dich kenne, findet dieser Urlaub im deutschsprachigen Raum statt.

Stimmt. Die Harmonie zwischen Reisen und Essen nimmt bei mir mit der Entfernung von daheim stark ab. Früher konnte ich mich oft nicht überwinden, Neues zu probieren.
Das wohl peinlichste Erlebnis: Ich war zu Gast bei einer Familie in Barcelona. Die Frau des Hauses hat extra für mich eine wunderbare Paella mit Garnelen zubereitet. Keine Chance! – Bei deinen Reisen ist das anders, du suchst ja gerade nach neuen Geschmackserlebnissen.

Das stimmt – neue Geschmäcker und Gerüche lassen mich erst so richtig in eine neue Umgebung eintauchen. Wenn ich heute Lammfleisch esse – das ich früher übrigens überhaupt nicht mochte – und die Augen schließe, sitze ich in einer Jurte mitten in der Mongolischen Steppe. Wenn ich Reis vor dem Kochen scharf anbrate, stehe ich am Herd meiner Gastfamilie in Ecuador und spüre die feuchte, tropische Luft auf meiner Haut. Aber auch dein kulinarischer Horizont hat sich in den letzten Jahren etwas erweitert, oder?

Zum Glück! Ich bedaure wirklich, was mir früher alles entgangen ist: Die Schlutzkrapfen auf der Berghütte in Südtirol oder die Pasta mit Meeresfrüchten im Strandrestaurant in Montenegro – alles unglaublich köstlich.

Dann findest du in der neuen LEBENSART bestimmt viele weitere Geschmacksabenteuer für die Zukunft – von der Alpen-Adria-Küche über das gegensätzliche Marokko bis nach Indien. Oder vielleicht Garnelen aus Österreich – für eine Paella?

WIR WÜNSCHEN IHNEN EINE
GENUSSVOLLE LEKTÜRE.

HERZLICHST
MICHAELA R. REISINGER &
CHRISTIAN BRANDSTÄTTER

MICHAELA R. REISINGER
CHEFREDAKTEURIN
michaela.reisinger@lebensart.at

CHRISTIAN BRANDSTÄTTER
HERAUSGEBER
christian.brandstaetter@lebensart.at

Coverbild: Helena Yankovska Fotos: Roswitha M. Reisinger; Michaela R. Reisinger; Volodymyr Hryshchenko

EDITORIAL 3
OFFENLEGUNG UND IMPRESSUM 51

VON SCHROFFEN FELSWÄNDEN BIS ANS MEER 6
Genuss-Gänge am Alpe-Adria-Trail

SELCHKAMMERFLIMMERN 14
Der rauchige Charakter des Salzburger Lands

WO AUS FERNWEH HEIMWEH WIRD 18
Kaviar, Sushi und Miso aus Österreich

FAST SCHON OSTEN. BEINAHE SÜDEN. AUF ALLE FÄLLE KÖSTLICH. 21
Wie schmeckt das Burgenland?

WATT, WIND UND WELLEN 28
Von Sylt bis Helgoland

Anzeige

INHALT

EIN HERZ AUS FEIGEN UND MANDELN 34
Ein Streifzug durch die südspanische Hafenstadt Málaga

KARGER BODEN, ÜPPIGE ERNTE 38
Der Insel-Reichtum der Kykladen

ZIMT, KURKUMA UND KREUZKÜMMEL 42
Marokko – das Land der Gegensätze

TEMPEL, TANZ UND TANDOORI 50
Mit der Rikscha nach Indien

Die nächste Lebensart erscheint im März 2022.

Anzeige

Foto: ©BIO AUSTRIA/David Faber

VON
DEFTIG BIS
MEDITER-
RAN

ALPE ADRIA

VON SCHROFFEN FELSWÄNDEN BIS ANS MEER

GENUSS-GÄNGE AM ALPE-ADRIA-TRAIL

Drei Länder im Süden und ihre vielfältigen Geschmäcker. Von kulinarischen Verwandtschaftverhältnissen und köstlichen Abzweigungen entlang des Alpe-Adria-Trails.

ANITA ARNEITZ

Alles hinter sich lassen und einfach nur dem Meer entgegenwandern. Nichts leichter als das: Der rund 750 Kilometer lange Alpe-Adria-Trail schlängelt sich direkt vom Großglockner, vorbei an den Kärntner Seen, immer südwärts durch Slowenien bis nach Italien an die Adria. Jede der 43 Etappen lässt einen in eine andere Landschaft eintauchen. Alle sind geprägt von Wasser: das Eis des Gletschers, imposante Wasserfälle im Tal, türkisfarbene Flüsse, rauschende Schluchten, Alpenseen mit Trinkwasserqualität, Karst-Ebenen mit Meerblick und Hafenstädtchen mit Fischerbooten. Genau das Richtige fürs sanfte Entschleunigen in der Natur. Schließlich bringt einen das Vorwärtsgehen auch persönlich voran. Und es gibt noch ein Argument für den Trail – die Alpen-Adria-Küche am Wegesrand. Denn unterwegs lässt es sich wunderbar einkehren und den Geschmack der Region am Gaumen erleben. Aber was überhaupt ist die Alpen-Adria-Küche?

Fotos: Florian Rieder, Amelia Barklid/Collage: liga.co.at; Tomo Jesenicnik/Slowenien Tourismus Wien

KÄRNTEN

SEEFORELLE MIT GRAMMELBUTTER UND STEINPILZEN AUS DEN NOCKBERGEN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

24 Seeforellenfilets
200 g Steinpilze
100 g Lauch
ein Schuss Schlagobers
ein Schuss Weißwein
Thymian
Grammelbutter
Mehl
Zitrone

ZUBEREITUNG

Seeforellenfilets auf der Hautseite mit Mehl bestäuben und in Grammelbutter anbraten, Steinpilze schneiden, mit Lauch ansautieren und mit Weißwein ablöschen. Dazu Schlagobers, Zitrone und Thymian geben. Gemeinsam mit den Filets servieren.

Quelle: Kärnten Werbung

KOMPLIZIERTE FAMILIEN-VERHÄLTNISSE

Eine Küche. Ein Kochbuch. Ein Gericht. So einfach ist es mit der Alpen-Adria-Küche nicht. Was sie auszeichnet, ist die Vielfalt auf kleinem Raum. Ein paar Kilometer weiter, im nächsten Tal, wird schon wieder ganz anders gekocht. Manchmal sind es nur kleine, feine Unterschiede, auf die Wert gelegt wird. Fangen wir mit etwas Süßem an – dem Kärntner Reindling. Neben den Kasnudeln ist es wohl eine der bekanntesten Speisen des Landes und kommt seit Jahrhunderten zu Ostern, heute jedoch das ganze Jahr über, auf den Tisch. Traditionell wird er in einer Rein, einem runden flachen Geschirr, aus Germteig gebacken und mit Zucker, Zimt sowie Rosinen gefüllt. Im kärntnerisch-slowenischen Grenzgebiet kommen oft Walnüsse zur Füllung hinzu – das Ganze wird dann Pohača genannt. Auf der anderen Seite der Alpen kennen auch die Slowen*innen und Italiener*innen das Festtagsgebäck. In Slowenien wird Potica und Gibanica gebacken, in Friaul Gubana. Wie Geschwister sind sie miteinander verwandt, aber eben keine eineiigen Zwillinge. Auch bei der Jause können die Unterschiede entlang des Trails „erschmeckt“ werden: Die Kärntner*innen servieren Gailtaler Speck oder luftgetrockneten Schinkenspeck aus dem Lesachtal, in Slowenien kommt zum Wein Pršut-Schinken aus dem Karst auf den Tisch und in Friaul Prosciutto aus San Daniele. Seit jeher sind im Dreiländereck Einflüsse der verschiedenen Küchen und Kulturen zusammengekommen. Auf gutes Essen, Geselligkeit und Gastfreundschaft wird großer Wert gelegt. Dabei vermischt sich die Bodenständigkeit der Bergwelt ein Stück weit mit der mediterranen Leichtigkeit. Alle sind stolz auf ihr kulinarisches Erbe. Produzent*innen unterstützen sich gegenseitig und leben den natürlichen Hang zur Regionalität. Damit wird trotz all der Gemeinsamkeiten das Einzigartige einer Region bewahrt.

FRISCH AUS DEM SEE

Auf dem Weg zum Meer braucht es zum Start etwas Deftiges: Glockner Lamm, Bauernspeck, Wildbret. Die Kost passt gut zur Kulisse, denn hier wird so richtig in die schroffe Bergwelt eingetaucht. Die Gipfel sind von Eis und Schnee bedeckt, die Pfade in schwindeligen Höhen. Allerdings dauert es nicht lange und schon taucht fri-

Fotos: Johannes Puch/Kärnten Werbung; Franz Gerdl/Kärnten Werbung

scher Fisch auf der Speisekarte auf. Forellen fühlen sich im klaren Gebirgswasser so richtig wohl und nur wenige Etappen weiter hüpfen Reinanke, Laxn (Seeforelle), Saiblinge, Zander sowie Wels in die Pfanne. Die Seefischerei hat im Süden Österreichs eine lange Tradition. Typisch für den Millstätter See ist zum Beispiel die Reinanke. Der wilde Fisch wanderte nach der letzten Eiszeit aus dem Eismeer ein. Schon früh schätzten die Benediktiner-Mönche aus dem Stift Millstatt das feine Fleisch des Wildfanges. Natürlich blieb das dem kaiserlichen Hof nicht verborgen. Als K. u. K. Hoffischer lieferten die Familien aus Millstatt ihre Fänge nach Wien. Ihre Nachfahren sind heute die Reinankenwirte, die wie damals den frischen Fisch für ihre Gäste aus dem See fangen. Die schroffen Gipfel weichen den runden Kuppen der Nockberge, an deren Fuße sich die Seen schmiegen. Die Gegend strahlt Ruhe aus. Freiraum und kein Stress für die Tiere, natürliche Lebensräume, achtsamer Umgang mit dem Wasser und heimische Artenvielfalt – dafür setzen sich unter anderem Fischökologe Martin Müller vom Weißensee oder Fischzüchter Markus Payr aus Sirnitz ein. Zubereitet wird der Seefisch ohne viel Tamtam über dem Feuer. Bei der Etappe in den Nockbergen kommt die Seeforelle sogar verfeinert mit Steinpilzen und Grammelbutter daher. Ein leichtes Gericht als Hommage an die regionalen Zutaten.

ERINNERUNGEN AM GAUMEN

Das Spiel mit den kulinarischen Wurzeln haben auch die Slowen*innen perfektioniert. Die Gasthäuser, Gostilna genannt, servieren lokale Spezialitäten und zurecht lautet das alte Sprichwort: „Dort, wo es Gasthäuser gibt, streckt Gott seine Hand vom Himmel.“ Wer dem Trail weiter folgt, erlebt die kräftige Küche im Norden – beginnend bei Kranjska Gora über das Soča-Tal und Kobarid bis Tolmin. Diese gibt Kraft für die Etappen durch den Nationalpark Triglav. Hier sind die Julischen Alpen besonders eindrucksvoll mit tiefen Tälern, wilden Bergpanoramen und kantigen Felswänden. Die Etappen sind entsprechend mittel bis schwer. Danach wird es zur Küste hin wieder Stück für Stück mediterraner und leichter. Alle freuen sich schon auf Frtalja, eine Eierspeis mit Kräutern und weißer Polenta, oder den Pedoči, Miesmuscheln aus der Adria geschmort im eigenen Saft. >

SLOWENIEN

FRTALJA AUS BRDA

ZUTATEN FÜR EINE PERSON

3 Eier
Eine Handvoll Kräuter (Mutterkraut, Melisse, Schnittlauch, junges Fenchelkraut ...)
1 Prise Salz
2 Esslöffel Mehl
100 ml kaltes Wasser

ZUBEREITUNG

Zuerst Eier und Wasser schaumig schlagen. Gehackte Kräuter, Mehl und Salz dazugeben. Alles gut verrühren und in eine Pfanne mit einem Esslöffel Öl geben. Darauf achten, dass die Pfanne heiß ist. Beidseitig braten und mit weißer Brdaer Polenta servieren.

Quelle: www.slovenia.info

Ob man auf der Lodnhütte im Mölltal die Ruhe der Kärntner Berge genießt (Mitte links) oder im Sočatal die müden Füße ins kühle Nass taucht (Mitte rechts): Der Alpe-Adria-Trail hat viel zu bieten – auch kulinarisch: vom Wels mit Eierschwammerl und Frühlingszwiebelragout in Kärnten bis zur slowenischen Variante einer Eierspeis, der Frtalja (rechts).

Fotos: Boris Pretnar/www.slovenia.info; Tomo Jesenicnik/Slovenien Tourismus Wien

Einen Abstecher wert: Der Bleder See im Nordwesten Sloweniens, seine mittelalterliche Höhenburg und die auf einer Insel gelegene Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt.

TRIEST

SARDONI IMPANAI (FRITTIERTE SARDINEN)

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 kg Sardinen (Sardellen)
3 Eier
100 g Mehl
200 g Semmelbrösel
1 Liter Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Sardinen reinigen (ausnehmen) und aufklappen, am besten gleich vom Fischverkäufer vorbereiten lassen.

Das Mehl, die Semmelbrösel und die geschlagenen Eier in drei verschiedene Schüsseln geben. Die Sardellen erst im Mehl, dann im geschlagenen Ei und schließlich in den Semmelbröseln wenden, dabei darauf achten, dass die gesamte Oberfläche bedeckt ist.

Öl in eine Pfanne mit ausreichend hohem Rand geben und erhitzen. Vorsicht, dass es nicht anbrennt! Dann die Sardinen darin frittieren. Sie sind fertig, wenn die Panade eine goldene Farbe angenommen hat.

Warm oder kalt essbar. Ein Glas Weißwein und eine Schüssel Radicchio oder Feldsalat passen perfekt dazu.

Quelle: www.discover-trieste.it

Zwischendurch bieten sich kleine Abstecher an: Kleine historische Städte wie Bled und Kranj haben richtig viel zu bieten und überraschen mit modernen Museen sowie liebevoll erhaltenen Zentren. Ein solches Schmuckstück ist auch Radovljica. Hier schlägt das imkerische Herz des Landes. Bienenzucht hat in Slowenien eine große Bedeutung: Anton Janša war der Erste unter der Herrschaft von Maria Theresia, der das Imkerhandwerk lehrte und Bienenvater Jan Strgar verschickte ab 1881 slowenische Bienenvölker in einer eigenen Holzbox in die ganze Welt.

> „Ich koche gerne so, dass der Geschmack Erinnerungen weckt."
> UROŠ ŠTEFELIN

Ein Comeback feiern die Tepka-Birnen in der Region. Maria Theresia ließ die Birnbäume entlang der Straßen pflanzen, um die Soldaten zu versorgen. Heute kochen Sterneköche mit ihnen – wie Uroš Štefelin. Alte Rezepte sind seine Leidenschaft: Erdäpfel mit Käse, Polenta mit Grammeln, Huhn mit Pastinakenpüree, Sauermilcheis mit Minze und Honig oder getrocknete Tepka-Birne mit Schokolade: „Ich koche gerne so, dass der Geschmack Erinnerungen weckt", sagt er. In Bovec verarbeiten die Einheimischen die Birnen zu Buški krafi. Das sind Teigtaschen gefüllt mit getrockneten Birnen, Walnüssen, Zucker und einem Schuss Rum. Als süße Nachspeise wurden sie früher am Heiligenabend gereicht.

VOM WEIN ZUM KAFFEE

Je südlicher, desto lieblicher wird die Landschaft. Die Almen mit Butter und Bergkäse rücken genauso wie die imposanten Gipfel in die Ferne und machen Platz für die Reben, die die Hügel mit geometrischen Mustern verzieren. Spätestens in Cividale del Friuli, die Hauptstadt des ersten langobardischen Herzogtums in Italien und UNESCO Weltkulturerbe, ist das Dolce-Vita-Gefühl Italiens vollständig da. Wein und Oliven werden auf der Teufelsbrücke verkostet. Typisch für die Region ist außerdem die friulanische Wurst mit Knoblauch oder in Essig gekochte Zwiebeln. Jede Menge Sehenswürdigkeiten entdecken Wandernde in den schiefen Gassen der Altstadt und sind überrascht vom kulturellen Reichtum der Stadt. Tipp: In der Bäckerei etwas Süßes für unterwegs einkaufen – wie Struchi oder Gubana mit kandierten Früchten.
Weiter führt der Trail durch das Weinbaugebiet Collio, eine von neun DOC-Weinregionen in Friaul-Julisch-Venetien. Der Wein spielt hier die

Fotos: iStock/JannHuizenga; Jacob Riglin/www.slovenia.info

Mit Leib & Seele geniessen

DIE EINFACHEN DINGE SIND HEUTE DER WAHRE LUXUS.

Saubere Luft. Klares Wasser. Berge, Seen, Wälder – unser einzigartiger Spielplatz der Natur. In dem unsere Seele so gern spielt und sich so wohl fühlt.
Das Strandhotel am Weissensee in Kärtnen zelebriert diese Werte und stellt sie in den Mittelpunkt seines Tuns.

Als erstes vegetarisch-veganes 4****S Hotel Österreichs macht es unserem Küchenchef Andi Leib und seinem Team eine Riesenfreude ausschliesslich mit biologischen Zutaten – den Geschenken unserer Erde – zu arbeiten. Lieferanten, die wir persönlich kennen, Bauern und Kleinproduzenten, die uns ihre Produkte selbst bringen – bereichern uns jeden Tag aufs Neue. Und dieses Geschenk reichen wir gerne weiter.

An unserem Frühstücksbuffet, beim gediegenen Gourmet Abendessen oder beim Snack in unserem Strandcafé.

Ob im Hotel in wunderschönen hellen geräumigen Zimmern mit Blick auf den See, im Appartement mit eigener Wohnküche oder in unserem wunderschönen Seehaus. Wir haben für jede Lebenslage die perfekte Unterkunft.

NAHRUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE IST DAS MOTTO DES HAUSES UND SEINER PARTNER.

Das Retreat Programm am Strandhotel im Weissensee bietet Inspiration, Bereicherung und Stärkung für jeden Teilnehmer.
Denn für unser Immunsystem sind wir in allererster Linie selbst gefragt und verantwortlich.

