



## SLOW TRAVEL im Nationalpark Hohe Tauern

[www.nationalpark-partnerbetriebe.at](http://www.nationalpark-partnerbetriebe.at)



2

### 3 Gründe für deinen Urlaub im Nationalpark Partnerbetrieb:

-  • Klima- und umweltfreundliche Auszeit
-  • Rundum verwöhnt und kompetent betreut von heimischen Gastgebern
-  • Geführte Rangerwanderung inklusive

# SLOW TRAVEL

## im Nationalpark Hohe Tauern

3

Die kühle Gischt des Gletscherbaches spüren und die saubere Bergluft einatmen. Tagsüber Sonne tanken und nachts unterm Sternenhimmel träumen. Die Freiheit unberührter Natur genießen, rundum verwöhnt und begleitet von heimischen Gastgeberfamilien. Erlebe dein Abenteuer in Osttirol nach unseren Grundsätzen:

Natur erhalten • Natur schmecken • Natur erleben

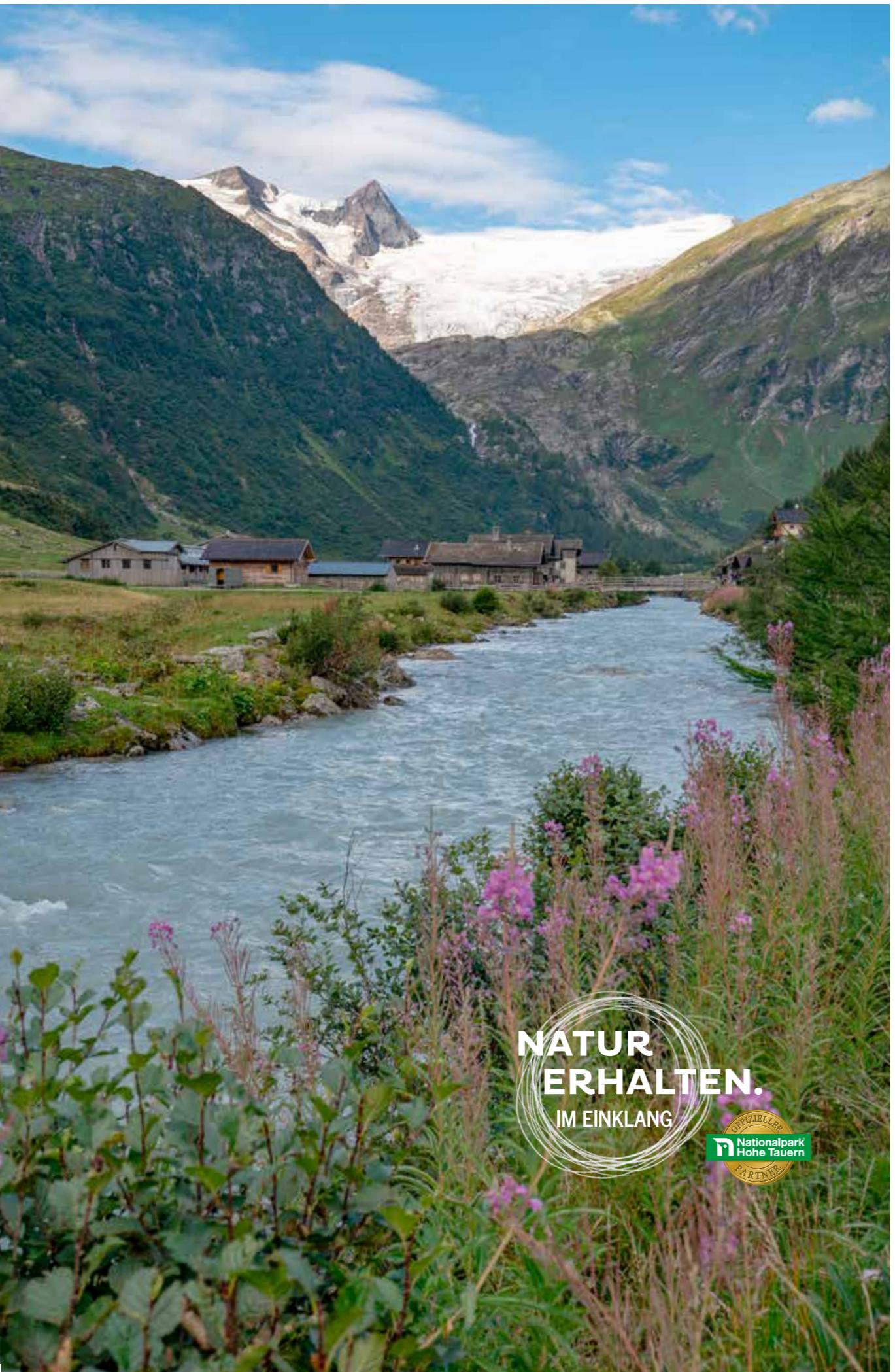
Das ist Urlaub mit gutem Gewissen! Und genau das garantieren wir Nationalpark Partnerbetriebe durch unsere klimafreundlichen Kriterien. Als Vorreiter für nachhaltigen Urlaub sind wir die idealen Partner für deinen bewussten und genussvollen Urlaub im Einklang mit der Natur.

Unser Bestreben ist es, die Schönheit des Nationalpark Hohe Tauern für unsere Kinder und Kindeskinder zu erhalten. Er liegt direkt vor unseren Haustüren und bietet Raum für natürliche Auszeit. Von den Gästzimmern und Ferienwohnungen blickt man direkt in die beeindruckende Bergwelt des Nationalpark Hohen Tauern mit seiner ursprünglichen, einzigartigen Pflanzen- und Tierwelt.

Wir führen unsere Betriebe nach klimaschützenden, die Umwelt schonenden und nachhaltigen Kriterien. Durch regionale Wertschöpfung fördern wir die Zukunftsfähigkeit der Region.

Diese Vorgaben sind in unserem anspruchsvollen Leitwerk niedergeschrieben. Nur die exklusiven Partner des Nationalpark Hohe Tauern: Unterkunfts- und Gastronomiebetriebe in Osttirol, bekommen nach Erfüllung der Kriterien das Gütesiegel „Offizieller Partner des Nationalpark Hohe Tauern“ verliehen.





**Nachhaltigkeit ist unsere Unternehmensphilosophie.**

Urlaub mit kleinem Fußabdruck. Das garantieren wir Nationalpark Partnerbetriebe mit unserem Leitwerk und den anspruchsvollen Kriterien, die jeder Betrieb erfüllen muss. Wir leben und arbeiten mit Respekt zur Natur. Wir stärken und schätzen die regionale Identität. Wir leben mitten in der Nationalparkregion Hohe Tauern, das „Erlebnis Nationalpark“ beginnt bei uns im Haus. Die unverfälschte Natur und gepflegte Kulturlandschaft bieten ein authentisches Naturerlebnis für alle Sinne. Der Erhalt der Natur und unserer Ressourcen durch ökologische Verantwortung ist uns ein besonderes Bedürfnis.



