

## **Die hohe Kunst der Jause im Lesachtal erwandern**

**Abgeschieden vom Rest der Welt haben sich im Kärntner Lesachtal uralte Traditionen erhalten. Eine davon ist die Morende, das gemeinsame genussvolle Jausnen regionaler Produkte. Ein Rundwanderweg führt jetzt auf den Spuren von Brot und Morende von Produzent zu Produzent, dorthin wo das Leben einfach und die Natur ursprünglich schön ist.**

Mit einem entspannten Seufzer lässt sich der Körper auf die sonnige alte Holzbank oberhalb der Steineckenalm fallen. Das erste Stück vom Brot- und Morendenweg vorbei am rauschenden Wasser und hinauf durch kraftvolle Wälder ist geschafft. Der hektische Geist und die gestresste Seele haben sich rasch an die Einsamkeit in der Natur gewöhnt. Die frische Luft schärft die Sinne und schafft Raum für das Wesentliche. In den Fokus rücken der Genuss und die Wertschätzung für das Ursprüngliche. Der Blick streift tief unten im Tal den Gailfluss und folgt dem Weg hinauf nach Obergail zur romantischen Annakirche über die alten Bauernhäuser aus Holz und die saftig blühenden Kräuterwiesen bis zur Almhütte. Und dort winkt Wirtin Anna Stadlober-Wilhelmer zur Jause. Es ist die erste Station auf der kulinarischen Erlebniswanderung im Lesachtal.

### **Schmackhafte Botschafter des Lesachtales**

Seit 31 Jahren bewirtschaftet Familie Stadlober die Hütte. Die Liebe zur Alm und die aufrichtige Art von Wirtin Anna machte die Steineckenalm zu einer Institution. Bodenständigkeit und Ehrlichkeit wird hier gelebt und geschätzt. Deshalb kommt ein selbst gemachter Hollersaft zur Erfrischung auf den Tisch, bevor für die Morende aufgedeckt wird. Gemeinsam eine Morende, also eine Jause aus regionalen Produkten, zu genießen, hat im Lesachtal eine lange Tradition. Schon seit jeher trafen sich die Bauern am Nachmittag, um sich für die harte Arbeit zu stärken. Eine perfekte Morende macht satt und die Zutaten kommen direkt aus der Umgebung wie der Bergkäse aus Bio-Heumilch. „Die Morende soll ein Stück weit kulinarischer Botschafter unserer Tales sein“, sagt Ferdinand Stadlober von der Steineckenalm. Mit ihr lässt sich die Landschaft erschmecken. Es ist die Besinnung auf eine einfache Mahlzeit aus nachhaltigen Produkten – ein Slow-Food-Genuss. „Damit wollen wir der Tropfen sein, der in der Welt des Massenkonsums langsam aber bedächtig den Stein aushöhlt und unseren Gästen zeigt, dass die Produkte des Lesachtales für uns wertvoll sind und wir sorgsam mit diesen Ressourcen arbeiten.“ Unterwegs am Brot- und Morendenweg braucht es dazu nicht vieler Worte. Mit jedem Bissen ist das spürbar.

### **Vom Bienenstock zu den Stockblattln**

Vorbei am Bienenlehrpfad geht es direkt zu Gabi Windbichler von der Hofschenke Mühlenstüberl. Das Ausflugslokal erinnert an die vielen Mühlen, die einst im Tal mit der Wasserkraft betrieben wurden – und noch heute wird das Mehl für das weltbekannte Lesachtaler Brot zur Morende per Hand in einer Mühle gemahlen. Aber auch für die traditionelle Süßspeise der „Stockblattln“ wird es gebraucht. Früher gab es die mehrschichtige Mehlspeise mit einer Mohn- und Kletzenfüllung ausschließlich am Heiligen Abend zu Mittag, wenn sich die gesamte Familie um den Tisch versammelte. Heute hat Gabi Windbichler aus dem alten Rezept eine kleinere Dessertform mit sämiger Honigsoße entwickelt, damit Gäste auch unter dem Jahr die Süßspeise probieren können. Jede Familie im Tal hat dafür ihr eigenes Rezept, genauso wie für das Brot.

### **Rast mit Weitblick beim Wanderniki**

Ein Stückchen weiter bäckt Rosa Lanner im Alpenhotel Wanderniki noch jede Woche selbst das Brot mit einem Natursauerteig. Draußen auf der Terrasse wird es mit hausgemachten hauchzartem Speck zur Morende gereicht. Aber ums Probieren alleine geht es nicht am Brot- und Morendenweg. Überall lassen einem die Lesachtaler warmherzig an ihrem Alltag teilhaben und sich bei der Herstellung von ihren Produkten über die Schulter schauen. Dabei wird einem bewusst, wie viel Zeit und Liebe in jedem einzelnen Lebensmittel steckt.

### **Schlipfkrapfen-Familiengeheimnisse**

Marion und Johannes Stabentheiner vom Lahnerhof sind bekannt für ihre Schlipfkrapfen-Varianten. Der Bauernhof ist 200 Jahre alt und von Generation zu Generation werden die Rezepte weitergegeben. Während draußen die Kuhglocken sanft bimmeln und die Kätzchen in der Sonne dösen, wird drin in der Küche der Teig mit Erdäpfel, Butter, Zwiebel, Rahm und Schnittlauch gefüllt, anschließend gekocht und Gästen serviert. Die nächste Station am Brot- und Morendenweg liegt ein Stück weiter bergab.

### **Das Beste aus der Milch**

Der Bergbauernhof Ederhias ist wie viele in der Gegend mit üppigen Balkonblumen geschmückt und die Fenster sind mit gemalten Ornamenten verziert. Seit 1749 beschwichtigt die Familie den Hof und hat sich mit Bio-Heumilch-Produkten längst einen Namen gemacht. Wenn Wanderer den Brot- und Morendenweg wieder zurück ins Tal folgen, wartet Elisabeth Guist ihnen ein Glas Milch auf und zeigt, wie die Butter aus dem alten Holzmodell kommt und selbstgemachte Buttermilch wirklich schmeckt. „Wir sind ein kleiner Betrieb, aber wir nehmen uns gern Zeit, um unsere Werte weiter zu geben“, sagt Elisabeth Guist. Am Ende des Brot- und Morendenweges fühlen sich Wanderer nicht nur entschleunigt, sondern auch reich beschenkt – von der Natur und den Menschen im Lesachtal.

### **Brot- und Morendenweg - die kulinarischen Botschafter des Lesachtals kennen und schätzen lernen**

In gut dreieinhalb Stunden führt der Brot- und Morendenweg vorbei an erfrischenden Bächen, durch eindrucksvolle Wälder und über liebliche Almen zu leidenschaftlichen Genussskennern und bäuerlichen Produzenten im Lesachtal. Unterwegs lernen Wanderer die kulinarischen Besonderheiten der Region kennen und erleben eine gesellige Morende mit Bergkäse, Brot und Speck, Schlipfkrapfen nach alten Rezepten, süße Stockblättln und die belebende Wirkung von Bio-Heumilch. Bodenständig, ehrlich und naturbelassen wie das Lesachtal. Dazwischen wird entschleunigt und über die Ursprünglichkeit der Landschaft in der weltweit ersten Slow-Food-Travel-Region gestaunt. Infos: [www.slowfood.travel](http://www.slowfood.travel), [www.lesachtal.com](http://www.lesachtal.com)