EIN PERFEKTER RAHMEN, AUSREICHEND RAUM UND EIN VIELFÄLTIGES ANGEBOT FÜR JEDEN GESCHMACK WERDEN HIER GEBOTEN:

- **Feldenkrais Seminare**
- **Heldenreisen und Persönlichkeitsentwicklung**
- **Kältetraining nach Wim Hof**
- **Trommelkurse**
- **Yoga Retreats**
- **Zen-Meditation**

und mehr!

GEWINNEN SIE IHREN URLAUB!

Werden Sie Teil unseres „Strandhotel Kretzl"! Melden Sie sich zu unserem Newsletter an und erhalten Sie die Möglichkeit, Ihren nächsten Urlaub bei uns zu gewinnen!
www.strandhotel-weissensee.at/Lebensart_Gewinnspiel_2022/

Strandhotel
AM WEISSENSEE

Entgeltliche Einschaltung. Foto: Barbara Zapfl

Hauptrolle. Neben bekannten Sorten werden autochthone Reben wie Friulano, Ribolla gialla, istrischer Malvasia und Vitovska kultiviert. Insgesamt werden jedes Jahr rund 90 Millionen Flaschen in Friaul-Julisch-Venetien abgefüllt, darunter einige der besten Weißweine der Welt. Die ebenso ausgezeichneten Rotweine profitieren von der salzigen Meerluft am Karst. Die Landschaft ist rau, der Blick hinunter auf das Meer sehnsuchtsstillend. Es ist das große Finale des Trails, der in Muggia, dem Fischerstädtchen vis á vis von Triest, endet. Endlich sind sie da – die kleinen Fischerboote, die Wellen, die ans Ufer schlagen, und die Möwen mit ihrem Geschrei. Es ist an der Zeit, die Sonnenbrille auszupacken und sich auf der Piazza hinzusetzen.

Lange Zeit stand das Städtchen Muggia unter venezianischer und österreichisch-ungarischer Herrschaft. Das hinterließ Spuren. Immer wieder tauchen in den Speisekarten Calandracca (Gulaschsuppe), Jota (Bohneneintopf), Luganighe e capuzi (Würstel mit Sauerkraut) oder Gnocchi de pan (Semmelknödel) auf. Die Meeresküche hingegen hat istrisch-venetische Tradition. Baccala als Stockfisch, die Fischsuppe Brodetto oder marinierte Sardinen, Sardoni in savor, gehören dazu. Traditionelles Triestiner „Fastfood“ ist Risi e bisi – Reis mit Erbsen, Schinken und Zwiebel.
Egal für welche Spezialität man sich entscheidet, danach ist ein Espresso Pflicht. Schließlich ist Triest Kaffeehauptstadt – mit historischen Handelsplätzen, Röstereien, Jugendstil-Kaffeehäusern und einem Kaffeemuseum. Kaffee hat Kultstatus als Teil des Lebensgefühls. Daher keinen Cappuccino am Nachmittag bestellen! Kaffee mit Milch bedeutet in Italien Frühstück. Un nero, ein Espresso hingegen, geht zu jeder Tageszeit – mit Meerblick statt Obers. ←

TIPPS FÜR ALPEN-ADRIA-REGION

ALPEN-ADRIA-TRAIL

Detaillierte Wegbeschreibungen mit GPS-Track online auf **www.alpe-adria-trail.com**

KÄRNTEN

TSCHEBULL

Eine der ältesten Gastwirtschaften Kärntens mit lautstark pochendem Alpen-Adria-Herz beim Faaker See: **www.tschebull.cc**

REINANKEN ESSEN

bei den ehemaligen K. u. K. Hoffischern am Millstätter See: **www.millstaettersee.com/de/region-orte/reinankenwirte**

Tolle Aussicht: Dinner am See

AUSSERGEWÖHNLICHES AMBIENTE

Kreativ bis hinein in die Küche, aber trotzdem bodenständig gut: **www.kleinsasserhof.at**

SLOWENIEN

BODENSTÄNDIGE KÜCHE

von Sternekoch Uroš Štefelin mitten in Radovljica genießen: **www.hisalinhart.si**

Mitten in der **Altstadt von Radovljica**

ANA ROŠ IN KOBARID:

Zu Gast bei der besten Köchin der Welt, **www.hisafranko.com**

ECHTE SLOWENISCHE KRAINER WÜRSTE

probieren in Kranj in der Gostilna Kot: **www.gostilnakot.si**

FRIAUL-JULISCH-VENETIEN

URIGES RESTAURANT

im Zentrum von Cividale, wo mit regionalen Produkten gekocht wird: **www.almonastero.com**

BEI AL PETES

gibt es traditionelle Triestiner Gerichte wie Sardinen oder Jota mitten in der Altstadt: **www.al-petes.com**

SCHMUCKES HISTORISCHES JUGENDSTIL-KAFFEEHAUS

mit Buchhandlung in Triest: **www.caffesanmarco.com**

WEITERE INFOS

www.kaernten.at/kulinarik, www.slovenia.info, www.tastefvg.it

KOCHBUCH-INSPIRATION

BACK TO THE ROOTS

Starköchin Lisa Wieland zeigt ihre kulinarischen Wurzeln in Kärnten, mit Rezepten von der Oma

Verlag Johannes Heyn, ISBN 9783708406299.
Auszeichnung: Gourmand World Cookbook Award 2020

GESCHMACKSHOCHZEIT 2
DIE VERMÄHLUNG VON ALPEN UND ADRIA

Europa-Kenner Lojze Wieser geht der Alpen-Adria-Küche auf den Grund und präsentiert Rezepte von Starköchen verschiedener Regionen:

Wieser Verlag, ISBN: 978-3-99029-356-0.
Auszeichnung: World Cook Book Award 2021

LEBENSMITTELPUNKT WEISSENSEE

Haubenkoch Hannes Müller zeigt gemeinsam mit Martin Nuart seine saisonal-regionale Küchenphilosophie mit vielen Rezepten:

Krenn Verlag, ISBN-10: 3990053280.
Auszeichnung: Gourmand Cookbook Award 2019

Hannes Müller und **Martin Nuart**

Fotos: Tine Steinthaler/Kärnten Werbung; Anita Arneitz; Ferdinand Neumüller

Reisen zu den Wurzeln des guten Geschmacks

Es sind Momente, die man sich auf der Zunge zergehen lassen sollte und die den Geschmack der Kindheit zurückholen: Auf einer Reise durch die Region Nassfeld-Pressegger See, Lesachtal und Weissensee kann man kulinarische Besonderheiten und fast vergessene Schätze der Region (wieder) entdecken.

Entgeltliche Einschaltung. Fotos: www.slowfood.travel (4)

Kulinarische Kostbarkeiten, die einem ganz besonderen Stück der Natur entspringen. Menschen, die die Tradition regionaler Schätze bewahren und gleichzeitig neu beleben. Strukturen, die kleine Betriebe stärken und große Genusserlebnisse hervorrufen. All das und noch mehr findet man bei einer kulinarischen Entdeckungsreise in Kärnten. Die Tourismusregion Nassfeld-Pressegger See, Lesachtal und Weissensee ist die erste Slow Food Travel Destination weltweit.

Lebensmittelhandwerker prägen den Geschmack der Region
Die Reise führt in die Küchen, Selchkammern und Reifekeller, zu den Bienenstöcken und Brotbacköfen. Da lassen sich leicht Brücken bauen zwischen Gast und Region. Wer das so richtig auskosten möchte, dem seien die Slow Food Travel-Pakete der Region ans Herz gelegt. Die ideale Gelegenheit, um die Produzenten vor Ort zu besuchen und ihnen bei ihrem Handwerk über die Schulter zu schauen. **Mehr unter: slowfood.travel/erlebnisse**

Kulinarisches Sommererwachen

Frühsommerliche Genussreise zu den Wurzeln des guten Geschmacks!

- **3 Übernachtungen im DZ/Person im Viersterne-Hotel mit Slow Food Frühstück**
- **inklusive 3 Slow Food Travel Programmen**
- **Gesamtpreis: ab 300 Euro* pro Person**

Mehr Informationen:
T +43 4282/3131
slowfood.travel/genussreisen

* Preisbeispiel inkl. Mehrwertsteuer und Abgaben, jedoch exkl. der ortsabhängigen Ortstaxe.

Slow Food® Travel
ALPE ADRIA KÄRNTEN

RAUCHIG

SALZBURG

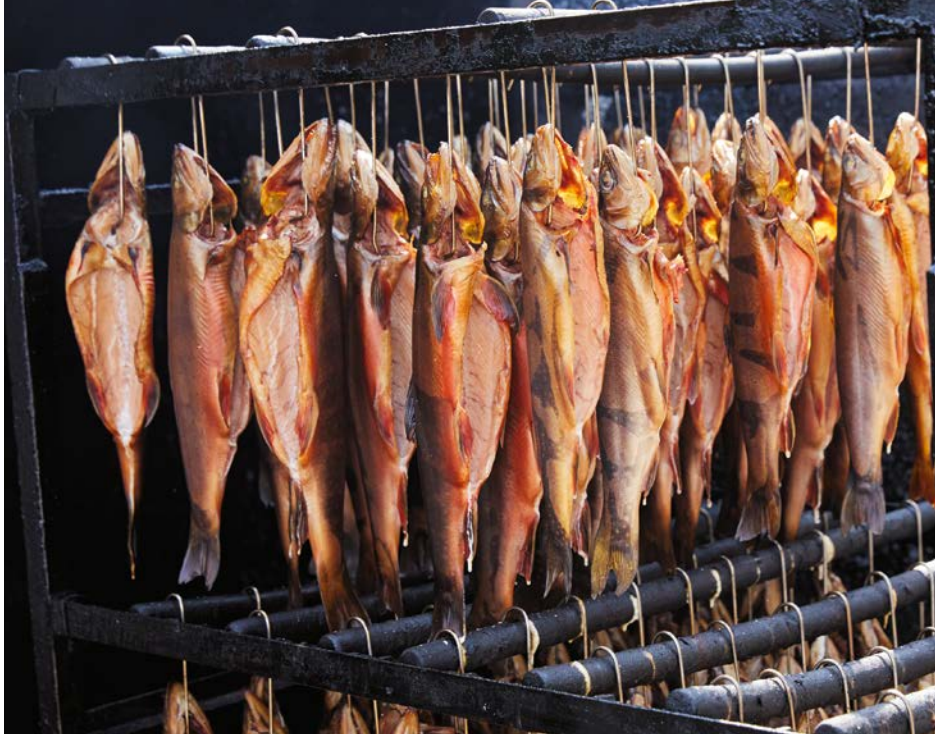
SELCH KAMMERFLIMMERN

Wenn von „rauchigen Schotten“ die Rede ist, denken die meisten sofort an schottischen Whisky. An die rauchig-torfigen Single Malts der Hebriden, um genau zu sein. Wer allerdings schon im Salzburger Pinzgau unterwegs war weiß, dass damit auch noch etwas ganz anderes gemeint sein kann. Kennengerlernt habe ich die Pinzgauer Schotten im Schloss Kammer in Maishofen und viel später noch einmal einen Gau weiter, in Vitus Winklers grandiosem Restaurant Kräuterreich. Zwei uneingeschränkte Tipps und Empfehlungen, wenn es um den Geschmack Salzburgs geht.

JÜRGEN SCHMÜCKING

Beginnen wir mit dem Schloss. Betritt man dort das „Zirmstüberl“, hat man das Gefühl, in eine längst vergangene Welt einzutauchen. „Wir lassen uns nichts aufdrängen“, sagt denn auch die Chefin und sie weiß, wovon sie spricht. Familie Neumayer ist schließlich schon seit über 200 Jahren hier ansässig und führt den historischen Landsitz am Waldrand mit Sorgfalt und Umsicht. Umgeben von Feldern und Wiesen ist er eine einzige Idylle. Die Räumlichkeiten wurden Schritt für Schritt renoviert, besonders sehenswert ist der gotische Pferdestall. Die gemütliche Gaststube ist ebenso wie der große Gastgarten mit Laube ein gänzlich unprätentiöser Platz der Entschleunigung. Ein Blick in den angrenzenden Gemüsegarten gibt Gewissheit: Hier wird mit persönlichem Einsatz gearbeitet. Was die eigene Bio-Landwirtschaft – dazu gehören auch Rind und Schwein – nicht liefert, wird von einem Biobauern in Saalfelden geholt, schließlich will man wissen, wo die Zutaten herkommen. Schottnocken mit gerösteten Zwiebeln und Schnittlauch, die knusprig gerösteten Nidei, also Kartoffelteigwürfel mit Sauerkraut, gibt es ebenso wie das Pinzgauer Muas, einen Mehlschmarrn mit Preiselbeeren. Alles schmeckt so richtig gut hausgemacht. Die Schottnocken aber sind eine Klasse für sich. Auch bei Vitus Winkler in St. Veit im Pongau. Das „Kräuterreich“, die Stätte seines Schaffens, ist ein von Gault & Millau mit

Foto: Mario Stockhausen



Wer sich mit mit **Vitus Winkler auf Kräuterwanderung** begibt (links), sollte unbedingt seine **Schottnocken mit Labkraut** (rechts) probieren – oder auch **Räucherfische aus der Schlossfischerei Fuschl** (Mitte).

vier Hauben ausgezeichnetes Restaurant, dessen Küche mittlerweile fest in der kulinarischen DNA Salzburgs verankert ist. Das Spannende ist seine Herangehensweise an das Thema „Herkunft und Terroir“ (franz. Charakter und Eigenheiten eines Gebiets und seiner Erzeugnisse). Winkler fasst seine Gerichte nach ihrer Herkunft zusammen und meint damit mehr als nur die Region. Er spricht von „Fluss und See“, von „Wald und Wiese“ oder von „auf der Alm“. Gerichte, die zur letztgenannten Gruppe gehören, kommen aus einer Höhe zwischen 1.000 und 3.454 Metern, und auch die entsprechenden Zubereitungsarten haben dort ihren Ursprung. So auch die Schottnocken. Vitus Winkler serviert sie mit Labkraut, einer an Wegrändern wachsende Staude, die zwar gut, aber mild ist. Weil die Schottnocken kräftig genug sind, harmoniert das Labkraut perfekt.

Jetzt ist nur noch die Frage offen, was Pinzgauer Schotten überhaupt sind: Käsekegel, die ihren Ursprung in der einfachen Küche der ländlichen Bevölkerung haben. Für Italien beschreibt der Gastrosoph und Historiker Peter Peter diese Kost wertschätzend als „cucina povera“. Ursprünglich wurden die Pinzgauer Schotten aus der Molke gewonnen, die beim Käsen als Abfallprodukt entsteht. Oben auf der Alm wurde die Molke im Sommer an die Almschweine verfüttert – oder mit Buttermilch aufgekocht. Mit einem Säuerungsmittel wurde dann das Eiweiß zum Ausflocken gebracht und die brüchige Masse zu Kegeln geformt. Heute werden die Schotten aus frischer Milch und Essig hergestellt. Die handgedrückten Kegel kommen dann für zehn Tage in den Räucherofen. Diese zehn Tage geben ihnen den unvergleichlich rauchigen Geschmack und eine ebenso einzigartige goldgelbe Farbe. Das Räuchern ist übrigens auch der – recht pragmatische – Grund für die Kegelform. Früher wurden die Schotten nicht im Räucherofen, sondern am offenen Feuer geräuchert. Kugeln sind zwar einfacher zu formen, wären aber mit Sicherheit ins Feuer gerollt. „Die Kegel kugeln nicht“, lacht Monika Voglreiter vom Oberkammergut bei Walchen. Sie ist eine der letzten Bäuerinnen, die den Reibkäse noch käsen. Ihre Schotten liegen geschmacklich zwischen hochreifem Parmesan und Räucherspeck – und in den Regalen einiger Feinkostläden rund um Zell am See. Wer ein paar der herrlichen Kegel ergattert, holt sich damit den Geschmack des Pinzgaus ins Haus und kann ihn mit einer einfachen Käsereibe über Salate, Nudeln, Nocken oder Knödel hobeln.

> Die Zutaten für Gerichte „auf der Alm“ kommen bei Vitus Winkler aus einer Höhe zwischen 1.000 und 3.454 Metern.

VOM RÄUCHERN

Wie das Pökeln ist auch das Räuchern eine der ältesten und elementarsten Zubereitungstechniken. Beides kann bis zu den frühen Hochkulturen in Ägypten oder Mesopotamien zurückverfolgt werden. Und beide, vor allem aber das Räuchern, sind untrennbar mit der kulinarischen Geschichte Salzburgs verbunden. Im Kern ging es darum, Lebensmittel zu konservieren, um auch in der kalten und kargen Zeit überleben zu können. Kühlschränke mit Biofresh-Lade fürs Gemüse und Eiswürfelspender waren noch nicht er-

Fotos: Fuschlseeregion/Groessinger; Mario Stockhausen

TIPPS FÜR SALZBURG

PINZGAU

ABENTEUER UND ENTSPANNUNG
Klettern und Biken in der Region Saalfelden Leogang.
www.lebensart-reisen.at/saalfelden-leogang

GIPFELSTÜRMEN
Audienz bei der „weltalten Majestät", dem Großvenediger.
www.lebensart-reisen.at/grossvenediger

STAUNEN
Die Krimmler Wasserfälle – Europas größte Wasserfälle.
wasserfaelle-krimml.at

PONGAU

NATURSCHÖNHEIT GENIESSEN
Von der Eisriesenwelt zu bezaubernden Almen in Werfenweng.
www.lebensart-reisen.at/werfenweng

LUNGAU

VERWEILEN UND ERHOLEN
Fast unberührte Natur im UNESCO Biosphärenpark Salzburger Lungau.
www.lebensart-reisen.at/salzburger-lungau

SALZKAMMERGUT

WALD UND WASSER SPÜREN
Vom Rundweg „Waldzauber Hintersee" zur „BaumRiesenWelt" und dem „Wasserwunder Tiefenbach".
fuschlsee.salzkammergut.at

EINTAUCHEN
Wildromantik und Wasserfall am Natur-Erlebnis-Weg im Teufelsgraben Seeham. Geführte Sagen- und Fackelwanderungen, zwei Mühlen und die Keltenschmiede laden auf einen Besuch ein.
www.seeham-info.at

Ausgezeichnet: Die Familie Wind stellt am Greilhof großartige Räucherwaren her.

funden, also musste dem Fleisch, dem Fisch oder auch dem Käse Wasser entzogen werden. Lebensmittel kann man dafür entweder in Salz einlegen oder räuchern. Beides führt dazu, dass sie trocknen und damit deutlich länger haltbar sind.