# UNSER LEITWERK

## Urlaub mit gutem Gewissen

- ✿ Unser einzigartiges Leitwerk mit den anspruchsvollen Kriterien macht deinen Urlaub zu einem echten Umweltabenteuer
- ✿ Wir Gastgeber sind tief mit Osttirol verwurzelt. Wir leben und arbeiten im Einklang mit der Natur
- ✿ Bei uns kommt Osttirol auf den Tisch. Wir stärken unsere Region durch Kreislaufwirtschaft
- ✿ Der Erhalt von Natur und Ressourcen durch ökologische Verantwortung ist für uns eine Herzensangelegenheit und spiegelt sich z.B. in der Verwendung von Recyclingpapier, LED Beleuchtung und wassersparenden Armaturen wieder
- ✿ Wir arbeiten stets an der Reduktion unseres CO<sub>2</sub> Fußabdrucks und setzen auf erneuerbare Energien

6

- ✿ Zum Kennenlernen der einzigartigen Natur- und Tierwelt des Nationalpark Hohe Tauern erhält jeder Guest bei seiner Ankunft in einem Nationalpark-Partnerbetrieb einen Gutschein für eine kostenlose Rangerwanderung
- ✿ Ein genussvoller Start in den Tag in einem Nationalpark-Partnerbetrieb beginnt mit regionalen Spezialitäten, wie frischem Brot und Gebäck von regionalen Bäckern und diversen Köstlichkeiten von Bauern der Region
- ✿ In unseren Betrieben setzen wir konsequent auf Fair Trade Kaffee. Dahinter verbirgt sich nicht nur köstlicher Genuss, sondern auch ein Beitrag zur Unterstützung kleiner Kaffeebauern in den Herkunftsändern
- ✿ Müllvermeidung steht bei uns im Fokus – wir setzen konsequent auf den Verzicht von Einwegverpackungen im Bad und beim Essen, wo immer möglich
- ✿ Glasklares Trinkwasser von einer Vielzahl an Bächen und Quellen, gespeist von den majestätischen Gletschern aus dem Nationalpark Hohe Tauern, kommt direkt aus dem Wasserhahn deines Nationalpark-Partnerbetriebes
- ✿ Wir fördern nachhaltige und klimafreundliche Mobilität, indem jeder Guest mit seiner Meldekarte alle öffentlichen Verkehrsmittel in Osttirol kostenfrei nutzen kann

7





8

## DER FOKUS LIEGT AUF REDUKTION

### Sternschnuppern im Nationalpark Hohe Tauern

Den Zauber der Nacht erleben – beim Blick auf den funkelnden Sternenhimmel in einer klaren Sommernacht, oder bei einer mystischen Vollmondwanderung mit dem Nationalpark Ranger. Weit weg von störenden Umwelteinflüssen ist der Nationalpark Hohe Tauern ein Eldorado für Sternegucker. Ein erhabenes Glücksgefühl stellt sich ein, wenn man mit freiem Auge abertausende Sterne direkt vor der Haustür erblicken kann. Hier bleibt der Vorhang auf – vom Bett aus die Sterne sehen! Im Schutz der höchsten Berge Österreichs genießen wir ein echtes Privileg in Sachen Dunkelheit. Lichtverschmutzung gibt's woanders. Wir wünschen schöne Träume!

## ABSCHALTEN

### ... und die Sinne „arbeiten“ lassen

Unsere Tipps für deinen bewussten und genussvollen Urlaub im Nationalpark Hohe Tauern

#### RAUS MIT DIR

Bewegung in der Natur ist gesund und macht zufrieden. Einfaches Gehen bringt deinen Körper in Schwung und deinen Geist zur Ruhe. Wichtig ist, den Tag nicht ganz voll zu planen. Maximal ein Tagesziel und ausreichend Zeit für Ruhephasen freihalten. Das Handy am besten in den Flugmodus verabschieden und sich auf wenige Fotos beschränken. Augen schließen und die schönen Momente im Kopf speichern...

#### HÖR DOCH MAL

Wie ruhig es ist! Fernab von Straßenlärm und Menschenmengen wird uns bewusst, wie selten wir wirklich Ruhe haben. Natürliche Geräusche, wie das Rauschen des Baches, der Wind in den Bäumen oder der Vogelgesang sind wohltuend und beruhigen...

#### SPÜR DICH

Wie fühlt sich die raue Baumrinde an? Sind die Steine glatt oder spitzig? Die Sonne kitzelt meine Nasenspitze! Mit der bewussten Wahrnehmung unserer Umgebung, mit Tasten und Berühren, können wir uns selber besser spüren und in uns hineinfühlen...

#### AUGEN AUF

Lass deine Blicke schweifen. Erkennst du die gegenüberliegenden Gipfel? Wie viele Grüntöne kannst du sehen? Ist das ein Adler da oben? Der Blick in die Ferne macht demütig und so manches Alltagsproblem wird plötzlich ganz klein...

#### TIEF DURCHATMEN

Fülle deine Lungen mit tiefen Atemzügen. Über die Nase tief in den Bauch einatmen, dabei bis drei zählen und über den Mund doppelt so lang ausatmen. Merbst du wie gut dir die Osttiroler Bergluft tut? Beim langen Ausatmen lassen sich auch Stress, Sorgen oder Schmerzen ganz gut wegatmen...

#### RAUS AUS DEN SCHUHEN

An jedem Tag gilt: Mindestens einmal kurz Barfuß laufen! Über Waldboden, Steine oder im Schnee. Die Füße ins kalte Bergwasser stecken. Zehen strecken! Das belebt und weckt die müden Zellen...

#### SEI NEUGIERIG

Wähle deine Mahlzeiten möglichst abwechslungsreich und nimm dir ausreichend Zeit dafür. Koste dich durch die regionalen Spezialitäten und entdecke neue Geschmacksrichtungen. Wie gut es duftet! Nach frischem Brot und Bergkräutern...

#### WIRKEN LASSEN

Raus in die Nacht! Geh vor dem Schlafengehen noch mal kurz an die frische Luft. Wow, dieser Sternenhimmel! Lass jeden Abend die positiven Erlebnisse Revue passieren. Das war heute besonders schön...

9



10

Vieles was heute „in“ ist, gehört seit jeher zu unserer Lebensweise. Der Kräutergarten vorm Haus, Milchprodukte frisch von der Alm und heimisches Fleisch in bester Qualität. Selbstgemachte Speisen und heimische Produkte krönen unsere Speisekarten. Ein sparsamer Umgang mit Ressourcen und die Vermeidung von Abfall gehören zu den Grundwerten der Nationalpark Kulinarik.

#### Gut für's Klima

Wir Nationalpark Kulinarik Betriebe führen unsere Betriebe im Einklang mit den Jahreszeiten, bevorzugt mit Produkten aus Osttirol und der heimischen Landwirtschaft. Die Köchinnen und Köche schöpfen aus der Fülle der eigenen Gemüsegärten, des Wildes, der Flora und der prämierten Milchprodukte Osttirols. Ein guter Mix aus traditioneller und moderner Alpenküche wird ergänzt durch frisch gekochte vegetarische und vegane Gerichte.

11

# NATUR schmecken.





12

## HAUSGEMACHTE KRÄUTER-TOPFEN-RAVIOLI

Rezept für 6 Portionen

**Zutaten Ravioliteig:** 500 g Mehl doppelgriffig, 18 Eidotter, 1 Ei, 1 EL Olivenöl, 1 TL Salz.

**Zutaten Füllung:** 2 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe fein hacken, 60 g Butter, 400 g mehlige gekochte Kartoffeln, 250 g Topfen, 50 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, Muskat und frische Kräuter (z.B. Brennessel, Schnittlauch, Petersilie, Thymian).

### RAVIOLI

**Für den Ravioliteig:** Zutaten verkneten, luftdicht abdecken und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten rasten lassen.