Wer in Sachen Speck die Tradition des Räucherns noch aufrechterhält und dabei außerordentlich gute Produkte herstellt, ist der Greilhof der Familie Wind bei Tamsweg. Ein Lungauer Bio-Betrieb auf knapp über 1.000 Metern Seehöhe und ein echter Pionier in Sachen Direktvermarktung. Vor allem ist es einer jener selten gewordenen Betriebe, bei dem der gesamte Prozess am eigenen Hof stattfindet: die Aufzucht der Tiere, ihre Schlachtung, die Zerlegung und Veredelung. Und schließlich auch die Vermarktung. Der geräucherte Bio-Speck vom Greilhof hat es in Wieselburg im vergangenen Jahr sogar aufs Stockerl geschafft: Bronze für den geräucherten Karree-Speck, Gold für den Bauchspeck. Zu Recht. Der geräucherte Bauchspeck ist eine Zierde seiner Art. Am Greilhof gibt es übrigens auch – eine Rarität sondergleichen – den von der „Slow Food – Arche des Geschmacks" in den kulinarischen Adelsstand erhobenen Lungauer Rahmkoch. Die Süßspeise hat zwar nichts mit Rauch und Speck zu tun, ist aber untrennbar mit dem Lungau verbunden und rechtfertigt jeden Abstecher in die Region.

LAST BUT NOT LEAST: DER FISCH.
Dafür verlassen wir den Pinz-, den Pong- und den Lungau und begeben uns in den Norden des Landes. Zu den Seen des Salzkammerguts. Auf dem Weg dorthin kommen wir bei Walter Grüll in Grödig vorbei. Der Salzburger Fischzampano ist bekannt für seine extravagante Vielfalt. Kaviar vom Stör, Laxfurter, Austernvodka. Und dann hat Grüll natürlich auch geräuchertem Saibling und geräucherter Forelle im Programm, und die gehören zu den besten des Landes. Nur zartes Raucharoma, butterweicher Biss. Grüll holt behutsam das Beste aus den Fischen des Salzkammerguts und gibt ihnen eine sehr persönliche Note. Wer Räucherfischgenuss gerne mit einem Erlebnis am Seeufer verbindet, findet dieses Erlebnis (inklusive perfekt geräucherter Forelle) in der Schloss Fischerei am Fuschlsee.

Salzburgs Landschaften sind von rauer Schönheit und Eleganz. Versucht man, diese Rauheit geschmacklich auf einen Punkt zu bringen, landen wir schnell bei den rauchigen Aromen der Selchkammern. Egal, ob bei den Pinzgauer Schotten, dem Lungauer Speck oder den launigen Forellen der Salzkammergutseen. ←

Fotos: SalzburgerLand Tourismus; Biosphärenpark Salzburger Lungau; Greilhof Bioprodukte

ECHT. GSUND. GUAD.

NACHHALTIG URLAUBEN IN SAALFELDEN LEOGANG

Ein Urlaub in der Region Saalfelden Leogang bietet pure Entspannung, kulinarische Highlights und eine kontrastreiche Region für den perfekten Urlaubsgenuss. Und das alles nachhaltig!

NACHHALTIGE LIFE-BALANCE

Den Rucksack packen, die Wanderschuhe schnüren und einfach nur wandern – das genügt, um der Hektik des modernen Alltags entgegenzuwirken. Hier in Saalfelden Leogang gibt es neben dem fantastischen Panorama entlang der Wege Installationen, die zu einer kurzen Rast einladen. Oder man legt sich für ein kurzes Nickerchen in die Waldschaukeln inmitten der Baumstämme und genießt die Stille in der Natur. Bei den sogenannten „Stecken-Sharing-Stationen" an den Ausgangspunkten der Wanderwege können naturbelassene Holzstöcke ausgeliehen werden.

NACHHALTIG GUT ESSEN

Die Pinzgauer Küche ist schmackhaft, deftig und sparsam. Mit der Initiative „Echt.Gsund. Guad." setzt Saalfelden Leogang auf lokale Produzenten und auf biologische Produktion. Mehr als 65 Prozent aller Bauernhöfe in Leogang sind BIO-Bauernhöfe. Einen Einblick in die nachhaltige und klimafreundliche Produktion von Wurst- und Fleischwaren geben „Die Schattberger", drei bäuerliche Familienbetriebe auf dem Saalfeldner Schattberg. Pinzgauer Schmankerl und frisches Biogemüse kann man auch in mehreren Hofläden probieren, etwa im HPH anno 1905 – einem Dorfladen, der aus einem ehemaligen, liebevoll umgestalteten Pferdestall entstanden ist. In der Gemüsehütte beim Stechaubauer-Biohof gibt es rund um die Uhr frisches Biogemüse. Diese und viele weitere Hofläden kann man mit einem E-Bike im Rahmen einer Genusstour besuchen und lernt dabei zugleich die Gegend kennen.

> **„Wir ermöglichen unseren Gästen im Sommer und im Winter eine nachhaltige Erholung und geben ihnen viel Kraft für den Alltag mit nach Hause."**
>
> **Marco Pointner**
> Geschäftsführer der Saalfelden Leogang Touristik

NACHHALTIGE HAUBENREGION

Wer die Geschmäcker der Region von Spitzenköchinnen und-köchen fertig zubereitet genießen möchte, kann in Saalfelden Leogang unter insgesamt 14 Hauben in sieben Restaurants wählen. Mit der begehrten Kopfbedeckung des Gault&Millau sind das Genießerhotel Riederalm, das Naturhotel Forsthofgut, der Kirchenwirt in Leogang (jeweils drei Hauben), das Restaurant ESS:ENZ im Naturresort PURADIES (zwei Hauben) sowie das Bio-Hotel Rupertus, das Holzhotel Forsthofalm und das neue Restaurant menschmayer in Saalfelden (jeweils eine Haube) ausgezeichnet.

NACHHALTIG DIE UMWELT SCHÜTZEN.

In nur wenigen Regionen in Österreich gibt es eine solche Dichte an Unternehmen und Betrieben, die mit dem Österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnet sind, wie in Saalfelden Leogang. Das Gütesiegel steht für hohe Umweltqualität der Produkte und Dienstleistungen, für eine nachhaltige Betriebsführung und für soziale Verantwortung.

www.saalfelden-leogang.com

ECHT AUS DER REGION • ECHT AUS DER REGION • SAALFELDEN LEOGANG

SAALFELDEN LEOGANG

Entgeltliche Einschaltung. Fotos: LOLIN; Michael Geißler

EXOTISCH

WO AUS FERNWEH HEIMWEH WIRD

BEATE STEINER

Gegrillte Garnelen aus den Tiroler Bergen, Sushi aus dem Salzkammergut, Miso-Suppe vom Traunsee — internationale Delikatessen, die nicht aus weiter Ferne transportiert, sondern aus regionalen Lebensmitteln produziert wurden. Was für ein Genuss! Die knackigen Garnelen der Pastasauce sind in Tiroler Alpenwasser aufgewachsen, der frische Saibling auf dem Nigiri-Sushi ist in einem Salzkammergutsee geschwommen, genauso wie die Grundzutaten der g'schmackigen Fischsauce vom Traunsee. Immer mehr heimische Gastronom*innen und Lebensmittelproduzent*innen bringen ferne Geschmäcker in lokale Speisen. Für Txogitsu, das Fleisch der alten Kuh, geht die Reise nicht mehr nach Spanien, sondern ins Mühlviertel und das Südburgenland schmeckt nach edlem Kaviar.

Übrigens nicht die einzige Garnele aus Österreich – in der Steiermark züchtet Michael Wesonig nicht nur Bio-Saibling und Bio-Karpfen, sondern im Urban Fish Farming auch Gebirgsgarnelen, Zander und Branzino. www.michis-frische-fische.at

GARNELEN AUS TIROL

Hall in Tirol — das ist eine der schönsten Städte Österreichs mit einem gut erhaltenen mittelalterlichen Kern, inmitten einer prächtigen Landschaft, in der sich passionierte Gipfelstürmer*innen und wandernde Naturliebhaber*innen wohlfühlen. So wie die Fische im glasklaren Wasser der Bäche, darunter auch die Urforelle, die in der Fischzucht Thaur vor dem Aussterben bewahrt wurde und in den Tiroler Gewässern langsam wieder heimisch wird.

In gutem Tiroler Wasser heimisch sind aber auch Neuzuzügler — die Alpengarnelen. Denn Daniel Flock und Markus Schreiner züchten in ihrer Indoor-Alpen-Aqua-Farm in Hall White-Tiger-Garnelen. Ohne Medikamente, ohne Pestizide. Die gut isolierten Becken sind Teil eines geschlossenen Kreislaufes, in dem das Wasser direkt wiederaufbereitet wird. „Die Missstände in der industriellen Shrimpszucht haben uns auf die Idee gebracht, Garnelen sauber zu züchten, ohne lange Transportwege in Tiefkühlcontainern, ohne Unmengen von Abwasser und ohne Mangrovenwälder dafür zu zerstören", erzählt Daniel Flock.

Die Krebstiere fühlen sich im auf 28 Grad erwärmten mineralstoffreichen gesalzenen Tiroler Wasser sehr wohl und landen nach rund fünf bis sechs Monaten auf den Tellern von Feinschmecker*innen — bis zu zehn Tonnen im Jahr.
„Die White Tigers eignen sich hervorragend für die Aufzucht in Aquafarmen. Sie überzeugen durch ihren einzigartigen süßlich-nussigen Geschmack und die knackige Konsistenz", schwärmt Flock. Er ist überzeugt, dass Tirol nicht nur rustikal schmeckt, sondern auch Fische aus der alpinen Küche nicht wegzudenken sind: „Wir bringen ein neues Produkt dazu."

Das, zum Beispiel, so zubereitet ganz fein schmeckt: Eine feingehackte weiße Zwiebel und eine halbe fein geschnittene Zuckermelone in wenig Öl-Butter-Gemisch anschwitzen, 250 Gramm Alpengarnelen darin kurz garen, mit etwas Nudelwasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und 500 Gramm gekochte Tagliatelle untermischen. Mit gehackter Minze bestreuen und die Tagliatelle mit Melone und Alpengarnelen servieren.
www.alpengarnelen.at

Fotos: alpengarnelen; hall-wattens.at (2);

SUSHI
AUS DEM WOLFGANGSEE

Salzkammergut – das ist Natur pur. Dort, wo schon der Kaiser und sein Hofstaat in der Sommerfrische lebten, genießen Gäste auch heute bei Kaiserwetter versonnene Aussichtsplätze, die Moore und Almen, das Bergpanorama und das glasklare Wasser der Seen, in denen Reinanken, Saiblinge und all die feinen Fische sich tummeln, die gebraten, gebeizt oder geräuchert zum Gaumenschmaus werden.
Oder als See-Sushi. Denn der weitgereiste Koch Dominik Edlinger und seine Schwester Viktoria servieren in ihrem Restaurant SeeSushi in Strobl japanisch inspirierte Köstlichkeiten aus besten regionalen Zutaten. Forelle, Saibling und Waller werden zu fantastisch anzusehenden und ausgezeichnet schmeckenden Nigiri, Sashimi und California Rolls, garniert mit in Holunder eingelegter Sellerie statt Ingwer. Die Idee der Nachhaltigkeit und der bewusste Umgang mit der Natur hat die Geschwister zu ihrer SeeSushi-Philosophie geführt: „Wir wollen zeigen, dass wir in Österreich wertvolle Produkte aus einer intakten Natur haben. Das ist nicht selbstverständlich."
www. seesushi.net

iStock/edge69

FISCHSAUCE AUS DEM TRAUNSEE

Im Salzkammergut gibt's noch weitere asiatische Köstlichkeiten aus heimischen Zutaten. Fische aus dem Traunsee sind die kulinarischen Botschafter der Region, der Stanglfisch lokaltypische Spezialität. Den fernöstlichen Touch bringen Spitzenkoch Lukas Nagl, Designerin Christine Bramesberger und Lebensmitteltechnologe Viktor Gruber mit Luvi Fermente in die erholsame gebirgige Landschaft. Sie fermentieren heimische Produkte zu asiatischen Würzsaucen, etwa „Traunsee Garum". „Wir haben großartige biologische Rohstoffe für Garum, Misos und Shoyus in hervorragender Qualität quasi vor der Haustüre. Wir haben die Chance ergriffen, die Lieferwege verkürzt und außerdem Lebensmittel produziert, mit denen man den Fleischkonsum reduzieren kann", erklärt Viktor Gruber. Denn die Saucen bringen Umami-Geschmack ins Essen, der bei vegetarischen Gerichten oft fehlt. „Verwendet werden Getreide und Soja aus Regau, Salz aus Ebensee und Fischabschnitte, die in der umliegenden Gastronomie vom Fischfang im Traun- und Attersee anfallen. Der Großteil der Rohstoffe ist hier gewachsen und wird bis zum fertigen Produkt verarbeitet", sagt Gruber, der Salatdressings nur mehr mit Miso mixt. Außerdem entlockt Luvi Fermente hiesigen Rohstoffen durch fernöstliche Fermentationstechniken neue Geschmäcker, etwa beim Kürbiskernmiso oder beim Mohnmiso.

Das schmeckt, zum Beispiel, als Mohnmiso-Salzzitronen-Sauce über Spaghetti: 250 Gramm Spaghetti in wenig ungesalzenem Wasser kochen. Vier Schalotten schälen und fein hacken, in wenig Butter langsam anschwitzen, mit einem Schöpfer Nudelwasser ablöschen. 1/8 fein gehackte Salzzitrone (ohne Fruchtfleisch) oder einen Teelöffel geriebene Zitronenschale und eine feingehackte Knoblauchzehe sowie einen Esslöffel Mohnmiso in die Pfanne geben. Nach Bedarf immer wieder Kochwasser der Nudeln hinzugeben, um die Sauce mit der Stärke zu binden. Mit Zitronensaft, Weinessig oder Milchsäure abschmecken. Nudeln untermischen, mit Pfeffer und Parmesan servieren. **www.luvifermente.eu**

Fotos: SeeSushi; Wolfgangsee Tourismus; traunseehotels; luvifermente

ALTE KUH AUS DEM MÜHLVIERTEL

Das Mühlviertel – mystische Wälder und sanfte Hügel im Norden Oberösterreichs locken zum Wandern und Spazierengehen.

Auf den satten grünen Wiesen weiden weiße, braune, gefleckte Kühe. „Sie brauchen hauptsächlich Gras, kein hochkonzentriertes Futter und passen somit perfekt zu den eher niedrigen Ertragsbedingungen der Mühlviertler Hügellandschaft“, weiß Katharina Sageder. Vor fünf Jahren haben die Biobäuerin und ihr Mann ihre Leidenschaft für gutes Essen und das Interesse an der spanischen und französischen Gourmet-Tradition für das hochwertige Fleisch von alten Kühen in das Projekt „Lomo Alto organico“ zusammengeführt: Mutterkühe von den zahlreichen Mühlviertler Biobauern dürfen noch einige Zeit das Leben auf einer saftigen Wiese genießen, bevor sie stressfrei am Hof geschlachtet werden. „Die Biotierhaltung und ganz besonders die stressfreie Schlachtung sind der Grundstein für hochwertiges Fleisch mit besonders günstigen Reifeeigenschaften und unumstritten ein ganz wesentlicher Faktor zu einer ethisch vertretbaren Fleischproduktion“, so Sageder. Nach 15 Wochen Trockenreifung verringert sich der Wassergehalt im Fleisch und das typische feine, leicht nussige Rindfleisch kommt zur Vollendung.

Zum Beispiel im Rinderbraten, der natürlich vorzüglich zum traditionsreichen Mühlviertler Bier passt: Zwei Karotten und eine Stange Lauch grob schneiden, in einen Bräter geben. Ein Kilo Lomo Alto Bratenstück salzen, pfeffern, in Butterschmalz oder Rinderkernfett scharf anbraten und mit einem Zweig Rosmarin auf das Gemüse setzen. Den Bratenrückstand mit wenig Wasser ablöschen und in den Bräter gießen. Bei 95 Grad acht Stunden zugedeckt garen. Dabei verdampft der Fleischsaft nicht, sondern verteilt sich langsam im Braten und das Fleisch wird besonders weich und saftig. Vor dem Servieren auf 180 Grad erhitzen und das Fett vom Bratensaft abschöpfen oder den entfetteten Bratensaft mit dem Gemüse zu einer feinen Sauce mixen.
www.lomoalto.at

CAVIAR AUS DEM SÜDBURGENLAND

Das Burgenland – eine Genussregion mit blühenden Kräuterwiesen im Frühling und Sommer, Ganslbraten und offenen Kellertüren im Herbst. „Für mich ist Genuss vom burgenländischen Lebensgefühl nicht mehr wegzudenken. Wir haben ausgezeichnete Weine, Trüffel, Safran, Schnecken, Tauben, Wagyu. Das Burgenland ist für mich das neue Piemont“, sagt Romeo Schermann. Er sorgt mit seinem „Romeo Caviar“ dafür, dass das Südburgenland auch nach Stör und Kaviar schmeckt.

Seit acht Jahren züchtet Schermann den edlen Fisch in Teichen in Mariasdorf. „Da die Fische hauptsächlich Naturnahrung zu sich nehmen und Kürbispresskuchen aus der Region, schmecken sie natürlich besser als Fische aus Betonlaufbecken, die mit Industriefutter aufgezogen werden.“

Die gute Wasserqualität und der stressfreie Umgang mit den Fischen sind auch Voraussetzung dafür, dass der burgenländische Caviar bei Verkostungen immer wieder ausgezeichnet wird. Romeo Schermann selbst genießt am liebsten Romeo’s Choice: Das sind Austern mit einem Schuss Zitrone, Vodka und Kaviar.
www.romeo-caviar.at

Fotos: robert maybach; lomo alto (2); hermann gohl; schneiderei; romeoCaviar; iStock/edge69

BURGENLAND

FAST SCHON OSTEN. BEINAHE SÜDEN. AUF ALLE FÄLLE KÖSTLICH.