**Für die Füllung:** Warme Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Butter anschwitzen, Kräuter hinzufügen und zum Freisetzen der Aromastoffe nochmals kurz erhitzen. Alle Zutaten vermischen, würzen und ca. 30 Minuten kühlstellen.

**Fertigstellung:** Ravioliteig dünn ausrollen, mit Füllung belegen, Rand mit wenig Wasser befeuchten, obere Teigplattenhälfte darüber decken, zusammendrücken und Ravioli ausstechen oder ausschneiden. Vor dem Servieren ca. 3 – 4 Minuten in kochendem Salzwasser garen.

**Für die Nussbutter:** Butter langsam schmelzen, bis sie hellbraune Farbe annimmt und über die Ravioli geben. Die Kräuter-Topfen-Ravioli mit frischen Kräutern und Parmesan garnieren, servieren und genießen!

### WEISSE EIERSPEISE

**Zutaten:** 18 Eiklar (vom Ravioliteig übriggeblieben), 3 EL Butter, 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein hacken, gehackte Kräuter, Olivenöl, Salz und Pfeffer.

**Zubereitung:** Zwiebel-Knoblauchmischung in Butter glasig dünsten, die Eiklar dazugeben, würzen, stocken lassen und mit Kräutern und Olivenöl verfeinert servieren.

Rezepte von Verena Ganzer, Naturhotel Outside Matrei i.O.



13

## EIERSCHWAMMERL-KARTOFFEL TASCHERL

Rezept für 6 Portionen

**Zutaten Kartoffelteig:** 400 g gekochte, geschälte, ausgedämpfte Kartoffeln, 40 g Eigelb, 130 g griffiges Mehl, 40 g Weizengrieß. Kartoffeln mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten.

**Zutaten Eierschwammerlfülle:** 500 g Champignons (in Scheiben), 400 g Eierschwammerl (halbiert), 10 g Schalottenwürfel, 5 g Knoblauch gehackt, 50 g frisch gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Olivenöl.

**Zubereitung:** Pilze in Olivenöl anbraten (viel Farbe), Schalotten und Knoblauch zugeben, alles mixen, mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken. Teig 3 mm dick ausrollen, 10 cm Ringe ausschneiden, Schwammerlmasse auftragen, mit Eigelb bestreichen und als Ravioli zusammenklappen.

**Zutaten Eierschwammerlrugout:** 1 TL kalte Butter, 250 g frische Eierschwammerl, Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie.

**Zubereitung:** Butter schmelzen, Eierschwammerl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie abschmecken.

**Zutaten Sherryschaum:** 2 EL kalte Butter, 1 gewürfelte Schalotte, 10 halbierte weiße Champignons, 150 ml Sherry, 500ml Gemüsefond, 250 ml Sahne.

**Zubereitung:** Schalotten und Champignons in Butter glasig anschwitzen, mit Sherry ablöschen, Alkohol verkochen lassen. Mit Gemüsefond aufgießen, 15 Minuten leicht köcheln lassen. Sahne hinzugeben, aufkochen lassen, pürieren und durch ein Sieb passieren.

**Anrichten:** Ravioli in gesalzenem Wasser 3 – 5 Minuten kochen. Etwas Eierschwammerlrugout in einem tiefen Teller mittig anrichten. Einen oder zwei Ravioli auf das Ragout geben. Sherryschaum mit etwas Sherry abschmecken, mit dem Pürierstab aufmixen und auf den Teller geben. Mit Wildkräutern garnieren (Schafgarbe, Zitronenverbene, wilder Löwenzahn usw.).

Rezept von Max van Triel, Rauterstube Matrei i.O.

## Frühling

Der Duft der blühenden Wiesen und Wälder zieht durch die Lüfte. Gebirgsbäche aus dem Nationalpark Hohe Tauern liefern Quellwasser in Trinkwasserqualität. Osttirol ist echt, bäuerlich verwurzelt, ursprünglich. Lokale, regionale Produkte aus dem Nationalpark Hohe Tauern warten darauf, mit Genuss verzehrt zu werden. Die Bäume stehen wieder in vollem Saft. Die Holunderblüten duften, die süßen Walderdbeeren reifen, „Moartaxlen“ (Fichtenspitzen) und die ersten Kräuter werden geerntet. Ein Genuss!

## Sommer

Der wohlige Geruch der Bergwiesenkräuter auf der Alm, von frisch gemähtem Heu, von Holz und Erde in der Sonne, beim Pilze im Wald sammeln und zubereiten, Obst pflücken und einkochen. Bergkräuter aus dem Nationalpark Hohe Tauern veredeln die Speisen – vom Frühstückstee bis zum Haubenmenü. Der Gast schaut über die Schulter bei der Herstellung regionaler Produkte, beim Buttern oder beim Käsen am Bauernhof und auf der Alm.



14

## STEAK MIT HAUSGEMACHTER TAGLIATELLE UND GEBRATENEN STEINPILZEN

Rezept für 6 Portionen

**Zutaten Flank Steak:** 1 kg Flank Steak, Olivenöl, grobes Meersalz, geschröterter Pfeffer.

**Zutaten Tagliatelle:** 500 g griffiges Mehl, 6 Eidotter, 4 Eier, Salz, Schuss Balsamico Essig, Salzwasser, Butter.

**Zutaten Steinpilze:** 800 g Steinpilze, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian und Koriander nach Geschmack, Essig, Weinbrand, Olivenöl.

### FLANK STEAK

**Zubereitung:** Das Flank Steak bei Zimmertemperatur mit etwas Olivenöl einpinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne mit Öl auf beiden Seiten je 3 – 4 Minuten anbraten. Das Fleisch beiseitelegen und rasten lassen.

### HAUSGEMACHTE TAGLIATELLE

**Zubereitung:** Mehl, Eidotter, Eier, Salz und Balsamico Essig zu einem Teig verarbeiten und 30 Minuten kühl ruhen lassen. Mit einer Nudelmaschine Tagliatelle formen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und darin die Tagliatelle, je nach Dicke, ca. 5 – 8 Minuten

kochen lassen. Wenn die Tagliatelle gar sind, abseihen und in Butter schwenken.

### GEBRATENE STEINPILZE

**Zubereitung:** Die Steinpilze putzen, in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian und Koriander würzen. In einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten und mit Essig und Weinbrand ablöschen.

Flank Steak mit hausgemachter Tagliatelle und gebratenen Steinpilzen garniert anrichten.

Rezept von Robert Lang, Ferienhotel Moarhof Lienz

## Herbst

Die kräftigen Farben der Natur des Nationalpark Hohe Tauern, unser Altweibersommer. Die Obsternte – Schnaps wird gebrannt, auch aus Zirben – Gerüche beim Schnapsbrennen und Einmaischen. Der Osttiroler Pregler. Das Vieh kommt heim. Herstellung von Speck, Henkele, Pökeln, Selchen, Osttiroler Berglamm. Die Beeren aus der Region Nationalpark Hohe Tauern für Marmelade zu Kiachln und für Säfte. Oskar – die spezielle Osttiroler Kartoffel.



15

## INGSANTE NIGELEN

Rezept für 4 – 6 Portionen

**Zutaten Teig:**  $\frac{1}{2}$  l lauwarme Milch, 20 g frische Germ, 50 g Zucker, 750 g zimmerwarmes glattes Weizenvollkornmehl, 1  $\frac{1}{2}$  TL Salz,  $\frac{1}{2}$  TL Anis, 5 Eidotter, 3 EL Rum, 60 g zerlassene Butter, Öl zum Herausbacken.