AUSZÜGE AUS „WIE SCHMECKT DAS BURGENLAND?“ VON TOBIAS MÜLLER, INGE PRADER UND MAX STIEGL

Foto: Inge Prader

Die letzten Ausläufer der Alpen treffen auf die ungarische Tiefebene: An klaren Tagen schimmert in der Ferne der Gipfel des Schneebergs in den Salzlacken des Seewinkels und von den steilen Hängen des Csaterbergs verliert sich der Horizont hinter einer endlosen Steppe. Das Burgenland ist ein ganz besonderes Land: Kein anderes Bundesland vereint eine so spektakuläre Vielfalt an Landschaften, Menschen und Kulturen in sich. Neben der deutschsprachigen Mehrheit leben hier Ungar*innen und Kroat*innen, Slowen*innen und Rom*nja, es gibt jüdische, orthodoxe, katholische und protestantische Gemeinden.

Eine Reise vom nördlichen Neusiedler See bis hinunter an die slowenische Grenze – von den Hasenjägern südlich der Donau den Kästnklaubern im Mittelburgenland bis zu den Breinwurstmachern und Kürbiskernölschlägern des Dreiländerecks. Eine Anregung für möglichst viele Menschen, sich selbst auf den Weg zu machen.

„Wos is heit fia a Tog? Montag Kneidltog und Mittwoch Strudltog“, heißt es in dem alten Volkslied, das mir meine Großmutter beigebracht hat. Die beiden waren mir die liebsten Tage. In den 1970er-, 1980er-Jahren als Ferienkind meiner Großmutter in Purbach am Neusiedler See, einer Kleinstadt mit typisch burgenländischer Geschichte. Feketeváros, „schwarze Stadt“, hieß Purbach auf Ungarisch. Und auch meine Großmutter, geboren 1913, lernte in der Schule noch Ungarisch. Sie ist im ältesten Gasthaus von Purbach aufgewachsen, im Gemeindegasthaus. Die Adresse ist heute international bekannt, als Max Stiegls Gut Purbach. Die Schwägerin meiner Großmutter war jene Strudelwirtin, die ihre Rezepte dem Max Stiegl quasi vererbt hat. Meine Großmutter hat in eine Fleischhauerei samt gemischter Landwirtschaft mit Wein- und Ackerbau eingeheiratet und die große Wirtschaft erst allein durch den Krieg und später als Witwe mit drei Kindern als unumstrittene Chefin geführt. Sie war das Oberhaupt der Familie und die Heldin meiner Kindheit.

Meine Oma war es als ältestes von neun Kindern von klein auf gewöhnt, hungrige und durstige Menschen zu versorgen, gegebenenfalls auch in großen Mengen zu bekochen. Vor allem in der Zeit der Weinernte, wenn es neben der Familie und den Fixangestellten auch die Lesetrupps zu versorgen galt, standen riesige Töpfe auf dem erst mit Holz, später mit Strom befeuerten Herd. Gulaschsuppe, Krautfleisch, Rostbratelbohnen, Würstel, kalte Blunze, Brot dazu und eingelegtes Gemüse. Da gab es Rote Rüben, selbstgemachten Pusztasalat, das ist ein Krautsalat mit Paprika und Paradeisern, einen sogenannten Umurkensalat (kleiner Exkurs ins burgenländische Vokabular: Umurken sind Gurken, Murken die Karotten) und ich erinnere mich an Speck und Grammeln. In der Kredenz standen dutzende Gläser voller Kirschen, Marillen, Weingartenpfirsiche, Zwetschken und mit „lekvár“, der Marillenmarmelade, die ungarische Bezeichnung ist uns bis heute geläufig. Meine absolute Lieblingsgermspeise hat alle Kinder in der

Foto: Inge Prader

Ein Streifzug durch den Bildband „Wie schmeckt das Burgenland?“ Mit 30 Rezepten, 30 Produktporträts, 196 Fotos und spannenden Gastbeiträgen. Max Stiegl Verlag

Familie entzückt, die „bochanen Meis'“. Gebackene Mäuse sind mit Faschingskrapfen verwandt, nur werden sie ohne Füllung gemacht und der Teig ist auch fester. Hineinzubeißen war ein sinnliches Vergnügen, die Konsistenz flaumig und fest zugleich, der Geschmack süß, aber auch ganz leicht salzig, wie es sich für ein Schmalzgebäck gehört.
Oft habe ich sie gefragt: „Oma, wie machst du den Teig?“ – „Iwahaps“, hat sie gesagt. Das bedeutet überhaps, ungefähr, und das hat durchaus Berechtigung, denn so ein Teig hat ein Eigenleben, überhaupt wenn es sich um einen Germteig handelt. Da kommt es darauf an, wie warm es ist, ob es lange geregnet hat und die Luft noch feucht ist, vielleicht sogar auf die Gemütslage der Köchin. Wenn es für eine Speise irgendwelche Notizen gegeben hat, dann auf den Kassenzetteln aus der Fleischhauerei, halb in Latein- und halb in Kurrentschrift geschrieben. An ein Kochbuch kann ich mich nicht erinnern. Was mir von alledem geblieben ist? Leider kein einziges Rezept, Stichwort „iwahaps“. Dafür prägen mich die Liebe zu gutem Essen und mein Faible für Wein sowie der Respekt im Umgang mit Lebensmitteln.
Nicole Aigner >

NORDBURGENLAND

WISSENSWERTES

WUSSTEN SIE, DASS ...

... Neusiedl am See im Nordburgenland einst der einzige Ort in Österreich war, wo Majoran angebaut wurde? Kaum etwas prägt den Geschmack des Burgenlands so sehr wie der Majoran oder „Maigroun“, wie er im Norden heißt. Sein unverwechselbares, ein wenig mediterranes Aroma würzt alles von Brat-, Leber-, Blut- oder Presswürsten zu Suppen, geschmorten Hühnern oder Knödeln und Bohnen. Heute sind die sogenannten Salatgründe im feuchten, aber heißen Schwemmland des Neusiedler Sees, deren Bedingungen für den Majoran so ideal waren, längst verbaut – und der Majoran ist ins Dreiländereck Burgenland-Ungarn-Slowakei umgezogen. An der vielen Handarbeit und am Geschmack aber hat sich – dank Johannes Pinterits – nichts geändert.

Johannes Pinterits: Majoran duftet unvergleichlich

TIPPS

QUARTIEREMPFEHLUNG:

Vila Vita Pannonia, Pamhagen

NATIONALPARK NEUSIEDLERSEE-SEEWINKEL:

Wo die letzten Ausläufer der Ostalpen auf die ungarische Tiefebene treffen, liegt einer der „Hot Spots“ der Biodiversität. Neben der Natur bietet die Region viel Kultur und ein breites Angebot zum Sporteln und Erholen.

www.lebensart-reisen.at/nationalpark-in-der-steppe

Fotos: Inge Prader (2)

DIE BLAUDRUCKER

Vor gar nicht allzu langer Zeit gab es kein burgenländisches Bauernhaus, in dem nicht eine blaue Schürze, ein blaues Kopf- oder Tischtuch zu finden war. Zuerst wird der sogenannte „Papp" im gewünschten Muster aufgebracht – dort, wo er kleben bleibt, bleibt der Stoff weiß. Danach wird der Stoff auf Rahmen gespannt und mehrmals in die Färbeflüssigkeit, die Küpe, getaucht. Zunächst ist er danach gelb-braun, erst beim Trocknen an der Luft und in der Sonne verfärbt er sich blau. Die Familie Koó in Steinberg-Dörfl sind die letzten Blaudrucker im Burgenland.

INFO:
Josef Koó | Original Indigo Blaudruck
Werkstatt und Verkauf nach telefonischer Vereinbarung geöffnet.
www.originalblaudruck.at
Neugasse 14 | 7453 Steinberg-Dörfl

Meine Liebe beginnt beim Geruch. Bei dieser unglaublich frisch-fruchtigen Note. Bei dem Geschmack nach Walderdbeeren, nach Himbeeren, Johannisbeeren, Ribiseln. Wie ein Beeren-Fruchtsalat, leicht sauer im Nachgeschmack, aber nicht unangenehm, sondern etwas herb, um alles abzurunden. Ein köstliches Dessert, nach dem man sich auf einer Bank auf einer Wiese zurücklehnt und einfach ein bisschen in die Gegend schaut. „Keine Termine und leicht einen sitzen", wie Harald Juhnkes Definition von Glück lautete, und zutreffender wird es nicht mehr.

Wenn ich Uhudler trinke – und ich bevorzuge die spritzige Frizzante-Variante –, dann bin ich in dem Moment auf einer sonnenbeschienenen Wiese, vor mir Weinberge, sanfte Hügel, vereinzelt Kellerstöckel und Obstbäume, in der Luft nur ein bisschen Insektengebrumme und weit weg eine Motorsäge beim Baumschlagen im Wald. Gemeinhin hält man das Burgenland für flach und das trifft auf den Norden auch sicherlich zu, auf den Süden aber gar nicht. Hier ist es sogar ziemlich hügelig und von manchen Erderhebungen sieht man bis weit nach Ungarn hinein.

Ich komme aus einem der fünf Ortsteile der Gemeinde Heiligenbrunn, dem Ursprungsanbaugebiet des Uhudlers. Den gibt es dort überall, zum Essen, gespritzt mit Wasser zum Erfrischen bei der Feldarbeit, in edler Frizzante-Variante zum Schulabschluss oder als Aperitif zur Hochzeit. Es gibt nur einen Haken, und das ist ein ungeschriebenes Gesetz: Zwei Gläser sind genug. Das sei jedem gesagt, denn ein Uhudler-Rausch ist das Schlimmste. Zu viel Uhudler mache blind, heißt es, und da ist es Glück im Unglück, dass es in Heiligenbrunn auch gleich die passende Heilquelle gibt. Das Wasser der Ulrichsquelle soll verschiedene Heilwirkungen haben, unter anderem gesundet es Augenleiden. So geht die Sage. Man trinkt viel, sehr viel Uhudler in der Buschenschank, droht zu erblinden, geht zur Quelle, trinkt Heilwasser, ist wieder bei klarem Auge und kann gestärkt zurück zum Uhudler. Zum Wohl!

Saskia Jungnikl

Zusammengestellt von Michaela R. Reisinger ←

Foto: Inge Prader (3)

SÜDBURGENLAND

WISSENSWERTES

WUSSTEN SIE, DASS ...

... im Burgenland vor gar nicht so langer Zeit deutlich mehr Gänse als Menschen lebten? Frauenkirchen im Seewinkel etwa hatte zu Beginn des 20. Jahrhunderts etwa 4.000 Einwohner*innen – und 20.000 Gänse. Die industrielle Gänsezucht, vor allem in Osteuropa, bereitete dem Gänsetreiben (fast) ein Ende. Heute ist die Weideganshaltung wieder zu einem wichtigen Wirtschaftszweig geworden. Siegfried Marth aus Hagensdorf ist dort für seine fantastischen Bio-Weidegänse bekannt.

Siegfried Marth mit einem seiner Schützlinge.

Fotos: Inge Prader; Burgenland Tourismus/Andy Küchenmeister

TIPPS

QUARTIEREMPFEHLUNGEN:

Hotel Landhofmühle, Minihof-Liebau
Hotel Larimar, Stegersbach

NATURPARKE

Im Naturpark Geschriebenstein-Irottkö bieten die Aussichtswarten einen wunderbaren Ausblick über den Wechsel, die Bucklige Welt, Rax, Schneeberg, das Wiener Becken bis hin zum Neusiedler See und in den ungarischen Teil des Naturparks.

Im Naturpark in der Weinidylle locken kleinstrukturierte Weingärten und romantische Kellerviertel wie das Kellerviertel Heiligenbrunn. Über 40 Rundwanderwege führen zum Teil auch nach Ungarn und durch das „Grüne Band Europas".

Im Naturpark Raab-Örség-Goričko lässt sich zu Fuß als auch zu Wasser mit dem Kanu „wandern".

DIE PARADIES-ROUTE – MIT DEM FAHRRAD UNTERWEGS

Die 260 Kilometer lange Strecke ist gut beschildert und kann in sechs Tagen bewältigt werden. Sie umrundet das gesamte Südburgenland und verbindet die drei Naturparke. Auf der Strecke liegen Haubenlokale, Buschenschänken und viele Sehenswürdigkeiten.
www.ebikesuedburgenland.at/die-paradies-route

Anzeige

GUTES KLIMA AUF DER REISE UND AM TELLER

WIR HABEN ES AUCH UNTERWEGS IN DER HAND, UNSER KLIMA ZU SCHÜTZEN – FÜR UNS UND UNSERE KINDER

KLIMATELLER IN UMWELTZEICHEN-HOTELS UND GASTRONOMIE

Ein freundliches Klima für Gäste und Mitarbeiter:innen ist das Erste, das in einem Hotel oder Gastronomiebetrieb mit dem Österreichischen Umweltzeichen auffällt. Was nicht auf Anhieb sichtbar ist, sind die vielseitigen Maßnahmen für den Klimaschutz, die hinter den Kulissen ablaufen: von Ökostrom und nachhaltiger Energieversorgung über umweltfreundlich produzierte Möbel bis hin zu ökologischen Reinigungsmitteln und einem grünen Büro.
Bei den Speisen wird nicht nur auf den Geschmack geachtet, sondern auch darauf, woher die Zutaten kommen. Die Lebensmittel werden verantwortungsbewusst danach ausgewählt, ob sie einen Beitrag zu einem nachhaltigen Leben und einer gesunden Umwelt leisten. Manche Betriebe bieten zudem einen eigenen „Klimateller" mit regionalen und saisonalen vegetarischen Schmankerln möglichst in Bio-Qualität an: Dieser ist auch eine genussvolle Alternative zu Fleischgerichten.

www.umweltzeichen-hotels.at

Entgeltliche Einschaltung Österreichisches Umweltzeichen

KLIMAFREUNDLICH REISEN

Reisen ist in der öffentlichen Diskussion vom großen Abenteuer zum Problem für Umwelt und Klima geworden. Das muss aber nicht so sein: Nehmen wir uns wieder die Zeit zum Reisen! Die klimafreundliche Anreise mit dem Zug eröffnet die Gelegenheit, sich dem Urlaubsziel schon auf der Fahrt anzunähern – ohne den Stress durch Staus auf der Autobahn oder der Drängelei auf den Flughäfen. Umweltzeichen-Reiseveranstalter versuchen, das Bedürfnis nach Entschleunigung zu erfüllen: Sie bieten umweltfreundliche Unterkünfte sowie anregende Freizeittipps, die das Thema Nachhaltigkeit in den Fokus rücken – von der Nationalpark-Ranger-Führung bis zum Brotbackkurs. Viele ganz spezielle Urlaubsangebote warten darauf, entdeckt zu werden.

www.umweltzeichen.at/de/tourismus/reiseveranstalter

Allgemeine Informationen zum offiziellen Österreichischen Gütesiegel für Umwelt und Qualität:
www.umweltzeichen.at

Fotos: mit dem Österreichischen Umweltzeichen zertifizierte Betriebe Erber OÖ touristik; Mostviertel Touristik; Bacher Reisen; Boutiquehotel Stadthalle; Hotel Lumbergerhof; Hotel Schwaigerhof; Apartments Ferchergasse

WELLNESS MIT BIO-GENUSS

RETTER BIO-NATUR-RESORT****

Im klimaneutralen Retter Bio-Natur-Resort kommt schon seit 2004 nur BIO auf den Teller. Mit dem Retter BioGut hat sich die Familie Retter einen Traum erfüllt. Das Hotel ist von zwölf Hektar Bio-Obstbau umgeben. Im Kreislauf der Natur werden Quitten, Birnen und Äpfel selbst verarbeitet. In der BÄCKEREI werden Bio-Brot, Gebäck und Mehlspeisen, in der EISEREI feinstes Bio-Eis, in der BRENNEREI Destillate, in der EINKOCHEREI Marmeladen und in der KRÄUTEREI feine Tees hergestellt.
Jeden Freitag und Samstag um 16:30 Uhr gibt es eine Führung und Verkostung. Und zur Verdauung laden schöne Wanderwege wie Hirschbirnweg oder der Wallfahrtsweg zur Marienkirche am Pöllauberg.

GREEN SPA

Im Wellnessreich „Bewusst Sein" erwarten Sie auf 1.200 m² ein beheizter Außenpool und ein Innen-Whirlpool, dazu eine Naturparksauna und ein Naturschwimmteich. Der Gast wird zudem mit reiner Biokosmetik und regionalen Behandlungen verwöhnt.

Informationen unter:
RETTER Bio-Natur-Resort, 8225 Pöllauberg 88
T: +43 (0) 3335/2690, Fax DW 99
E-mail: hotel@retter.at, www.retter.at

RETTER ★★★★
BIO-NATUR-RESORT
Pöllauberg - Oststeiermark

SPÜR DIE NATUR

2 Nächte inkl. Allzeit-Bio-Genuss
* 1 Teilmassage à 25 Min. oder
* 1 Gesichtsrelaxmassage à 25 Min.
* GenussCard mit 200 Ausflugszielen
* 1 geführte Nordic-Walking-Tour
* 1 Aperitifweinverkostung
* Zeit für S'ICH im Wellnessreich „Bewusst Sein" auf 1.200 m²
* Abschiedsgeschenk vom Retter BioGut

p. P. im DZ ab **342** Euro

SLOW-FOOD-BIO-FEST „STEIRISCH aufRETTERn" 30.04.2022

ab 1 Übernachtung inkl. Allzeit-Bio-Genuss
* 1 x Slow-Food-Bio-Fest inkl. Weinbegleitung am 30.04.
* GenussCard mit 200 Ausflugszielen
* 1 geführte Nordic-Walking-Tour
* Zeit für S'ICH im Wellnessreich „Bewusst Sein" auf 1.200 m²

1 Nacht p. P. im DZ ab **212** Euro
2 Nächte p. P. im DZ ab **360** Euro

Entgeltliche Einschaltung Fotos: Retter

Anzeige

SCHLAFEN IM KRÄUTERGARTEN: AUSZEIT BEI SONNENTOR

Mitten in der Waldviertler Natur wartet eine besondere Auszeit in den SONNENTOR Land-Lofts. Die zwei gemütlichen Tiny Houses, Anna Apfelminze und Hans Hagebutte, sind in den Permakultur-Garten des hauseigenen Bio-Bauernhofs Frei-Hof eingebettet.