**Zum Fertigstellen:** 100 g Butter,  $\frac{1}{4}$  l Milch, 200 g gemahlener Mohn, 50 g Staubzucker zum Bestreuen.

**Zubereitung:** Fürs Dampföf: 1 Tasse lauwarme Milch (35°C) von der Gesamtmenge nehmen, Zucker, Germ und 1 EL Mehl einrühren, zudecken und aufgehen lassen.

**Für den Teig:** Mehl mit Salz vermischen, in der Mitte eine Mulde formen, das Dampföf hineingeben, mit Eidotter, Rum, Anis und Butter gut unterrühren. So viel lauwarme Milch dazu geben, dass ein weicher Germteig entsteht. Nun den Teig so lange abschlagen bis er Blasen wirft (geht auch gut in der Küchenmaschine) und 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig vierteln, daraus auf der Arbeitsfläche eine 2 cm dicke Rolle formen, davon 1 – 2 cm große Stücke abtrennen, auf einem bemehlten Blech lose auflegen und zudecken.

Inzwischen das Öl auf 175 – 180°C erhitzen. Die Nigelen vorsichtig in das heiße Fett gleiten lassen, unter ständigem Rühren rundum goldbraun backen, herausnehmen und gut abtropfen lassen.

**Für die Nussbutter:** Die Butter in einem Topf langsam bei niedriger Hitze schmelzen und leicht köcheln lassen, bis das typisch nussige Aroma entsteht (ca. 140°C). Vom Herd nehmen und abseihen.

**Für das Milchbad:** Die restliche Milch mit 2 Esslöffel des Staubzuckers unterrühren kurz aufkochen. Die Nigelen kurz darin baden, auf einem Teller mit Mohn, warmer Nussbutter und dem restlichen Staubzucker anrichten.

Ingante Nigelen sind seit jeher ein Festessen zu Weihnachten oder zu Ostern. Die ganze Familie versammelt sich am Tisch mit einer großen Platte Nigelen in der Mitte. Mit dem Löffel in der Hand, einem Glas Milch und strahlenden Augen. Und keine Scheu, der Mohn zwischen den Zähnen verzaubert jedes Lächeln umso mehr...

Rezept von Regina Köll, Berggasthaus Goldried

## Winter

Die Nationalpark-Partnerbetriebe erfüllen die Sehnsucht nach dem Heimeligen, der warmen Stube und der Geborgenheit. Der Herd wird eingeheizt. Am knisternden Feuer sitzen, unter warmen Decken, nach einem Tag im Schnee – einem Spaziergang, einer Schneeschuhwanderung, einer Skitour, einem Skitag. Traditionen wie Räuchern und Sprengen. Es gibt typisch Osttiroler süße Spezialitäten – Nigelen, Blattlstock, Zelten, Kekse.



16

## AUFSTRICHVARIATIONEN

Rezept für 4 Portionen

**Zutaten Bohnen-Zitronen-Aufstrich:**  $\frac{1}{2}$  kg Dose weiße Bohnen,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel klein geschnitten, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, 5 EL Rapsöl, 1 Msp. Zitronenschale, Zitronensaft nach Geschmack, Salz, Cayennepfeffer.

**Zutaten Kichererbse-Aufstrich:**  $\frac{1}{2}$  kg Dose Kichererbsen,  $\frac{1}{2}$  TL Paprika edelsüß, 5 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen fein gehackt, Salz, Pfeffer, Zitronensaft nach Geschmack, 1 EL Petersilie.

**Zutaten Walnuss-Paprika-Aufstrich:** 2 rote Gemüsepaprika, 125 g Walnüsse, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, 4 EL Olivenöl, Zitronensaft nach Geschmack, Kräutersalz, Chili.

### BOHNEN-ZITRONEN-AUFSTRICH

**Zubereitung:** Weiße Bohnen in ein Sieb geben und gut abspülen. Zwiebel und Knoblauch in 2 EL von dem Rapsöl anschwitzen, Bohnen mit der Zitronenschale dazu geben und kurz mitdünsten. Bohnen-Zwiebel-Mischung in einen Mixbecher füllen, mit dem restlichen Öl fein pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und servieren.

### KICHERERBSENAUFSTRICH

**Zubereitung:** Kichererbsen in ein Sieb geben, gut abspülen, mit Paprika, Olivenöl, Knoblauch und Gewürzen mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Petersilie garniert servieren.

### WALNUSS-PAPRIKA-AUFSTRICH

**Zubereitung:** Paprika putzen, in Streifen schneiden, mit Kräutersalz und 1 Esslöffel Olivenöl marinieren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200°C Umluft ca. 30 – 35 Minuten braten. Vor dem Weiterverarbeiten die gerösteten Paprika auskühlen lassen. Die Walnüsse in einer Pfanne 8 Minuten rösten und ebenfalls abkühlen lassen. Alle Zutaten fein pürieren, mit Kräutersalz abschmecken und servieren.

Rezepte vom KEM-Gastro-Kochworkshop 2023  
„SCHMACKHAFT, PFLANZLICH, PREISWERT, EINFACH“.



17

## VOLLKORNBROT VON DER LUCKNER OMA

Rezept für 2 Brote

**Zutaten:** 500 g Vollkornmehl (1/3 Roggen-, 1/3 Weizen- und 1/3 Dinkelvollkornmehl), 50 g feines Weizenbrotmehl, 50 g feines Roggenmehl, 50 g glattes Weizenmehl,  $\frac{1}{2}$  Würfel Germ, 1 EL Sauerteig, 1 TL Salz, 2 TL Brotgewürz (Mischung aus geschrotetem Kümmel, Anis, Fenchel), 35 g Leinsamen, 500 ml lauwarmes Wasser, 125 g zimmerwarmes Joghurt, 150 g gemischte Körner (Sonnenblumen- und Kürbiskerne), Sesam zum Bestreuen der Brote.

**Zubereitung:** Leinsamen 30 Minuten in heißem Wasser quellen lassen.

**Für das Dampf:** Germ mit 1/3 des lauwarmen Wassers und 1 EL Mehl vermischen, mit einem Geschirrtuch abdecken und bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis sich die Menge verdoppelt hat und an der Oberfläche Risse entstanden sind.

**Für den Teig:** alle Zutaten in eine passende Schüssel geben und 30 Minuten zu einem mittelfesten Teig

kneten. Falls erforderlich noch etwas Wasser oder Mehl dazugeben. Den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, zu Brotlaiben formen und nochmals gehen lassen. Vor dem Backen mit einem scharfen Messer ein paar Schnitte quer über den Brotlaib machen, mit etwas warmem Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen.

**Die Brote** bei 190 – 200°C in einem vorgeheizten Rohr mit Dampf (einen hitzefesten Becher mit Wasser ins Rohr stellen) 35 bis 45 Minuten, je nach Größe, backen.

## Klimafreundlich genießen

Eine klimafreundliche Küche basiert auf pflanzlichen Nahrungsmitteln. Das sind Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Sojabohnen), Getreide, Gemüse, Obst und Nüsse. Wir bevorzugen Zutaten aus der Region, die auf eine neue Art zubereitet und fantasievoll gewürzt werden.

## Traditionelle Rezepte bewahren

Getreide, wie Roggen, Weizen und Dinkel werden bereits seit Generationen in Osttirol angebaut. Aus überlieferten Rezepten, wie das Vollkornbrot der Luckner Oma, werden heute noch Köstlichkeiten zubereitet und von Jung und Alt mit Genuss gegessen, auch unsere Gäste genießen und schätzen diese.