So einzigartig wie ihr Name ist auch die liebevolle Einrichtung der beiden Gastgeber. Mit jeweils 31 m² bieten die beiden Land-Lofts Platz für bis zu 4 Erwachsene oder eine fünfköpfige Familie. Gebaut aus 100% nachhaltigen Materialien schaffen sie eine einzigartige Umgebung zum Wohlfühlen und Energie tanken. In der bunt eingerichteten Küche macht gemeinsames Kochen mit Tees, Gewürzen und Rezeptideen von SONNENTOR gleich doppelt so viel Freude. Gemütliche Stunden vor dem prasselnden

Holzofen warten im großzügigen Wohn- und Schlafbereich. Mit einem frischen Frühstück vor der Tür, ganz viel Ruhe aus der Natur und gemütlichen Abenden am Lagerfeuer lässt sich der Urlaub richtig genießen.
Für Geist und Seele gibt es während der Auszeit im Kräuterdorf Sprögnitz ein vielfältiges Erlebnis-Angebot zu entdecken. Beim Tee- und Gewürzspezialisten SONNENTOR geben Betriebsführungen einen spannenden Einblick in die duftende Produktion sowie die Geschichte des Unternehmens.
Schon das neue Wald-Reich entdeckt?
Dort warten mitten im Wald 19 Stationen zum Erleben und Spüren für Groß und Klein. In die besondere Atmosphäre eintauchen und mit Waldolympiade, Waldyoga, Märchen, Wissen über Waldbewohner, kniffeligen Rätseln und vielem mehr die Seele BAUM-eln lassen.

SONNENTOR Erlebnis | A-3910 Sprögnitz 10
+43 (0)2875 7256-100 | www.sonnentor.com/land-loft

SALZIG

WATT, WIND

HELGOLAND & SYLT
VON ALTEN TRADITIONEN UND NEUEN GESCHMÄCKERN

Foto: David Becker

D & WELLEN

WATT, WIND & WELLEN

**Dort, wo das Meer ist, muss es auch nach Meer schmecken.
Ein kulinarischer Streifzug von Sylt bis nach Helgoland – salzig und strandverliebt im Norden Deutschlands.**

ANITA ARNEITZ

Der Wind legt es zart auf die Lippen. Den Lungen tut es unbemerkt gut. Die Wellen spülen es zwischen Muscheln, Bernstein und Zehen an den Strand: Was wäre Inselurlaub ohne das salzige Meerwasser auf der Haut? Und was wären wohl die Gerichte der Welt ohne die feinen Salzkristalle? Wahrscheinlich ziemlich geschmacklos.

Das weiß auch Sternekoch Alexandro Pape auf Sylt. Beim Kochen und Kosten setzt er auf die Spezialitäten seiner Insel. Allerdings ist es im Norden Deutschlands zu kalt für die Produktion von Meersalz. Jahrelang tüftelte er an einer Lösung. Jetzt stellt er in List das einzige Meersalz aus Deutschland in einer Indoor-Saline her. Naturbelassen und ohne Zusatzstoffe. Dafür kommt das Nordseewasser über eine Pipeline direkt in die Salzgewinnungsanlage, wo durch Verdunstung das Salz gewonnen wird. Mit dem überbleibenden Kondensat wird Bier gebraut.
Für 100 Kilogramm Salz braucht es bis zu 4.000 Liter Nordseewasser. Im Durchschnitt hat ein Kilogramm Meerwasser rund 35 Gramm Salz. Das sind ungefähr drei Esslöffel Salz pro Liter. Dieses Salz kommt zum einen aus den Steinen am Meeresgrund, zum anderen tragen Bäche und Flüsse es ins Meer. Wenn das Wasser verdunstet, bleibt das Salz zurück und dadurch ist das Meer salziger als andere Gewässer.

GUMMISTIEFEL-ZEIT

Während im Hochsommer so mancher Strand an der Nordsee überlaufen ist, stellt sich abseits von Juli und August angenehme Ruhe ein. Kilometerlang lässt es sich dann den leeren Strand entlanglaufen und zwischen dem Strandhafer auf der Düne nach dem nächsten Leuchtturm Ausschau halten. Fast unbedingt werden Naturliebhaber*innen vom Leuchtturmfieber infiziert. Plötzlich will man alle sehen. Jeder auf der Insel ist einzigartig und unheimlich fotogen. Selbst bei Schmuddelwetter heißt es: Die Gummistiefel anziehen und zum Watt spazieren – das ist der Bereich zwischen Land und Meer, der bei Flut überspült wird und bei Ebbe trocken liegt. Der graue Schlick ist ein besonderer Lebensraum, kann aber für unachtsame Wandernde auch

Fotos: Anita Arneitz (2); David Becker

gefährlich werden, wenn sie von der Flut überrascht werden. Daher lieber am Strand bleiben und das Watt bei einer geführten Wanderung erkunden.
Das Wattenmeer gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe und ist eines der vielen Schutzgebiete auf Sylt. Dazu gehören auch die Bradeuper Heide mit dem Morsum-Kliff. Seit zehn Millionen Jahren haben sich am Kliff Erdschichten aufeinandergelegt. Heute ist es eines der bedeutendsten geologischen Denkmäler in Deutschland. Die Steilküste schimmert in unterschiedlichsten Farbtönen und reicht bis ins Wattenmeer. Wer dem Rundweg, direkt von Kampen oder vom Parkplatz an der Straße „Üp di Hiir" aus, folgt kann gleich drei verschiedene Landschaftsformen binnen kurzer Zeit erleben.
Nur ein Stückchen weiter liegt das kleine Örtchen Keitum. Hier ist der Geist der alten Seeleute noch lebendig. Die Häuser der Kapitäne sind traditionell mit Reet (Schilfstroh) gedeckt und hübsch geschmückt. Die Kirche St. Severin ist die älteste der Insel. Mit dem Friedhof am Meer erzählt der Platz viel über die Seefahrertraditionen. Aufbruch, Hoffnung, Heimkehr und Verschwinden liegen nah beisammen. Davon zeugen gut erhaltene Grabsteine aus dem 17. Jahrhundert. Damals fuhr so gut wie jeder Mann auf der Insel zur See.

TEE-PAUSEN

Zwischendurch geht's in eines der lieblichen Teehäuser zum Aufwärmen. Das Trinken des Friesentees ist ein eigenes Ritual. Traditionell wird der schwarze Tee mit Kandiszucker, Kluntje genannt, und Milch oder Obers gereicht. Beim Einschenken knistert der Kandiszucker und das Obers bildet eine kunstvolle Wolke. Dann wird langsam verrührt und ohne Hektik Schluck für Schluck getrunken. Ein Kenner des friesischen Tees ist Ernst Janssen, der sein Wissen in Teekursen weitergibt. Der friesische Tee wird immer mit Kanne serviert und besteht aus schwarzem Assam-Tee. Dieser ist kräftig und fein würzig zugleich. Und er wird traditionell so lange nachgeschenkt, bis die Tasse umgedreht oder der Löffel quer über die Tasse gelegt wird.

DIE FRIESISCHE TEEKULTUR

wurzelt in der calvinistischen Mäßigkeitsbewegung aus dem 17. Jahrhundert, die von den Niederlanden ausgehend nach Ostfriesland kam. Die Gläubigen sollten ein sünden- und alkoholfreies Leben führen. Mäßigkeitsvereine verbreiteten die Kultur des Teetrinkens. Vor allem Frauen konnten dabei einmal ohne ihre Männer ausgehen und ganz unter sich sein. Heute wird zu jedem Anlass und zu jeder Tageszeit Tee getrunken. Im Winter kommt ein Schuss Korn dazu, fertig ist der Teepunsch. Auf der Insel lassen sich in den Teehäusern unheimlich viele Sorten kaufen. Im Schnitt trinken

Nachdem man in Gummistiefeln vom Morsum-Kliff (rechts unten) nach Keitum gestapft ist, sollte man in der Kleinen Teestube (links) einkehren und die St. Severin Kirche (rechts oben) besuchen. Um 1216 erbaut, war sie den Heiligen Knut und Ketel geweiht. In der Genussmanufaktur (Mitte rechts) kann man sich anschließend davon überzeugen wie viel Handarbeit in Sylter Meersalz steckt.

Fotos: Anita Arneitz (2); Matthias Eichinger

die Fries*innen elf Mal so viel Tee wie die Österreicher*innen.
Meist geht mit dem Teegenuss auch etwas süßes Gebäck einher. Sylter Friesenkekse zum Beispiel. Das Rezept geht auf Konditormeister Otto Wiedermann zurück, der 1888 in der Inselhauptstadt Westerland ein Wiener Kaffeehaus eröffnete. Inspiriert von Witte Pepemöts, einem alten Sylter Rezept, entwickelte er die sandigen Butterkekse. Wer Hunger auf mehr hat, bestellt Labskaus mit Spiegelei, Matjes und Gewürzgurke.

FISCHBRÖTCHEN? GEHT IMMER!

Egal auf welcher Nordseeinsel, ein Fischbrötchen ist immer eine gute Wahl. Während auf Sylt kleine Krabben, Hering oder Lachs übers knusprige Baguette drapiert werden, schwören die Helgoländer*innen auf ihren Knieper. Eigentlich war der Taschenkrebs früher bloß der Beifang der Fischer*innen – das große Geld wurde mit Hummer gemacht. Doch diese gibt es nicht mehr massenhaft. Von den Taschenkrebsen gibt es hingegen genug auf der Insel. Sie leben auf den Felsen, in kleinen Höhlen oder am Strand – und haben sich zu einer richtigen Delikatesse entwickelt.

Die Scheren, also Kneifer des Krebses sind aufgrund des hochwertigen nährstoffreichen Wassers rund um Helgoland besonders schmackhaft. Das Fleisch aus den Scheren herauszubekommen, erfordert allerdings ein bisschen Geduld, Kraft und Übung. Während drinnen Urlaubsgäste an den Scheren hantieren, weiden draußen Galloway-Rinder und Helgoländer Heidschnucken, eine nordische Schafrasse, auf den Salzwiesen direkt bei den Klippen. Nicht zum Essen, aber zum Anschauen und Fotografieren sind die Kegelrobben und Seehunde. Rundwege führen vorbei an Felswatt, Dünen mit weißem Sand, Feuersteinen, Bunkern und Birdwatching-Hotspots wie dem Lummenfelsen. Die raue See hat der Insel ihre Gestalt gegeben, wie der „Langen Anna" – ein freistehender Felsen und beliebtes Fotomotiv.
Auch auf Helgoland verbindet sich das Naturerlebnis mit Genuss und Entschleunigung.

INSEL-LIEBE

Landschaftsbilder, Tierwelten, Sprache, Bauart der Strandkörber, Kultur und Brauchtum – jede Nordseeinsel hat ihre Eigenheiten, selbst in kulinarischer Sicht. Aber eines verbindet sie dann doch: der Abstand zum Festland und die tiefe Verbundenheit mit dem Meer. ←

LINKS:

Alles über nachhaltigen Urlaub in Deutschland
www.germany.travel/nachhaltigkeit

Ferienhäuser mit Reetdach:
Senhoog bietet außergewöhnliche Ferienhäuser mit Luxus-Ausstattung und Frühstücksservice an,

nur wenige Schritte vom Meer und Westerland entfernt:
www.senhoog.com/sylt

Quartierempfehlungen Sylt:
Hotel Lindner Windrose, Wennigstedt
Hotel Niedersachsen, Westerland

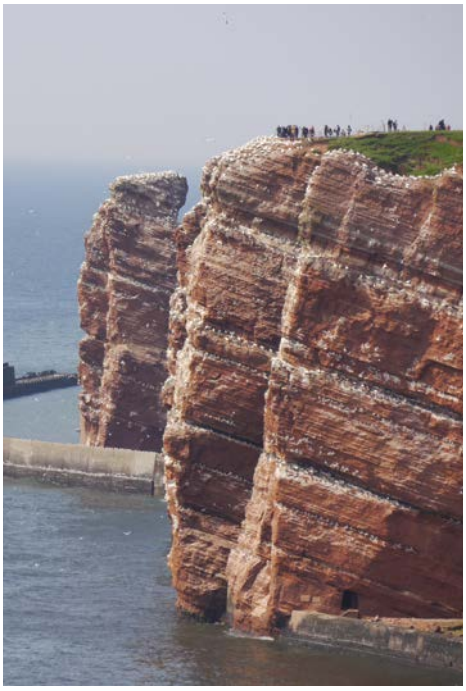
Tee-Seminar mit Ernst Janssen:
Immer montags im Teehaus in Westerland: www.ernst-janssen.com

Sylter Meersalz:
www.sylter-genussmacherei.de

Friesentee trinken:
www.kontorhauskeitum.de,
www.cafe-wien-sylt.de,
kleineteestube.com

Weitere Informationen:
www.sylt.de, www.helgoland.de

Typische Bilder von Helgoland: Knieper, Schafe und die Lange Anna, ein 47 Meter hoher Brandungspfeiler aus rotem Buntsandstein.



ANREISE ZU DEN NORDSEEINSELN:
Von Mai bis Oktober bringt der **Alpen-Sylt Nachtexpress** die Urlauber direkt von **Salzburg nach Sylt.** Abfahrt freitags, 18:00 Uhr (www.nachtexpress.de).
Zwischen **Wien und Hamburg** verkehrt ebenfalls ein Nachtzug.
Sylt lässt sich einfach per Zug von Hamburg aus erreichen.
Nach **Helgoland** gibt es Fähren u. a. von Hamburg.
Auf den Inseln selbst fahren Busse – oder man fährt Rad.

Fotos: Helgoland Tourismus-Service; Anja Arneitz (3); Christiane Neubauer; David Becker

So schmeckt die Uckermark

Klimaschutz durch kurze Wege, Qualität durch Frische, Einkommen für heimische Betriebe - umweltschonend und klimafreundlich produziert von Menschen, denen der Erhalt der uckermärkischen Natur besonders am Herzen liegt.

www.tourismus-uckermark.de

MIT DER BAHN IN DEN RAD-URLAUB

Eine komfortable Anreise mit tollen Ausblicken, das eigene Rad kommt mit, so geht es nachhaltig in den Urlaub. Willkommen in den Alpine Pearls Urlaubsorten!

Alpine Pearls ist ein länderübergreifendes Netzwerk der schönsten sanften Tourismusorte in den Alpen. Sie alle bieten nachhaltige und klimafreundliche Angebote und sorgen mit Shuttle, Rufbus, Wander- und Skibus für 100 % Mobilität vor Ort.

Die Perlen der Alpen heißen insbesondere Radler willkommen. Ob Genussradeln, Mountainbiken oder E-Biken: Die 19 Orte, verteilt auf fünf Länder, locken mit jeder Menge Bike-Touren für Anfänger bis Profis. Bikeverleih inklusive!

www.alpine-pearls.com

Alpine pearls
Natürlich sanfter Urlaub

Entgeltliche Einschaltung Foto: Franz Gerdl

Anzeigen

Kulinarik NEU ENTDECKT
#♥GaPa

Genuss kommt bei uns nicht zu kurz!

In Garmisch-Partenkirchen warten wahre kulinarische Kleinode, die es zu entdecken gibt. Ob berühmte bayerische Schmankerl, vollwertige Küche mit Bio-Produkten aus der Region, moderne vegane Bistros oder erlesene Speisen in edlen Gourmet-Restaurants. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Ein Stück unwechselbarer Lebensart spiegelt sich nicht nur in unserer Küche wider. Man kann in Garmisch-Partenkirchen auch Überraschendes entdecken. Wie wäre es mit einer kulinarischen Tour durch Garmisch-Partenkirchen, die launige historische G'schichterln mit köstlichen Verführungen geschmackvoll verbindet?

Lass dich auf **gapa-tourismus.de/erlebnisse** inspirieren oder probiere es bei deinem nächsten Urlaub einfach aus!

Wir freuen uns auf dich!

Garmisch Partenkirchen

VON LINKS: Fräulein Grün, Der Laden, Shaka Burgerhouse, Café Bar Berge ©Northabroad ; ©4Eck Restaurant ; Gschwandtnerbauer ©GaPa Tourismus GmbH_Christian Stadler ; Gasthof Fraundorfer

MÁLAGA

EIN HERZ AUS FEIGEN UND MANDELN

MARIA KAPELLER

Die südspanische Hafenstadt Málaga hat sich in den vergangenen Jahrzehnten neu erfunden – und ist besonders bei Kulinarik-Fans heiß begehrt.

Lange Zeit war Málaga vor allem An- und Abflugort für Sonnenhungrige, die es weiter zu den Hoteltürmen der Costa del Sol zog. Heute wird die südspanische Hafenstadt gern ihrer selbst wegen angesteuert und hat sich vor allem als kulinarisches Reiseziel etabliert. Das ist mitunter der geografischen Lage zu verdanken: Málaga liegt am Mittelmeer und ist von mediterranem Klima geprägt, im Hinterland türmen sich lang gestreckte Gebirgszüge auf. Dort wachsen Mandeln, Zitronen, Orangen, Oliven und seit einigen Jahrzehnten auch Avocados. Entlang der subtropisch geprägten Ostküste, der Costa Tropicana, gedeihen Früchte wie Mangos, Papayas, Granatäpfel und sogar die pink leuchtenden Drachenfrüchte. Angeblich ist dieser Küstenabschnitt die einzige Gegend in Europa, in der Zuckerrohr wächst.

Entlang des Flusses Guadalhorce, im gleichnamigen Flusstal, liegt Málagas Obst- und Gemüsegarten mit bis zu 40 verschiedenen Tomatensorten. Ein gutes Stück entfernt herrscht kontinentales Klima und lässt Kastanien und wilde Pilze wachsen. Zusammengefasst: Im Umkreis von nur 100 Kilometern herrscht eine immense Vielfalt und die Transportwege in die Stadt sind kurz.

REGES MARKTTREIBEN
Einen ersten Eindruck von der kulinarischen Vielfalt der Region verschafft ein Besuch in der Markthalle Atarazanas, die im späten 19. Jahrhundert auf dem ehemaligen Werftgelände gebaut wurde. Die Stahlkonstruktion mit einem Hauptportal aus weißem Marmor steht unter Denkmalschutz und wurde vor einem guten Jahrzehnt modernisiert. Als größter Markt der Stadt wird er von den Einheimischen „mercado central" genannt. Wer eintritt, fühlt sich wie im Schlaraffenland. Auf den Marktständen haben die Händlerinnen und Händler kunstvolle Türme aus Tomaten, Erdbeeren, Feigen, Orangen, Zitronen, Mangos, Papayas, Mandeln und Unmengen von Oliven geformt. Auch im Angebot: Getrocknete Feigen, Mandeln in Olivenöl und kleine Herzen, die aus jeweils einer getrockneten Feige und einer Mandel zusammengesetzt sind – bekannt als das „Herz von Málaga". Von den Decken der Stände hängen ganze Schinkenkeulen, Chorizo-Würste und die lokale Spezialität „salchichón de Málaga", die aus Schweinefleisch und Gewürzen besteht.

Bunt, lebendig und außergewöhnlich zeigt sich die südspanische Hafenstadt, die nach Mandeln, Feigen, Orangen und Oliven, aber auch nach Mangos, Tomaten und Papayas schmeckt.

Fotos: Maria Kapeller (8)

Am besten flaniert man erst einmal in aller Ruhe durch und lässt sich von den Farben, Formen und Gerüchen ins Markttreiben hineingleiten. Danach mischt man sich unter die Einheimischen, die einkaufen oder sich bei einem Glas „vinto tinto“ und einer Portion „boquerones al limón“, frittierten Anchovis, beträufelt mit Zitrone, unterhalten. Zu diesem knusprigen, salzig-saurem Snack passen als süßlicher, saftiger, weicher Kontrast frittierte Melanzanisticks mit Zuckerrohrsirup. Ein Becher hausgemachter Sangria oder ein kleines Bier, „caña“, runden das Mini-Menü ab.

Neben Obst, Gemüse, Fisch und Fleisch werden auch fertige Gerichte angeboten, etwa Fleischbällchen („albondigas“) in Mandelsauce, „ensalada malagueña“ oder „fideuá“. „Das ist eine andere Art und Weise, Paella zu kochen“, erklärt Felipe Álvarez, Guide von den Spain Food Sherpas, bei einer kulinarischen Stadttour.
„Statt Reis werden schmale Nudeln aus unserer Region verwendet“, sagt er. Die restlichen Zutaten gleichen der klassischen Paella: Fisch und Meeresfrüchte. Ein Duo, das auch in anderen regionalen Gerichten vorkommt. Etwa in der „gazpachuelo“, einer Suppenspezialität mit hausgemachter Mayonnaise und Kartoffeln.

BIO-GEMÜSE UND EINE STAR-TOMATE

Freilich wird am Markt von Atarazanas auch ökologisch kultiviertes Obst und Gemüse angeboten. „Die Bio-Produktion steigt seit Jahren an. Viele unserer traditionellen Anbaubetriebe haben auch schon davor ohne den Einsatz von Chemie produziert, nur eben ohne Bio-Zertifikat“, erklärt Felipe. In Málaga und Umgebung werden immer wieder spezielle Bio-Märkte veranstaltet, organisiert von der Kooperative Guadalhorce Ecólogico. Um sich ins ländliche Marktgetümmel zu werfen, empfiehlt Felipe einen Sonntagsausflug ins 35 Kilometer entfernte Kleinstädtchen Coín. Der Star unter den in der Region angebauten Bio-Lebensmitteln ist die Tomate Huevo de Toro. Ihre Merkmale sind eine hauchdünne Haut, ein intensives Aroma und ihre beachtliche Größe – sie kann mehr als ein halbes Kilogramm wiegen. Die Frucht wird im Freien kultiviert, von Hand gepflegt, reif geerntet und an die Märkte und lokalen Restaurants ausgeliefert. Gerne wird sie roh einfach so oder in Salaten, mit Olivenöl und Meersalz genossen oder als Hauptzutat der kalten Gemüsesuppe, der „gazpacho“, gegessen. Typisch für Málaga ist die ebenfalls kalte Suppe „porre antequerena“ aus Tomaten, Knoblauch, Pfeffer, hartem Brot, Olivenöl, Sherryessig, Meersalz und Wasser.

SICH MIT TAPAS DURCHKOSTEN

Wer sich gerne durch landestypisches Essen kostet, hat in Málaga die Qual der Wahl. Gut, dass auch hier die spanische Tradition der Tapas, häppchenweise gereichter Portionen, allgegenwärtig ist. Auf seinen Touren erzählt Felipe, wie sie entstanden ist: „Früher, als die Menschen noch auf Pferden unterwegs waren, fragten sie in den Tavernen oft nach einem Deckel („tapa“), um damit ihr Getränk zu bedecken. Irgendwann haben die Kellner angefangen, kleine Stücke Schinken, etwas Käse, Würstchen mit Brot oder eingelegte Gurken darauf zulegen, um das Getränk zu begleiten und sich so von der Konkurrenz abzuheben.“ Die Tapas-Kultur in Spanien unterscheidet sich je nach Region und Stadt: In Granada, Jaén oder Gijón erhalten Gäste zu jedem Getränk eine Tapa, dafür kann der Preis mitunter etwas höher sein. In Málaga werden Getränke und Tapas eher separat bestellt. Übrigens: Wer Wert auf biologisch produzierte Tapas legt, sollte in der Tapería Orgánica – Astrid vorbeischauen.

PALMEN-PROMENADE UND FUSSGÄNGERZONE

Felipe, 39, ist in Malaga geboren. Seit seiner Kindheit und Jugend hat sich die Stadt enorm verändert, speziell seit den 1990er Jahren. Aus dem ehemaligen alten Hafen wurde die offene, von Palmen umsäumte Promenade „Palmeral de las Sorpresas“ mit Restaurants, Bars und Geschäften. Die Straßen im historischen Zentrum wurden renoviert und in eine Fußgängerzone verwandelt. Die Kathedrale, das Römische Theater und die Alcazaba, eine maurische Festungs- und Palastanlage, sind heute Magnete für Besucher*innen. Außerdem glänzt die Geburtsstadt von Pablo Picasso mit einem breiten Angebot an Museen, allen voran das Picasso Museum mit rund 200 Werken in ständiger Ausstellung. Aber auch das Museo Carmen Thyssen, das Centre Pompidou Málaga oder das Zentrum für Zeitgenössische Kunst im Kunstviertel El Soho gehören zum kulturellen Reichtum. Felipe mag die lebendige Atmosphäre, das angenehme Klima mit 300 Sonnentagen im Jahr, die Freundlichkeit und den Humor der Einheimischen sowie das internationale Flair. Besucherinnen und Besuchern empfiehlt er einen Abstecher in das Fischerviertel Pedregalejo mit den typischen Fischlokalen oder in die Berge von Málaga, den Naturpark im Hinterland.

DER KÜSTE ENTLANG RADELN

Für die Zukunft wünscht sich Felipe weniger Autos und eine saubere Mobilität. Der Ausbau der U-Bahn ist schon länger geplant. Eine, die schon jetzt Teil einer umweltverträglichen, urbanen Fortbewegung ist, ist Angeline Remy von Ebike Málaga. Das Unternehmen verleiht nicht nur Fahrräder und elektrische Räder, sondern bietet auch E-Bike-Touren an. „Wir leben in einem idealen Klima mit viel Sonne und wenig Regen, um das ganze Jahr über mit dem Rad zu fahren", schwärmt die 39-jährige Französin. Das Radwegnetz führt zum Teil direkt am Meer entlang, vorbei am langgezogenen Strand Playa de la Malagueta. „Hoffentlich werden die Radwege weiter ausgebaut", sagt Angeline. Ihr persönlicher Tipp für einen Radausflug außerhalb des touristisch geprägten Zentrums: Vom lokalen Viertel Huelin mit seinen vielen Tapas Bars auf dem Paseo Marítimo Antonio Banderas bis zum Strand-Duo Misericordia und Sacaba radeln. Dabei kann man sich auch gleich dem einheimischen Lifestyle annähern: Die Locals in Málaga sind bevorzugt draußen, sitzen mit Freund*innen oder der Familie am Strand oder in Terrassen-Cafés. Denn erstens ist das Wetter meistens gut und zweitens leben oft zwei Generationen in einer Wohnung zusammen. „Da ist es naheliegend, dass viel Zeit im Freien verbracht wird", sagt Angeline. Sich irgendwo Tapas zu bestellen oder an den Chiringuitos, den Strandgrills in Bootsform, ein paar Sardinen („espetos") zu holen, ist geselliger und oft auch günstiger, als daheim groß aufzukochen.

NEUE PERSPEKTIVEN EINNEHMEN

Die aus Frankreich stammende Angeline lebt seit fast fünf Jahren in Málaga. Sie kam damals ohne Spanischkenntnisse und ohne konkreten Plan – nur mit dem Ziel, ein bisschen Sonne zu tanken. Bis jetzt ist sie geblieben.

Wenn sie Zeit hat, schaut sie sich ihre Wahlheimat gerne von oben an. Etwa vom Hügel Gibralfaro aus mit Festungsanlage, Stadtmauer und kleinem Museum. „Man kommt zu Fuß oder mit dem E-Bike hinauf und der Ausblick ist einfach grandios", schwärmt Angeline. Die Wahl-Spanierin hat einen weiteren Tipp parat: Sich einen Drink auf der Terrasse des AC Hotel Málaga Palacio gönnen, dem höchsten Gebäude vor Ort. Das eröffnet eine weitere Perspektive auf eine Stadt, die sich ständig weiterentwickelt. ←

ENSALADA MALAGUEÑA

Der erfrischende, salzig-fruchtige Kartoffelsalat besteht aus klein gestückelten, gekochten Kartoffeln, Frühlingszwiebeln, Orangen, klein gehackten grünen Oliven, eingesalzenem Kabeljau und extra nativem Olivenöl, das sich mit dem Orangensaft zu einem Dressing vermischt. So wird der typische Salat aus Málaga zubereitet:

www.spainfoodsherpas.com/malaga-style-salad

LINKS:
Spain Food Sherpas: www.spainfoodsherpas.com
Ebike Málaga: www.ebikemalaga.es

QUARTIEREMPFEHLUNGEN:
Hotel Sentido Benalmádena Beach
Hotel Ilunion

ANREISE:
Etwas über drei Stunden dauert ein Flug von Wien nach Malaga.

Abenteuerlustige Menschen fahren zum Beispiel mit dem Zug von Wien nach Paris (tagsüber via Zürich in 12 Stunden, mit dem Nachtzug via München und Straßburg ab 14 Stunden, www.oebb.at), von dort weiter nach Madrid (12 Stunden; www.sncf.com) und anschließend nach Málaga (knapp 3 Stunden; www.renfe.com).
Reine Fahrtzeit gesamt: knapp 29 Stunden.

Fotos: Maira Kapeller (9); EBike-Málaga

KRÄFTIG

KYKLADEN
INSEL-REICHTUM:

KARGER BODEN, ÜPPIGE ERNTE

Die karge Inselwelt der Kykladen bringt eine erstaunliche Fülle an Kultur, Genuss und frischen Ideen hervor. Ein Besuch auf den weniger bekannten Inseln Sifnos und Amorgos.

MARIA KAPELLER

Wenn die Fähre aus Athen nach knapp drei Stunden in den Hafen von Kamares einläuft, eröffnet sich dem Auge ein wahr gewordenes Griechenland-Klischee: weiß getünchte, würfelförmige Häuschen, ein großzügiger Strand, dahinter türmen sich karge Hügel und Gipfel auf; braun gebrannte Erde, Gesteinsbrocken, Büsche und Sträucher mit wilden Kräutern. Ankunft auf der Kykladeninsel Sifnos. Ein Zufluchtsort für alle, die es im Urlaub gerne gemächlich angehen. Etwa beim Wandern auf einem der Inselpfade. Die „Sifnos Trails" sind ein Wegenetz von mehr als 100 Kilometern. Sie folgen den historischen Inselpfaden und führen entlang uralter Steinmauern über enge, steinige Küstenpfade hinab zu einladenden Stränden und hinauf zu einsam gelegenen Kirchen, etwa zur Agios Filippos (Agios Nikolaos), die hoch oben über der ägäischen See thront.

FRISCHES GEMÜSE VON DER FARM

Hungrige Wandersleute finden auf dem kargen Eiland eine Fülle an Optionen, um die Energiereserven wieder aufzufüllen. Einfache Tavernen mit Gastgärten, umhüllt von duftenden Jasminblüten oder Oleander, und Strandlokale servieren inseltypische Kost wie den Lammeintopf „Mastelo" mit Dill, Rosmarin und Wein oder frischen Kapernsalat. Traditionell wird mit feuerfestem Tongeschirr gekocht, das aus der speziellen Insel-Tonerde, dem Talkschiefer, hergestellt wird. Noch heute leben ganze Familien von diesem Handwerk, die man teilweise in ihren Werkstätten besuchen kann.
Ein Küchenklassiker im Tongefäß ist

Foto: Maria Kapeller

die Kichererbsensuppe „Revithada“, die bis heute traditionell sonntags im Familienkreis gegessen wird. Im Restaurant „Nus“ in der Bucht von Platis Gialos wird das Gericht gerne mit grünen Oliven und Zitrone serviert. „Nus“ steht in der antiken griechischen Philosophie für Geist oder Bewusstsein. „Wir schenken allen unseren Gerichten die gleiche Aufmerksamkeit“, erklärt Küchenchef Alexandros Narlos. Fleisch kommt nur aus Freilandhaltung oder kontrolliert biologischem Anbau, das Brot wird selbst aus griechischem Getreide gebacken, das Eis ist hausgemacht und das gesamte Olivenöl stammt von den eigenen Olivenbäumen. „Unsere Gäste sollen auch in modernen Küchenkreationen dieselben Inselaromen schmecken, wie die Einheimischen es seit jeher tun.“ Gekocht wird unter anderem mit Roten Rüben, Melanzani, Kartoffeln, Zucchini, Kräutern und Eiern von der eigenen Farm Narlis, die Vater George Narlis nach ökologischen Prinzipien betreibt. „Allein das schafft eine Speisekarte mit großer Vielfalt und intensivem Geschmack“, ist der Sohn überzeugt.

TRADITIONELLE ANBAUWEISE OHNE BEWÄSSERUNG

Auf dem Hof wird im Einklang mit der Natur gearbeitet – genau so, wie es die Einheimischen traditionell seit Hunderten von Jahren tun: Ein Teil des Gemüses baut Georges ganz ohne Bewässerung an, darunter Tomaten, Zucchini, Okrabohnen oder Wassermelonen. Früher war diese effiziente und günstige Anbauweise sehr verbreitet, es gab sogar im Sommer Niederschlag. „In Zeiten des Klimawandels regnet es extrem wenig und wir haben sechs bis acht Monate Dürre“, sagt George. Die wasserfreie Kultivierung funktioniert trotzdem. Die nötige Feuchtigkeit kommt heute weniger vom Regen, sondern wird von den Wurzeln aus dem Boden gesaugt. Abends nimmt er zusätzlich Nässe aus der Atmosphäre auf. Die alten Trockensteinmauern halten die Erde zusammen. „Durch den wasserfreien Anbau haben wir etwa die Hälfte weniger Ertrag, aber das Gemüse ist vier- bis fünfmal geschmacksintensiver“, zeigt sich George begeistert. Interessierte können sich bei Führungen durch die Gemüsefelder selbst ein Bild machen, danach wird gemeinsam gekocht.

AMORGOS, INSEL IM ABSEITS

Auch die auf den Kykladeninseln verbreitete Favabohne kultiviert der Landwirt. Sie diente Menschen wie Tieren lange Zeit als Überlebensgrundlage. „Früher bereitete man da

REZEPT

GRIECHISCHE KICHERERBSENSUPPE REVITHADA

ZUTATEN

250 Gramm trockene Kichererbsen
1/2 Sellerie
1 rote Zwiebel
2 Karotten
1/2 Lauch
1 unbehandelte Zitrone
1 Stängel Rosmarin
1 TL Thymian
1 Liter Gemüsebrühe
Olivenöl
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen, abspülen und in viel Wasser zehn Minuten lang kochen.

Karotten, Sellerie und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, den Lauch in kleine Streifen schneiden. Zwiebel, Rosmarin und Thymian in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, das andere Gemüse zugeben. Kurz anbraten, mit einem Liter Suppe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen.

Die Kichererbsen hinzufügen und die Hälfte der unbehandelten Zitronenschale in die Suppe reiben. Den Saft der Zitrone hineintröpfeln. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken und vor dem Servieren eine Weile ziehen lassen.

Fotos: Restaurant Nus/Spiros Kokkonis/ Alex Paganelli (deadhungry)

Ein beliebtes Ausflugsziel auf Sifnos: Die kleine Kirche der Sieben Märtyrer (Eptá Martíres) bei Kastro (links oben). **Amorgos:** Die Tavernen in der Inselhauptstadt Chora (rechts) laden ein, ein typisches Gericht aus Favabohnen (links unten) zu kosten.

raus im Sommer ein kaltes Mittagessen mit Salat zu, im Winter eine wärmende Suppe mit Brot und Oliven", erinnert sich George. Noch heute ist „Fava" auf fast jeder Speisekarte zu finden. Serviert wird das Gericht meist als eine Art Brei oder Aufstrich mit Weißbrot.

So auch auf der Insel Amorgos, etwa in den Tavernen und Cafés des Bergdorfs Lagada, wo auch „Patatáto", Ziegenfleisch mit Kartoffeln, Kräutern und Tomatensauce, beliebt ist. Die abgelegene, am östlichsten gelegene Kykladeninsel wirkt, als hätten sich die Alpen durch die See emporgeschoben: Felsige Steilküsten mit schmalen Wanderwegen, die Dörfer mit ihren weiß getünchten Häusern und blauen Fensterläden erinnern an verheißungsvolle Lebensadern inmitten der steinigen Hochflächen. Filmfans kennen die Insel vom französischen 1980er-Jahre-Film „Im Rausch der Tiefe" von Luc Besson. Er machte das Kloster Chozoviotissa bekannt, das wie ein Kunstwerk auf einem Felsen über dem Meer klebt. Ein zwölf Kilometer langer Wanderweg führt vom Küstenort Aegiali über die Insel-Hochebene zum Kloster und weiter in den idyllischen Hauptort Chora mit seinen pittoresken Gassen, schicken Cafés und kleinen Boutiquen.