18

## Nationalpark Regionsprodukte

Bei uns kommen regelmäßig Osttiroler Nationalpark Regionsprodukte wie Eier, Honig, Käse oder Joghurt auf den Tisch.



19

## nationalpark\*gut\*schein einlösbar bei über 100 Partnern

Das ideale Geschenk, wer etwas Besonderes sucht!

Mit den „nationalpark\*gut\*scheinen“ wird es möglich, auf einfache Art und Weise

- einen Urlaub in einem Nationalpark-Partnerbetrieb Osttirol
- ein Frühstück, ein Mittagessen, eine Jause oder ein Abendessen in einem Nationalpark Kulinarikbetrieb
- einen Einkauf bei ausgewählten Direktvermarktern und Bauernläden
- Einkaufen im Shop des Nationalparkhauses in Matrei in Osttirol und in 40 Matrei Markt Geschäften zu schenken.



Erhältlich sind die Gutscheine im Nationalparkhaus Matrei, Kirchplatz 2, 9971 Matrei i.O., +43 4875 5161 10, in den Tourismusinfobüros Lienz, Matrei in Osttirol, Kals am Großglockner, St. Jakob im Defereggental und Prägraten am Großvenediger und im Hofladen Stemberger, St. Veit.

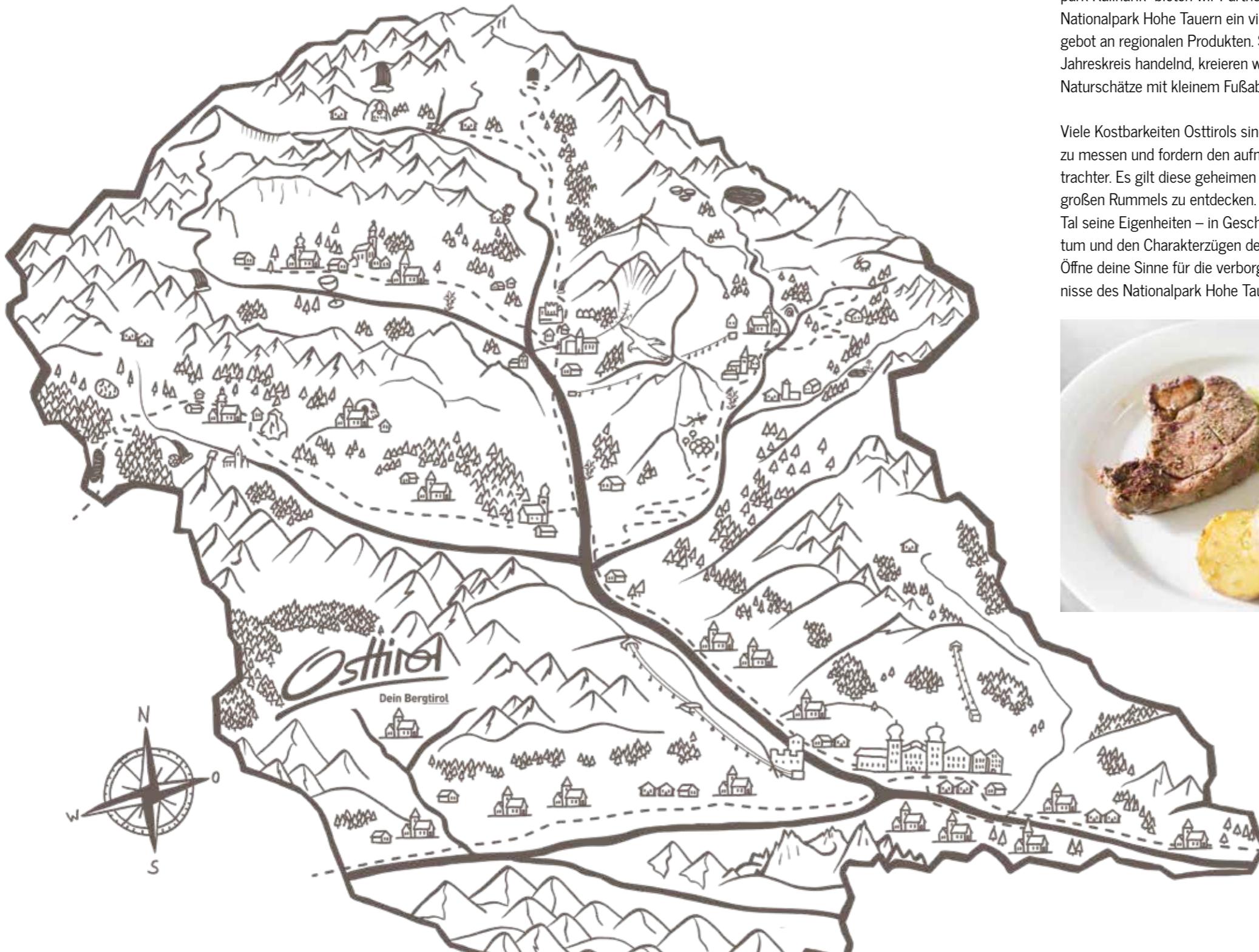
Weitere Informationen findest du unter:  
[www.nationalpark-partnerbetriebe.at/service](http://www.nationalpark-partnerbetriebe.at/service)



# Kulinarische Nationalpark Schatzkarte

Verborgenen Natur- und Kulturschätzen auf der Spur.

20



In den Tälern des Nationalpark Hohe Tauern liegen wahre Juwele verborgen. Neben dem unendlich großen Naturreichtum Osttirols gilt es kulinarische Schätze und andere Geheimnisse zu heben. Perlendes Gold, alte Kultstätten und mörderische Pflanzen...

Natur schmecken – unter dem Titel „Nationalpark Kulinarik“ bieten wir Partnerwirte des Nationalpark Hohe Tauern ein vielfältiges Angebot an regionalen Produkten. Stets nach dem Jahreskreis handelnd, kreieren wir kostbare Naturschätze mit kleinem Fußabdruck.

Viele Kostbarkeiten Osttirols sind nicht in Geld zu messen und fordern den aufmerksamen Betrachter. Es gilt diese geheimen Plätze abseits großen Rummels zu entdecken. So hat jedes Tal seine Eigenheiten – in Geschichte, Brauchtum und den Charakterzügen der Menschen. Öffne deine Sinne für die verborgenen Geheimnisse des Nationalpark Hohe Tauern.