DIE HEIMATINSEL BEWAHREN

Auf Amorgos treffen alte Traditionen und neue Ideen aufeinander. Was die klischeehafte Botschaft eines Reisekatalogs sein könnte, ist hier Realität: Junge Einheimische haben Athen den Rücken gekehrt und sind zurück auf ihre Heimatinsel gezogen – oder nie weg gewesen. Ihnen liegt am Herzen, dass Amorgos kein gekünsteltes Hipster-Paradies wird. Sie wollen im Einklang mit der Natur leben und den Tourismus so lenken, dass er verträglich bleibt. Sie eröffnen Cafés, organisieren Kulturveranstaltungen und machen sich Gedanken über die Wasserbeschaffung, das Müllmanagement oder die medizinische Versorgung. Ein paar Engagierte haben hinter dem Hafen von Katapola einen inseleigenen Kräutergarten angelegt. Auf der Insel wachsen immerhin mehr als 500 Pflanzen, eine gute Handvoll davon sind endemisch. Im „Amorgos Botanical Park" kann man sich die Kräuter anschauen und von Hand gemachte Produkte wie zum Beispiel Kräutertees oder Öle mit nach Hause nehmen. Mit so einem Stückchen Insel-Reichtum im Gepäck fällt das Heimkehren bestimmt ein wenig leichter. ←

Fotos: Maria Kapeller (3)

TIPPS FÜR DIE KYKLADEN

SÜSSES SYROS

Bienenstöcke direkt über dem Meer: Auf der Insel Syros lässt ein spezielles Klima mit wenig Regen, viel Sonne und starkem Wind Pflanzen wie den Thymian besonders gut gedeihen. Die Imkerei „Organic beez" erzeugt daraus einen würzigen Bio-Thymianhonig. **www.organicbeez.gr; www.visitsyros.com**

SIFNOS

KASTRO

Der ehemalige Hauptort der Insel mit Meerblick lockt mit engen Gassen, kleinen Geschäften und Tavernen. **www.sifnos.gr/en/villages/kastro**

HERRONISOS

Die kleine, stille und hübsche Fischerbucht im nördlichsten Zipfel der Insel birgt einen Strand, zwei Strandtavernen und einige Pensionen. **www.sifnos.gr/en/villages/herronisos**

SIFNOS TRAILS

Wanderwegenetz quer über die Insel. Der Weg 6B führt auf die höchste Inselerhebung, den Profítis Ilías. **www.sifnostrails.com**

ÖKOHOF „NARLIS" UND RESTAURANT „NUS"

Die Familie Narlis produziert biologisches Gemüse, das im eigenen Restaurant verkocht wird. **www.sifnos-farm-narlis.com; www.nus.gr**

AMORGOS

AMORGOS BOTANICAL PARK

Kräutergarten mit Freiluft-Café und Shop in Katapola. **www.facebook.com/botanicalamorgos**

INSELHONIG

Bio-zertifizierter Honig und Pflegeprodukte aus Ölen, Propolis und Bienenwachs vom Künstler und Imker Panagiotis Maroulis. **amorgiano.gr**

AMORGOS ORGANIC

Ökofarm mit Hofladen. Verkauft werden Inselwein, Marmeladen und Co. **www.facebook.com/amorgosorganic**

AEGIALIS HOTEL & SPA

Das 5-Sterne-Hotel mit Bio-Garten serviert lokale Küche im Restaurant „Ambrosia Gallery". **www.amorgos-aegialis.com**

FINDINGREECE

Kleines, aber feines Reisebüro in Lagada, das u. a. Wanderungen, Imkereibesuche, Kräutertouren oder Kochkurse anbietet. **www.findingreece.com**

ANREISE

Meist beginnt eine Reise auf die Kykladen mit einem Flug nach Athen.

ALTERNATIVE: Mit dem Bus von Wien nach Sofia (14 Stunden; **www.airkona.com**), in Sofia übernachten und mit dem Bus weiter nach Athen (12 Stunden; **www.tourist-service.com**). Nach ein paar Tagen in Athen vom Hafen Piräus die Fähre nach Sifnos nehmen (knapp 3 Stunden; **www.ferryhopper.com**). Reine Fahrtzeit gesamt: 29 Stunden.

Fotos: Maria Kapeller (2)

ABO
LEBENSART
5x pro Jahr
29 €
GENUSSVOLL NACHHALTIG LEBEN

ABO
BUSINESSART
4x pro Jahr
25 €
WIRTSCHAFT MIT WEITBLICK

ABO
LEBENSART+ BUSINESSART
52 €
DAS BESTE AUS BEIDEN WELTEN

ZUM ABO ERHALTEN SIE EIN GESCHENK IHRER WAHL

BIOBLO ÖKO-BAUSTEINE
40 Bausteine in 3 Farben.

STYX HANF HANDCREME
Mit Sheabutterund BIO Hanföl .

HOLEN SIE SICH IHR LIEBLINGS-ABO!

UNSERE MAGAZINE ERHALTEN SIE GEDRUCKT, ALS E-PAPER (PDF) ODER IN BEIDEN VARIANTEN.

Mail: abo@lebensart.at, T +43 2742 708 55
oder auf: www.lebensart-verlag.at/abo

Alle Abonnements bis auf Widerruf.
Keine Kündigungsfristen – ein kurzer Anruf genügt.

ALLE ABOS SIND AUCH ALS **GESCHENK-ABO** VERFÜGBAR!

Foto: Alisha Hieb/Collage: liga.co.at

ZART-
BITTER

MAROKKO

ZIMT, KURKUMA & KREUZKÜMMEL

Marokko ist farbenfroh und trist, lebendig und still, freundlich und abweisend. Ein kulinarisch geprägter Streifzug von der windumtosten Küste über das überlaufene Marrakesch bis ins fruchtbare Draa-Tal.

MARIA KAPELLER

Foto: Tamil Shutter-dreams

Der Orangenhändler am Markt von Essaouira ist ein stiller Anker in der wuseligen Küstenstadt. Tag für Tag steht er hinter einem mobilen Tresen an der Saftpresse und quetscht duftende Orangen aus. Ein scheues Lächeln auf den Lippen, verlangt er stets denselben Preis. Bei ihm weiß man wenigstens, woran man ist. Das ist nicht immer so in Marokko. Wer individuell durch das nordafrikanische Land reist, ist hin- und hergerissen: Vor der einen Hausmauer leuchten bunte Teppichmuster, vor der anderen hält ein Bettler die Hand auf. In einem Moment beeindrucken die filigranen Fliesen der Brunnen, Paläste und Koranschulen, in einem anderen fällt der Blick auf bröckelnde Fassaden und lose Stromkabel. Heute begegnet man warmherzigen Einheimischen, morgen jenen, die nur darauf aus sind, schnell an etwas Geld zu kommen. Offene Gastfreundschaft und geschäftstüchtiger Smalltalk wechseln sich ab, oft innerhalb eines Gesprächs. Schneller als die Wahrnehmung mithalten kann, findet man sich in einem märchenhaften Innenhof, einer dunklen Seitengasse oder in einem Souvenir- oder Teppichladen wieder. Jetzt heißt es: freundlich ablehnen. Falls man tatsächlich zuschlagen möchte: geschickt verhandeln.

FEILSCHEN UND FLANIEREN

In der Medina, der von Mauern beschützten Altstadt von Essaouira und UNESCO-Weltkulturerbe, bieten sich zum Feilschen unzählige Möglichkeiten an. Etwa am Souk, dem Markt, wo sich Berge von Datteln, Oliven, Gewürzen und Rosenblüten türmen. Oder in den Verkaufsläden der traditionellen Werkstätten, wo das Holz des Sandarakbaumes zu kleinen Truhen, Bilderrahmen und Schüsselchen verarbeitet wird. Essaouira ist eine Flanierstadt, die Reisende stundenlang in entdeckerische Ekstase versetzt. Das Rauschen des Atlantiks und das Pfeifen des Windes orchestrieren sich zu einem melodischen Ohrwurm. Die Beine tragen einen von kleinen Kunstgalerien zu Läden, die regionale Arganöl-Produkte verkaufen, von windumtosten Terrassen-Cafés zu Bäckereien mit süßen Verführungen. Am Fischereihafen lohnt es sich, den Stadtturm zu erklimmen – die Aussicht auf das weiß getünchte Häusermeer, die am

Foto: unsplash/h-ekd/

Wasser schaukelnden, blaue angestrichenen Fischerboote und den von Möwen bevölkerten Himmel hat epische Züge.
Wenn die Atlantikbrise hungrig macht, isst man in Fischlokalen im Hafen. In der Medina servieren die meisten Lokale die Tajine, ein Gericht aus Gemüse und (wahlweise) Fleisch, das im gleichnamigen Schmorkochtopf aus gebranntem Lehm gegart wird. In den kleinen, familiengeführten Straßenlokalen köchelt das Essen stundenlang über offenem Holzkohlefeuer.

KOCHERLEBNIS IN MARRAKESCH

Es heißt, in touristisch geprägten Restaurants wird die Tajine eher im Schnellkochtopf zubereitet und erst danach auf dem traditionellen Geschirr angerichtet. Solche eher ernüchternden Geschmackserlebnisse macht man unter anderem in der Touristenhochburg Marrakesch, eine dreistündige Busfahrt von Essaouira entfernt. Hier spielt sich das Leben der Reisenden vor allem rund um den Platz der Gaukler Djemaa al-Fna, die imposante Koutoubia Moschee, den prunkvollen Bahia-Palast oder die üppigen Gärten mit klingenden Namen wie Majorelle oder Anima ab. Tagsüber wirken die belebten Märkte, Plätze und verzweigten Gassen einladend, als seien überall Träume aus 1001 Nacht zum Greifen nah. Sind die Läden erst einmal zu und die farbenfrohen Waren hineingeräumt, ist die Atmosphäre düsterer, abweisender.
In einer facettenreichen Stadt wie Marrakesch lohnt es sich, jemanden mit Ortskunde an seiner Seite zu haben. So jemanden wie Siham. Sie nimmt Reisende an die Hand, veranstaltet Henna-Abende und Kochkurse und führt sie unter anderem in die Kunst der marokkanischen Teezubereitung ein: Der grüne Tee wird in mehreren Schritten aufgekocht und mit frischen Minzblättern und reichlich Zucker verfeinert. „Beim Einschenken halten wir die Teekanne hoch über die Gläser, um den unverkennbaren Schaum zu erzeugen“, erklärt sie. Zum Tee passen Msemen, marokkanische Pfannkuchen. „Sie sind außen knusprig und innen weich. Wir essen sie gern zum Frühstück oder am Nachmittag zum Tee oder Kaffee, auch mit Butter und Honig“, sagt Siham.

Fotos: Maria Kapeller (2); privat/Siham

Episch: Essaouira's weiß getünchtes Häusermeer (oben rechts). **Ein soziales und ökologisches Pilotprojekt:** Die Kasbah Timidarte im fruchtbaren Draa-Tal (oben links). **Anders: Im historischen Lehmdorf am Markt von Skoura** (unten links).

Die Tajine, ein Gericht aus Gemüse und (wahlweise) Fleisch, gibt es fast überall zu essen.

Die Leidenschaft fürs Kochen hat sie von ihrer Mutter übernommen. Gern erinnert sie sich an die Zeit zurück, als sie noch in ihrem Heimatdorf wohnte. Damals, als Kind, kochte sie gemeinsam mit ihrer Mutter traditionelle Gerichte wie Tajine. „Ich werde niemals vergessen, wie intensiv es in unserer Küche nach Gewürzen roch. Mein Vater brachte das frische Gemüse direkt von den Feldern. Auch Milch, Eier und Butter wurden selbst produziert. Und unser Olivenöl stammte von den Olivenbäumen, die gleich in der Nähe unseres Hauses standen." Gegessen wurde gemeinsam von einem großen Teller. „Meine Großeltern, meine Eltern und wir fünf Geschwister teilten uns eine Tajine, die in der Mitte des kleinen Holztisches stand. Dazu schmeckte uns warmes Brot, das meine Oma frisch im traditionellen Ofen gebacken hatte", blickt Siham zurück.

GEMÜSE FRISCH AUS DER OASE

Frisches Obst und Gemüse vom Markt wird nicht nur bei Sihams Kochkursen geschnippelt, sondern auch in der Küche des Cafés Bazaar in Marrakesch. Dort legt man ganz bewusst Wert auf ökologisch produzierte Lebensmittel. „Unser Restaurant basiert auf der Kilometer-Null-Philosophie", erklärt die aus Italien stammende Betreiberin Marisa. „Marrakesch liegt in einer Oase, der Wasserreichtum sorgt zu jeder Jahreszeit für eine Menge an Gemüse, etwa Zucchini, Tomaten, Paprika oder Melanzani." Im Herbst gibt es außerdem Granatäpfel, Quitten, Trauben oder Kaki, im Winter Orangen und Mandarinen, im Frühjahr Erdbeeren und im Sommer Wassermelonen, Melonen und Pfirsiche.
Als Zuwanderin empfindet Marisa die Mischung aus süß und würzig als be-

Fotos: Maria Kapeller (3); Jennifer Griffin

sonders typisch für Marokko. „Zimt, Ingwer, Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel werden in allen lokalen Gerichten mit Hühnchen, Kalb oder Lamm kombiniert“, sagt sie. Mit ihrem Team hat sie die italienische Eiscremetradition nach Marokko gebracht: Ihr zu 100 Prozent biologisches Eis wird mit Aromen von Lavendelblüten, Zimt, Mandeln, Rosen, Zitronen oder Minzblättern verfeinert. Auch die Farbstoffe sind natürlich – gelbes Eis wird mit Kurkuma gefärbt, rotes Eis mit Hibiskus.

FRUCHTBARES FLUSSTAL

Eine rund fünfstündige Busfahrt katapultiert Reisende in ein gänzlich anderes Marokko. Hat man erst einmal die Gebirgspässe mit ihren abgelegenen Dörfern hinter sich, taucht man in ein märchenhaft anmutendes, orientalisches Postkartenbild ein: ins Draa-Tal, rund 200 Kilometer südöstlich von Marrakesch. Entlang des Flusses Draa tun sich mehrere grüne Oasen mit insgesamt mehr als zwei Millionen Palmen auf. Auch Mandel-, Apfel- und Marillenbäume sowie historische Lehmdörfer und Lehmburgen, Kasbahs, prägen das Bild. Manche davon sind mittlerweile zu Unterkünften für Reisende umgebaut.

SCHLAFEN IN DER LEHMBURG

Die Kasbah Timidarte in der Nähe von Agdz ist ein soziales und ökologisches Pilotprojekt im gleichnamigen Dorf. Um den Ökotourismus am Land zu fördern und Einheimische einzubinden, wurde die antike Kasbah restauriert. Dafür haben die lokalen Handwerker*innen zu natürlichen Materialien aus dem Palmenhain und den umliegenden Bergen gegriffen. Ziel des Projekts ist es, die Lebensbedingungen im Dorf durch Teilhabe zu verbessern. So konnte etwa ein Kindergarten gebaut und das Bewässerungssystem verstärkt werden. Von der Dachterrasse der Kasbah aus reicht der Blick bis zu den Gipfeln des Anti-Atlas. Dazwischen breitet sich ein Palmenhain mit Datteln, blühenden Mandelbäumen und Gemüsefeldern aus. Was angebaut wird, wird mit Wasser aus dem Fluss versorgt und meistens noch traditionell mit Viehmist gedüngt. Im Winter werden Karotten und Rüben geerntet, im Sommer Melanzani, Tomaten und Zwiebeln. Auch das Gemüse für die Couscous- und Tajine-Gerichte im Restaurant der Kasbah Timidarte stammt aus dem Palmenhain. Gewürzt wird unter anderem mit Skad, einer regionalen Gewürzmischung aus getrockneten Zwiebeln, Kreuzkümmel und Pfeffer.

UNTERKUNFT MIT FAMILIENANSCHLUSS

Noch heimeliger geht es in der Kasbah La Palmeraie in Skoura zu: Hier wohnt man mit der Familie Elgharbi im selben Haus. Während Neuankömmlinge erst einmal den Rucksack abstellen und eine Kanne marokkanischen Minztee serviert bekommen, tollen die Kinder der Familie durchs Haus und spielen im Garten. Das Frühstück wird auf der Dachterrasse der Kasbah serviert, die direkt am Rande des örtlichen Palmenhains liegt. Abends wird für die Gäste im Haus gekocht. Zur bekannten Kasbah von Amridil sind es nur fünf Kilometer. Dort kann man sich von einem lokalen Guide durch die Lehmbefestigung aus dem 17. Jahrhundert führen lassen. Ein Teil ist heute zum Museum umfunktioniert. Auch Hausherr Mohamed von der Kasbah La Palmeraie nimmt sich zwischendurch Zeit, um mit seinen Gästen im Rahmen kleiner Privatführungen in den Palmenhain oder auf den lokalen Markt zu fahren. Die Händler hocken auf Kisten und haben ihre Waren auf Tüchern oder Decken am Boden ausgebreitet: Bananen, Zwiebeln und – natürlich – Orangen. ←

REZEPT

MSEMEN

ZUTATEN

250 g Mehl
250 g Grieß
1 TL Salz
1/2 TL Trockengerm
250 ml Wasser

ZUBEREITUNG

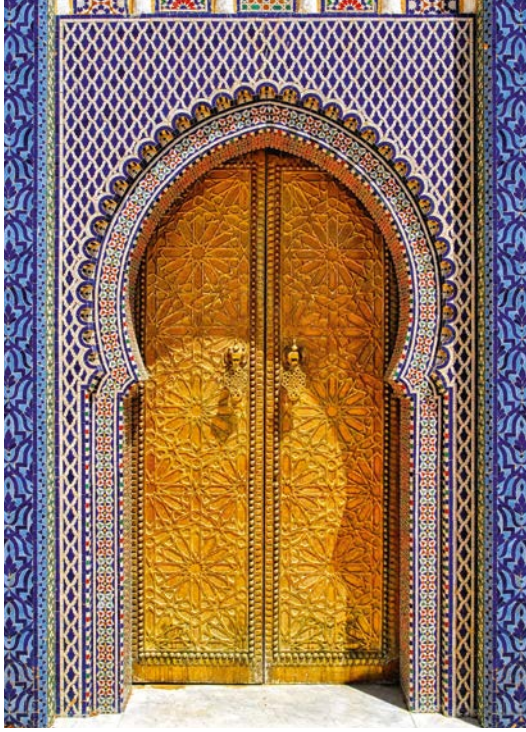
Alle Zutaten zu einem glatten Teig vermischen. Handtellergroße Kugeln formen und den Teig eine Viertelstunde bei Zimmertemperatur rasten lassen. Die Hände mit Butter oder Öl befetten und die Kugeln auf einem Teller sehr flach drücken. Die rechte Seite zur Mitte klappen und die linke über die rechte Seite legen. Dasselbe mit der oberen und unteren Seite machen, sodass ein Viereck entsteht. Nochmals flach drücken und in Öl oder Butter von beiden Seiten goldbraun backen.

LINKS:
Marokkanischer Backkurs mit Siham: www.airbnb.at/experiences/1191286
Café Bazaar: www.bazaarcafe.ma
Kasbah Timidarte: www.kasbahtimidarte.com
Kasbah La Palmeraie Skoura: www.palmeraie-skoura.com

ANREISE:
Knapp sieben Stunden sollte man für einen Flug von Wien nach Marrakesch einrechnen – je nach Aufenthalten zwischen den Flügen kann es auch deutlich mehr sein.

Die Zugverbindung führt über Paris (12 bis 14 Stunden; www.oebb.at) und Madrid (weitere 12 Stunden; www.sncf.com) nach Algeciras (rund 5,5 Stunden; www.renfe.com).
Vom Hafen Algeciras setzt man mit der Fähre nach Tanger über (2,5 Stunden, z. B. www.faehren.net) und erreicht so nach 34 Stunden reiner Fahrtzeit Marokko.

Foto: iStock/iBartosz Luczak



MAROKKO

EINE REISE IN EINE ANDERE WELT

ELISABETH KNEISSL-NEUMAYER, GESCHÄFTSFÜHRERIN VON KNEISSL TOURISTIK

Eine Reise nach Marokko ist eine Reise in eine andere Welt, die fremd ist und bezaubernd, verwirrend und faszinierend. Einer der Gründe, Marokko als Reiseziel zu wählen, ist für mich die Stadt Marrakesch – eine intensive und sinnliche Stadt. Marrakesch, die Stadt der Berber und Nomaden, gilt als die schönste Stadt Marokkos.

Moscheen sind zwar für „Ungläubige" tabu, es gibt aber viele Museen, prächtige Paläste und die farbenprächtigen Souks. Wir gehen durch verwinkelte, schmale Gassen, versuchen uns zu merken, wo wir abbiegen, da eine Apotheke, dort eine Bildergalerie, ein Restaurant mit merkenswertem Namen – „Foundouk" oder „Un Dejeuner de Marrakech" oder „Jama" oder „Palais Gharnaia" –, eine fotogene Fleischerei. Ein Laden folgt auf den anderen – ca. 16 Kilometer lang sind die Souks von Marrakesch. Die Menschen, auch die Geschäftsleute, sind freundlich, höflich. Sie wollen Geschäfte machen, verkaufen, gewiss – aber sie sind nicht aufdringlich. Nichts, das es hier nicht gäbe: Leder, Holz, Kupfer, Eisen, dazwischen Früchte, Gewürze und Düfte, Kunsthandwerk, Keramik in allen Farben und Formen, Verkaufs- und Produktionsstätten neben- oder ineinander, Gegenstände des täglichen Bedarfs. Und man hat Zeit, sich der Kunst der Preisfindung hinzugeben. So erlebte es Elias Canetti 1954 – und wir fast 70 Jahre danach immer noch.

PRACHTVOLLE GÄRTEN

Einer der schönsten Besichtigungspunkte von Marrakesch sind die prachtvollen Gärten, viele in Privatbesitz oder bei Hotels. Die Majorelle-Gärten stehen Besucher*innen offen, sie sind mit dem kleinen, feinen Berber-Museum, der üppigen Vegetation, Palmen, Kakteen, Euphorbien-Hecken, Palästchen und Gartenhäuschen in intensivstem Blau und Ocker, strahlendem Gelb und schreiendem Orange eine wahre Oase. In der Altstadt fasziniert der zentrale Platz Djemaa el Fna (früher der Platz der Hinrichtungen, heute UNESCO-Welterbe) – auch hier klebt ein Stand, ein Geschäft neben dem anderen. Dazwischen sind die Schlangenbeschwörer, die Gaukler, fotogene Wasserverkäufer und improvisierte Restaurants. Wie eh und je kommen die Marrakchi zu den Geschichtenerzählern und lauschen der Gnaoua-Musik – andächtig wie die zahlreichen Tourist*innen.

SCHLUCHTEN UND KASBAHS

Von einzigartiger Schönheit ist der weite Süden Marokkos – südlich des Hohen Atlas – von den Sanddünen des Erg Chebbi über die Straße der Kasbahs bis hinein zu den faszinierenden Landschaften des Anti-Atlas im Südosten des Landes. Die Flussoasen leuchten in den herrlichsten Grüntönen vor kargen Erosionslandschaften. Ein Geheimtipp par excellence ist die enge Schlucht Aït Mansour im Anti-Atlas, die man erst nach ordentlichen „Bergwertungen" erreicht – eine enge Schlucht weitet sich langsam zu einem eindrucksvollen Palmengarten. Schluchten sind überhaupt eines der schönsten Themen im Süden – fast jeden Tag eine einzigartige Schlucht: Die spektakulärste, für die man sich auch ausreichend Zeit nehmen sollte, ist die Dades-Schlucht. Sie führt von Boumalne du Dades weit in den Norden in den Hohen Atlas hinauf. Rot leuchtende Felswände und gewaltige Felsklötze mit Wollsackverwitterung sind die Kulisse für das Flussband zwischen malerischen Kasbahdörfern.

Aus dem Einheits-Rosa der Dörfer (ja, die Häuser, Schulen und Moscheen sind im Süden

Von links nach rechts:
Babouches, Palasttor Fès, Old Kasbah in Tinehir, Tagine

meist rosa gefärbt) ragen auch heute noch alte Lehmburgen, Kasbahs, bewehrt mit Eindruck gebietenden Türmen und beschützt von Berbermotiven aus Ziegelsteinen, die den bösen Blick abhalten sollen. Nur ständige Betreuung und Pflege erhält diese fragilen Bauten.

MAROKKO KULINARISCH

Marokko isst duftend, bunt, mit vielen Gewürzen. Bei Erkundungen im Ourika-Tal (Anima-Garten) kommt man an zahlreichen Kooperativen für Kräuter vorbei und an großen Safran-Gärten. Die Kräutertees kann man direkt bei einer Kooperative beziehen, aber auch überall in Marrakesch kaufen. Ein Glas Minztee sowieso. Bei der Kneissl-Reise „Naturwunder Marokkos" fährt man vom Hohen Atlas Richtung Ouarzazate durch das größte Safran-Anbaugebiet Marokkos. Riesige Dattelpalmenhaine breiten sich im Tafilalet aus, noch größere finden wir bei der Reise „Marokko intensiv", wenn man von Zagora Richtung Antiatlas fährt.
Tajine ist so etwas wie ein marokkanisches Nationalgericht. Tajine ist die Bezeichnung für die Speise und für den Topf, in dem diese gart. Auf Basis von Couscous werden alle erdenklichen Zutaten mitgegart – Gemüse oder Huhn, Lamm, Fisch, Meeresfrüchte. Gern wird das Tajine mit Trockenfrüchten und Mandeln verfeinert, mit Oliven und eingelegten Zitronen. Oliven werden in verschiedensten Varianten eingelegt und in großer Vielfalt auf den Märkten angeboten.

Beliebte Speisen sind Zitronenhuhn, Linsensuppe oder Pastilla – Blätterteigküchlein, die mit Staubzucker und Mandeln bestreut sind und innen gut gewürzten Fisch, Fleisch, Huhn oder Täubchen bieten.

Viel verwendet wird das Arganöl, das nicht nur im kosmetischen Bereich, sondern auch geröstet und kaltgepresst als hochwertiges Salatöl verwendet wird.

Und Wein: Östlich von Essaouira gedeihen Reben aus Chateauneuf du Pape im Val d'Argan – in der Domaine du Val d'Argan. Nahe Rabat kredenzt die Domaine des Ouled Thaleb erstklassige Weine aus dem Norden Marokkos, auch ein Programmpunkt bei der Ö1-Reise „Le week-end in Rabat" im November 2022.

Kneissl touristik
Studien Erlebnis Reisen

Marokko mit Kneissl Touristik

In Marokko wie auch anderswo ist die Literatur die beste Begleiterin: „Die Stimmen von Marrakesch" von Elias Canetti, „Sheltering Sky" von Paul Bowles, „Das nackte Brot" von Mohamed Choukri oder „Das Schweigen des Lichts" von Tahar Ben Jelloum erzählen von dem, was das Land ausmacht.

Mit Kneissl Touristik können Sie Marokko auf vielfältige Weise erkunden:
Bei RundReisen (in 8, 12, 15 Tagen), bei StädteReisen (Marrakesch, Königsstädte), NaturReisen, Reisen in den Norden, bei „Le week-end" in Rabat – mit den World Music Days „Visa for Music" ...

Infos, Beratung und Kataloge:

Kneissl Touristik Zentrale Lambach
07245/20700
zentrale@kneissltouristik.at
und in den Kneissl-Reisebüros
in St. Pölten, Wien, Salzburg
Alle Infos unter
www.kneissltouristik.at

Entgeltliche Einschaltung

Fotos: ElisabethKneissl-Neumayer; stock.adobe.com/Boris Stroujko, Olga Phoenix, Montse Cobos

Kneissl Touristik ist seit Juni 2016 Mitglied im Roundtable „Menschenrechte im Tourismus".
Infos unter: www.menschenrechte-im-tourismus.net

SCHARF

TEMPEL, TANZ UND TANDOORI

Ein Tag, der mit einem Mango-Lassi beginnt, kann kein schlechter Tag werden. Mein Erfahrungsbericht zum Kurzurlaub in Indien – ohne Jetlag, ohne Stress.

Michaela R. Reisinger

Gerade herrschte in der kleinen Küche noch emsiges Treiben, dann eine fast andächtige Stille – alle scharen sich um eine Kochstelle, wo die ersten Pakoras – Gemüse im Kichererbsenteig – aus dem heißen Fett gehoben werden. Goldgelb und knusprig schmecken sie nach Königskümmel, Zwiebel, Koriander und ein klein wenig scharf. Sie werden, quasi zur Abkühlung, in Sauce getunkt – Joghurt auf der einen, grüne Mango auf der anderen Seite –, zur Geschmacksexplosion mischen sich Knoblauch und Koriander, Ingwer und Chili.

Dann beginnt die Geschäftigkeit von neuem – Nelken, Zimt, Kurkuma, Paprika, Curryblätter und Chana Masala wandern aus großen Gläsern in Töpfe, Reis dampft in Schüsseln und aus Mehl und Wasser werden handtellergroße, dünne Fladen – Chapati – geformt. „So", sagt Pammi Kaur und zeigt mit einer Handbewegung vor, wie der Teig ausgerollt werden soll. Ihre Bewegungen sind energetisch, ihr Lachen ansteckend und es ist ganz klar: Sie hat in der Küche das Sagen. Das Tuch, das sie zu ihrem gleichfarbigen Salwar Kamiz – einer Hose mit einem längeren, ab der Hüfte geschlitzten Hemd – trägt, hat sie längst wie einen Schal über die Schulter geworfen und die Enden im Rücken verknotet, um sie außer Reichweite von siedendem Öl und Gasflamme zu halten.

Während unsere Gaumen die nordindische Küche erschmecken und unsere Hände ein wenig indische Kochkultur erfühlen, stehen unsere Beine fest verwurzelt im Herzen von Wien – und doch mitten auf Indienreise.

AUS DER JOSEFSTADT NACH DELHI

Diese Reise beginnt im 8. Bezirk in einem echten Wiener Hindu-Tempel, wo uns Amita Lugger, Präsidentin des Vereins „Ganesha", einen Einblick in hinduistische Bräuche und Feste, ihre Geschichte und Philosophie gibt und uns indischen Göttern und Göttinnen in ihren verschiedenen Formen begegnen lässt. Riesige Statuen und Prunk sucht man in dem kleinen Tempel vergeblich – und findet stattdessen einen sympathischen spirituellen Ort mit viel positiver Energie.

So aufgeladen trägt uns die Straßenbahnlinie 5 über die Bezirksgrenze zu einem festen Bestandteil Wiener internationaler Einkaufskultur. Wenige Stufen unter Gehsteigniveau liegt der Supermarkt Prosi. Kennt man eine Zutat nicht oder weiß nicht, wo sie zu finden sein könnte, ist die Antwort sehr oft „Prosi" – egal ob es das geröstete Erdnussmehl, das frische Zitronengras oder die taiwanesische Fischsauce sein soll.

Ein Ort der internationalen Küche, der Community und des Kochens, denn auch Kochkurse finden hier regelmäßig statt. Greshma Maria Pallikunnel, Administratorin und Eventmanagerin des Supermarktes, zeigt uns die verschiedenen Arten und Nationalitäten der Lebensmittel im Geschäft, erklärt uns die Logistik eines internationalen Supermarkts und erzählt uns die Geschichte des Prosi und seiner vielen Initiativen, bevor wir uns die Kochschürzen umbinden und Köchin Pammi Kaur in die Küche folgen.

VOM WAGENRATTERN ZU SITARKLÄNGEN

Satt und zufrieden klettern wir nach dem gemeinsamen Mittagessen in eine Rikscha – eine mit Elektrounterstützung wohlgemerkt – und lassen uns den Wind durch die Haare fahren. Vorbei zieht unsere kleine Rikschakolonne an typischen Wiener Sehenswürdigkeiten wie Parlament, Rathaus, Votivkirche und Universität und verbindet das Neue, die leicht schaukelnde Fahrt einer Rikscha, mit dem Bekannten.

Im zweiten Bezirk wartet Alokesh Chandra, Präsident der Alankara Indischen Klassischen Musikgesellschaft, auf uns. Er wird uns die Kultur der klassischen indischen Musik näherbringen – das gleichberechtigte Widerspiel von Rhythmus und Melodie, den Dialog zwischen den Spielenden, zwischen klaren Regeln und freier Improvisation – denn in der nordindischen klassischen Musik werden bis zu 90 Prozent eines Konzertes frei improvisiert. Wie Musik so ist, ist auch die indische Musik eine universelle Sprache, die von allen verstanden werden kann. So lauschen wir der Tabla, dem Trommelpaar mit dem typischen kreisrunden Auge, und lassen uns von den Klängen der Sitar, einer Langhalslaute, in eine gänzlich andere Welt tragen. Und sind erstaunt, wenn wir abends wieder auf eine gewöhnliche Wiener Straße im zweiten Gemeindebezirk heraustreten.

LINKS

Weltreisen in Wien:
jbtravel.gmbh
Supermarkt Prosi: www.prosi.at
Alokesh Chandra:
www.youtube.com/alokesh

OFFENLEGUNG GEMÄSS § 25 MEDIENGESETZ:
Medieninhaber: LEBENSART VerlagsGmbH; FN 267138a; Sitz: 3100 St. Pölten, Wiener Straße 35. **Geschäftsführer:** Christian Brandstätter, Roswitha M. Reisinger. **Gegenstand des Unternehmens:** Der Verlag der Magazine LEBENSART und BUSINESSART sowie die Herausgabe und der Vertrieb von Druckwerken aller Art. **Gesellschafter:** Christian Brandstätter mit 42,5 %, Roswitha Reisinger mit 42,5 %, Franz Rybaczek mit 15 %.

OFFENLEGUNG DER BLATTLINIE GEMÄSS § 25, ABS. 4 MEDIENGESETZ:
LEBENSART ist das österreichische Magazin für eine nachhaltige Lebenskultur und versteht sich als Beitrag zu einer zukunftsfähigen Gesellschaftsentwicklung. Nachhaltigkeit umfasst für uns vier Säulen: Ökologie – Soziales – Ökonomie – Kultur. LEBENSART bietet Menschen, die nachhaltig leben wollen, aktuelle und fundierte Information und praktische Handlungsmöglichkeiten. LEBENSART kooperiert mit Partnern, die sich für eine nachhaltige Gesellschaftsentwicklung engagieren. Grundlegende Richtung der LEBENSART sind ökologische, soziale, wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklungen, die auf Nachhaltigkeit ausgerichtet sind. LEBENSART beschäftigt sich mit allen Bereichen, die dafür relevant sind, insbesondere mit den Themen Umwelt & Klima, Energie & Mobilität, Bauen & Wohnen, Landwirtschaft & Garten, Gesundheit & Ernährung, Reisen & Kultur, Wirtschaft & Arbeit, Soziales & Gesellschaft. LEBENSART ist parteipolitisch unabhängig.

IMPRESSUM:
Eigentümer & Verleger: Lebensart VerlagsGmbH, Wiener Straße 35, 3100 St. Pölten, T: 02742/70855, Fax: DW 20, redaktion@lebensart.at; **Herausgeber:** Christian Brandstätter; **Chefredakteurin:** Michaela R. Reisinger; **Mitarbeit an dieser Ausgabe:** Anita Arneitz, Maria Kapeller, Jürgen Schmücking, Beate Steiner; **Gestaltungskonzept/ Produktion:** LIGA: graphic design; **Art Direction:** Eveline Wiebach; **Fotoredaktion:** Michaela R. Reisinger; **Lektorat:** Barbara Weyss; **Geschäftsführung:** Roswitha M. Reisinger; **Aboservice:** Sylvia Resel; **Druck:** Walstead NP Druck GmbH, Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.
Das Lebensart-Redaktionsbüro bezieht seine Energie aus Ökostrom.
Der Lebensart Verlag wurde 2013 mit dem Nachhaltigkeitspreis TRIGOS ausgezeichnet.

LEBENSART ist das Magazin für Nachhaltigkeit, informiert über zukunftsfähige Entwicklungen und stellt Lösungen dazu vor. Hohe Glaubwürdigkeit bei unseren LeserInnen ist unsere wichtigste Basis. Mit diesem Vertrauen gehen wir sorgsam um. Konsequent lehnen wir Werbung für Produkte ab, die der Nachhaltigkeit widersprechen (Erdöl, Atomstrom, Gentechnik, usw.). ISSN 1994-425X

Ausgezeichnet von der Österreichischen UNESCO-Kommission.

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse" des Österreichischen Umweltzeichens, NP DRUCK, UW-Nr. 808

Fotos: iStock/fcafotodigital; Namasté Wien privat; Julia Zyablova

SLOW FOOD ERLEBEN

Eine kulinarische Reise durch Kärnten

Österreichs Süden setzt auf Nachhaltigkeit und bewussten Genuss. In den Slow Food Travel Regionen lässt sich das Beste der Alpen-Adria-Kulinarik erleben, Slow Food Villages laden zu kulinarischen Spaziergängen ein und der Slow Food Kärnten Guide ist der perfekte Reisebegleiter zu ausgewählten Gastgebern.

Der neue Slow Food Kärnten Guide erscheint im März 2022. Sichern Sie sich Ihr persönliches Exemplar.
Mehr Informationen finden Sie unter www.kaernten.at/kulinarik

KÄRNTEN
It's my life!