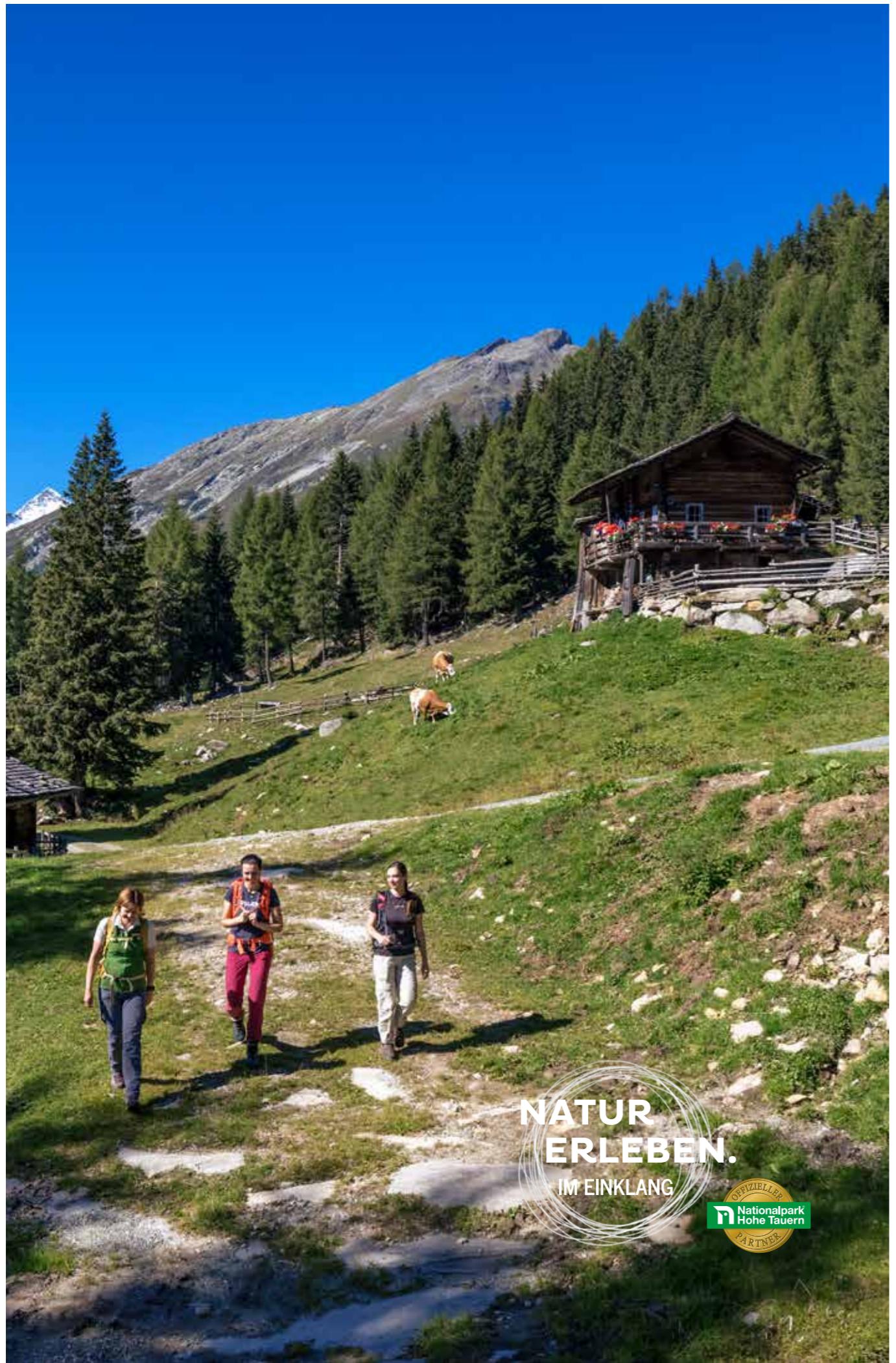


21

In einem handlichen Büchlein befinden sich zahlreiche Geschichten und Rätsel. An allen Orten in Osttirol, wo sich Nationalpark Kulinarik Partner befinden, wurden liebevoll und detailliert heimische Natur- und Kulturschätze ausgehoben. Von alten Kultplätzen, Schlössern und Saumwegen über Tierarten, bis hin zu Osttiroler Sagen, drehen sich die Rätsel der Schatzkarte. Wer sich mit den Erzählungen befasst, findet auch Wandertipps abseits vom Mainstream und bekommt spannendes Hintergrundwissen über die Nationalparkregion.

Erhältlich ist die Nationalpark Schatzkarte im Nationalparkhaus Matrei, dem Tourismusverband Osttirol, den Nationalpark Partnerbetrieben oder online.





22

Die Bergwelt braucht keine Inszenierungen. Die Erlebniswelt Nationalpark Hohe Tauern bietet unendlich viele eindrucksvolle Erlebnisse und Erfahrungen. Zusammen mit Nationalpark Rangerinnen und Nationalpark Rangern bei Nature Watch Wanderungen Wildtiere beobachten, auf geführten Wanderungen unglaubliche Stimmungen erleben, oder das ewige Eis der Gletscherlandschaften erkunden.



23

## Der Nationalpark Hohe Tauern, der größte Nationalpark im Alpenraum

In Tirol erstreckt sich der Nationalpark Hohe Tauern über 611 km<sup>2</sup>, wovon 347 km<sup>2</sup> auf die streng geschützte Kernzone fallen, der Rest ist Außenzone. In diesem Bereich werden almwirtschaftliche Maßnahmen gefördert, um das charakteristische Landschaftsbild zu erhalten. **Die Hohen Tauern sind das Dach Österreichs.** Mit dem höchsten Berg unseres Landes, dem Großglockner mit 3798 m Seehöhe, ragen insgesamt 266 Gipfel über 3000 m in den Himmel.

Der Nationalpark Hohe Tauern bietet eine **Fülle von Erlebnismöglichkeiten**. Tirol hat 1200 km gut markierte und gepflegte Wanderwege, zahlreiche Lehrpfade zur selbständigen Erkundung, von Nationalpark Rangerinnen und Rangern geleitete Exkursionen, Wildtierbeobachtungen und vieles andere mehr.

Das **Wandern** in einsamen Hochgebirgslandschaften kann ein wunderbarer Gegenpol zur

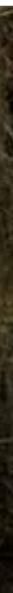


Berufsbelastung sein – für ein paar Tage aus eigener Kraft unterwegs sein, ist ein Erlebnis für sich!

In Osttirol reichen die Angebote von Wildtierbeobachtungen mit Spektiv und Fernglas, Gletschererkundungen, Tälerüberschreitungen bis zu Spezialwanderungen zu verschiedenen Themen. Auch zu erwähnen sind die Vielzahl an Themenwegen. Ein Highlight:

### Wildtierbeobachtungsturm Oberhaus.

Der 22 m hohe Turm überragt die Baumkronen des Oberhauser Zirbenwaldes und ermöglicht einen traumhaften Ausblick. Durch das Spektiv am Turm entdeckt man mit etwas Geduld und Glück Murmeltiere, Rotwild oder Gämsen in den gegenüberliegenden Talfanken.



**24**

**Nationalpark Rangerin und Ranger aus Leidenschaft und Berufung**

Niemand kennt den Nationalpark so gut wie sie! Mit unseren Rangerinnen und Rangern erlebst du das Schutzgebiet von seinen schönsten Seiten. Auf halbtägigen Wanderungen bis hin zu mehrtägigen Touren mit Wildtierbeobachtung, Pflanzenbestimmung und vielem anderen.

Mit Nationalpark Rangerinnen und Rangern werden die Hohen Tauern hautnah erlebbar.

Rangerin und Ranger im Nationalpark Hohe Tauern zu sein, ist nicht irgendein Beruf. Es ist eine Berufung, welche mit viel Leidenschaft gelebt wird. Sie haben eine fundierte Ausbildung und bringen viel Wander- und Bergerfahrung mit. Sie wissen, wo du Bartgeier, Steinadler, Gämsen oder Murmeltiere beobachten kannst. Die Rangerinnen und Ranger kennen die buntesten Almwiesen und Rastplätze mit der schönsten Aussicht. Lass dich von dieser Begeisterung anstecken!

Unsere Gäste bekommen pro Person für die Zeit ihres Aufenthaltes eine Wanderung mit Nationalpark Rangerin oder Ranger geschenkt!

**25**

A wide-angle photograph of three hikers walking along a rocky path in a mountainous area. Two women and one man are visible, all wearing backpacks and outdoor clothing. They are walking towards the right side of the frame. In the foreground, there is a small, calm body of water reflecting the surrounding mountains. The background shows rugged, green-covered mountains under a blue sky with white clouds.



26

## Lebe mit der Natur

Über 15000 Tier- & 3500 Pflanzenarten.

266 Dreitausender Gipfel.

Faszination Hohe Tauern.

Wunderschön ist die Kulturlandschaft, die das Tauernmassiv umsäumt. Über Jahrhunderte haben die hier ansässigen Menschen das Naturgefüge von den Tallagen bis hinauf in die Almregion im Einklang mit der Natur gestaltet und gepflegt. Doch nicht nur die großen Erscheinungen faszinieren – auch das Kleine und Unscheinbare wartet darauf, entdeckt zu werden. Vieles wird umso eindrucksvoller, wenn man es ergründet und mehr darüber weiß. Der Nationalpark Hohe Tauern bringt Erbauung, Erholung und zugleich auch Spaß, um zum unvergesslichen Erlebnis zu werden!

**600 km Mountainbike und E-Bike Strecken**

**2500 km Wanderwege in allen Höhenlagen**

## Die „BIG FIVE“ der Hohen Tauern

### Bartgeier

Bartgeier gehören zu den eindrucksvollsten Tieren im Nationalpark Hohe Tauern, mit einer Flügelspannweite von bis zu 2,9 Metern. Diese Vögel sind Aas- und Knochenfresser und verwerten das, was andere Tiere von Kadavern übrig lassen.



27

### Steinbock

In steilen Felswänden und auf Geröllhalden sind die Steinböcke unterwegs. Der Bock kann über 90 kg wiegen und hat mächtige, nach hinten gebogene Hörner mit bis zu einem Meter Länge. Die Geißen mit den Jungtieren und die Böcke leben in Rudeln.



### Steinadler

Im Nationalpark Hohe Tauern gibt es rund 40 Steinadler-Brutpaare. Die Vögel erreichen eine Flügelspannweite von bis zu 2,1 Metern. Steinadler können dreimal so scharf sehen wie wir Menschen – ein Vorteil bei der Jagd aus der Luft.



### Murmeltier

Murmeltiere kann man in den Hohen Tauern sehr häufig beobachten. Die Tiere leben in 1400 bis 2700 m Höhe. Mit Pfiffen warnen sich die Murmeltiere gegenseitig bei Gefahr. Murmeltiere nützen die kurzen Sommer, um sich genug Reserven für den Winter anzufressen, den sie in ihren gut gepolsterten Bauen schlafend verbringen.



### Gämse

Unter den Großtieren der Hohen Tauern ist die tagaktive, ziegenähnliche Gämse am häufigsten zu sehen. Die Weibchen leben mit den Kitzen in Rudeln wie auch die jüngeren Böcke. Alte Böcke sind ausgesprochene Einzelgänger.





28

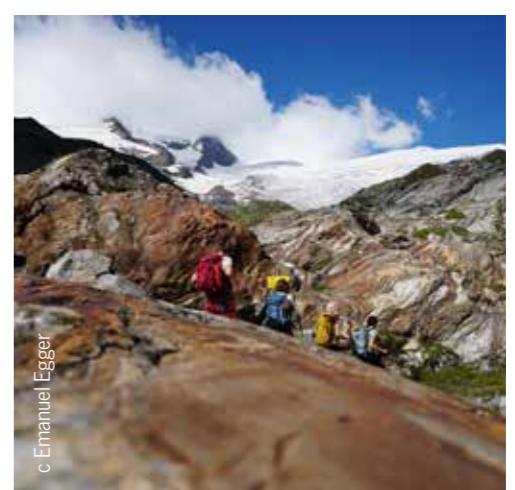
c Emanuel Egger

## Auf Weltreise im Nationalpark Hohe Tauern

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute und Vielseitige ist so nah. Der nachhaltigste Globetrott ever...

Beispiele gefällig: Großvenediger, wilde Gletscherlandschaft wie am Südpol, der Dorfersee in Kals a.Gr. – Südseefeeling auf 1935 m über dem Meer. Oder die Jagdhausalm, ein Hauch von Tibet. Das Dürrenfeld, unwirkliche Mondlandschaften wie in der Sahara. Oberhauser Zirbenwald [Nat]Urwaldzelle. Die Isel, ein ungezähmtes Gletscherflusssystem wie am Yukon River in Kanada.

Ohne schlechtes Gewissen und mit reduziertem ökologischem Fußabdruck.



29

c Peter Maier



30



## Winter in der Nationalpark-region Osttirol

Der Winter im Nationalpark Hohe Tauern ist wahrhaft königlich! Dem Großglockner, dem König der Berge, begegnet man hier überall, aber es gibt auch das Unscheinbare zu entdecken. Hier in der glasklaren frischen Luft kann jeder sein absolutes Winterglück finden. Wer schon einmal mit Tourenskiern oder Schneeschuhen die Natur erkundet und genossen hat, der weiß, wie atemberaubende Schönheit aussieht. Und wie sich vollständiges Glück und „im Augenblick Sein“ anfühlt.

Aber das ist längst nicht alles, was die Region zu bieten hat. Langlaufen auf herrlichen Loipen ist Ge- nuss pur und auch auf das Rodeln, Winterwandern oder Eislaufen sollte nicht vergessen werden. Und natürlich gibt es genügend Möglichkeiten zum alpinen Skifahren in den Skigebieten in Osttirol.

### Schneeschuh- und Winterwanderwege, weitläufiges Skitourengelände

### Die Tierwelt steht im Energiesparmodus

Erfolgreiche Lenkungsmaßnahmen zielen auf das sensible, ökologische Gleichgewicht ab. Wildtiere leben im Winter auf „Sparflamme“. Vermeidung von unnötigem Kräfteraub ist der Garant für die Brut- und Setzerfolge im Frühjahr.

Bei den geführten Schneeschuhwanderungen steht der Schutz der Natur und der Wildtiere im Vordergrund. Dergestalt tasten sich die Rangerinnen und Ranger in das Reich von Steinbock, Gams, Adler und Bartgeier vor.

Freu dich auf Nature Watch, Spuren im Schnee, Sonnenuntergangs- und Vollmondschneeschuhwanderungen!



31





32



Iseltrail: Folge deinem Fluss

## Von der Sonne hinauf ins ewige Eis

Das hier geht an alle Genusswanderer, Hitze-flüchtlinge und Wildnissfans: Folgt eurem Fluss! Am eindrücklichsten auf dem „Iseltrail“. Dieser Weitwanderweg über fünf Etappen führt von der Sonnenstadt Lienz entlang des ungezähmten Gletscherflusses Isel hinauf ins ewige Eis der Gletscher. Die 57 Kilometer lange Isel ist der längste und einer der letzten frei fließenden Gletscherflüsse der Ostalpen. Und der rund 80 Kilometer lange Weg flussaufwärts ist prädestiniert für Genusswanderer – alpinistische Erfahrung braucht es kaum bis keine.

Nur wenige große Flüsse in den Alpen können heute, unbeeinträchtigt von Staumauern, noch frei fließen. Die Isel in Osttirol zählt zu diesen letzten großen alpinen Wildflüssen Mitteleuropas. Nirgendwo wird ihre Wasserfülle für energiewirtschaftliche Zwecke gestaut oder in Kraftwerke abgeleitet. Über weite Strecken weist die Isel daher einen ungezügelten, sich stetig verändernden Flussraum mit einer besonderen Vielfalt an seltenen Lebensgemeinschaften und Arten auf. Das macht das einzigartige Naturerlebnis aus und legt Naturbegeisterten auch ohne alpinistische Erfahrung eine grandiose Gebirgswelt zu Füßen. Mal besonnen an pittoresken Szenerien vorbeirauschend, mal dramatisch tosend mit ungezügeltem Temperament, mal geheimnisvoll gischend zeigt sich der Fluss mit vielen Gesichtern.

Der Iseltrail verzaubert mit unzähligen Highlights, die unbedingt gesehen werden wollen. Beeindruckende Landschaftsformen wie Wasserfälle, Schluchten, Sandbänke oder alpine Bereiche werden umweltschonend

begehbar gemacht. Diese reichen von der Tamarisken-Inselwelt, dem Virgenter Katarakt, die dramatische Schlucht bei Bobojach und die Gloschlucht über die berühmten Umbalfälle in Prägraten bis hin zum Isel-Ursprung am Umbalkees mitten in der Kernzone des Nationalpark Hohe Tauern. Seit Sommer 2023 erleben Besucher das Naturschauspiel noch näher, da die spektakuläre, 87 Meter lange Hängebrücke über der Schlucht im Virgental fertiggestellt ist. Die Krönung der Wanderung ist die unberührte Weite des oberen Iseltals, auch Umbaltal genannt. Alle Etappen bis zum Umbaltal können frei eingeteilt und individuell gestaltet werden.

### Nachhaltige Tourismusattraktion

In den letzten Monaten wurde der Iseltrail für seine dritte Sommersaison aufgewertet. Das passt seit 2020 mit naturnahen Gestaltungselementen, die sich harmonisch in die Natur entlang der Isel fügen. Mit weiteren Brunnen in Schlaiten und Matrei sind außerdem auch alle fünf Etappen mit frischen Trinkwasserquellen versorgt. Dort können Wanderer die Iseltrail-Alu-Trinkflaschen auf jeder Etappe nachfüllen. Eine bewusste Maßnahme, um Plastikflaschen zu vermeiden. Die Iseltrail Starterpakte aus Wasserflasche, T-Shirt und Stempelpass sind in allen Tourismus-Büros erhältlich. Außerdem werden Urlauber explizit für die gratis Nutzung der Öffis sensibilisiert. Durch die Busse können Gäste in ein und demselben Nationalpark Partnerbetrieb nächtigen, jedoch jeden Tag eine andere Etappe in Angriff nehmen, ohne ins eigene Auto steigen zu müssen.

Weitere Informationen unter:  
[www.iseltrail.at](http://www.iseltrail.at)



33

## **Die Natur ist Abenteuer genug.**

So haben wir unseren Familienausflug am Gletscherweg Innerschlöß erlebt. Einen Tag, der eigentlich keiner Worte bedarf. Doch ein Satz von meinem Sohn hat mich sehr berührt: „Mama, wart nur, wenn du erst oben den Gletscher siehst, da geht dir's Herz auf.“

### **Ein Abenteuertag in Bildern mit Regina Köll und Familie**



**34**

## **Nachhaltig unterwegs im Nationalpark Hohe Tauern**

Es ist uns ein besonderes Anliegen, den ökologischen Fußabdruck in Osttirol so gering wie möglich zu halten. Daher möchten wir dich darauf aufmerksam machen, dass du mit der Gästekarte das umfangreiche öffentliche Busnetz gratis nutzen kannst.

So gelangst du umweltschonend und stressfrei in den Nationalpark Hohe Tauern und zu vielen anderen Ausflugszielen in Osttirol:



### **Mit dem Fahrrad**

Die neuesten Fahrräder können direkt vor Ort geliehen werden:

- Fahrradverleih- und E-Bikeverleihstationen und weitere aktuelle Infos unter [www.osttirol.com/mobilitaet](http://www.osttirol.com/mobilitaet)
- Fahrradrouten und Informationen zu Ladepunkten für E-Bikes findest du auf der interaktiven Karte des TVB Osttirol: [maps.osttirol.com](http://maps.osttirol.com)
- Hilfreich bei der Tourenplanung ist auch das Radrouting des Landes Tirol: [raddrouting.tirol](http://raddrouting.tirol)



### **Zu Fuß gehen**

Ausführliche Informationen und Beratung gibt es in den Tourismusbüros vor Ort in Lienz, Matrei in Osttirol, Kals am Großglockner, St. Jakob im Defereggental, Virgen und Prägraten am Großvenediger.



### **Mit Linienbussen**

In der Gästekarte (in den Betrieben erhältlich) ist die Nutzung des umfangreichen öffentlichen Verkehrsnetzes mit Bussen in ganz Osttirol inkludiert.

- VVT Fahrplanauskunft: Verbindungen schnell und einfach über die Website des Verkehrsverbundes Tirol (VVT) zu finden unter [fahrplan.vvt.at](http://fahrplan.vvt.at)
- VVT SmartRide App: Damit hat man vor Ort schnell und einfach alle Verbindungen [vvt.at/SmartRide](http://vvt.at/SmartRide)



### **Wandertaxis und Wanderbusse**

Du fährst zu gewissen Saison- und Tageszeiten nach einem festen Fahrplan. Das Taxi ist vorab zu buchen und zu bezahlen.

[www.osttirol.com/mobilitaet/mobil-in-osttirol/wanderbus-und-huettentaxi](http://www.osttirol.com/mobilitaet/mobil-in-osttirol/wanderbus-und-huettentaxi)



### **Taxi- und Shuttledienste**

Taxi- und Shuttledienste holen einen zur gewünschten Zeit ab und bringen dich an dein Ziel. [www.osttirol.com/mobilitaet/mobil-in-osttirol/taxi](http://www.osttirol.com/mobilitaet/mobil-in-osttirol/taxi)



### **Flugs E-Carsharing**

Mit dem Flugs Carsharing kann man von Lienz durch Osttirol und überall hin fahren. [flugs.moqo.de](http://flugs.moqo.de)

**35**

# Umweltschonender und stressfreier Urlaub im Nationalpark Hohe Tauern Osttirol

Den besten Weg, stressfrei und umweltschonend dein Urlaubsziel im Nationalpark Hohe Tauern Osttirol zu erreichen, findest du unter [www.osttirol.com/mobilitaet](http://www.osttirol.com/mobilitaet). Weitere Informationen zur An- und Abreise unter [www.oebb.at](http://www.oebb.at)

„Staunen statt stauen“ heißt die Devise, fährt man selbst über die Felbertauernstraße ohne Stress in den Osttirol-Urlaub. [www.felbertauernstrasse.at](http://www.felbertauernstrasse.at)



Nationalpark-Partnerbetriebe Osttirol  
Kirchplatz 2, 9971 Matrei in Osttirol, Austria  
Tel. +43 50 212 212, [info@nationalpark-partnerbetrieb.at](mailto:info@nationalpark-partnerbetrieb.at)  
[www.nationalpark-partnerbetrieb.at](http://www.nationalpark-partnerbetrieb.at)

Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: Verein der Nationalpark-Partnerbetriebe Osttirol; Fotos: NPHT (Lugger, Scheifele, Angermann, Seifert, Höhn, Assil, Gressmann, Geyer, Specht, Baumgartner), Silvia Steiner, Archiv Nationalpark-Partnerbetriebe Osttirol, Österreich Werbung/Maybach; Gestaltung: Studio Superfast. Programmänderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.



- gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“  
des Österreichischen Umweltzeichens,  
Oberdruck, Dölsach