

Immer mit der Ruhe

Slow-Food-Restaurants auf dem Land laden geradewegs dazu ein, in eine Wanderung eingebettet zu werden. Das «Schäfli» in Uznach (SG) zum Beispiel bietet sich für eine leichte Tour an und hat Zürichsee-Krebse sowie andere Regionalgerichte auf der Speisekarte



Pulsuhren, Navi und High-Carb-Booster - Leistungsdenken und Hightech haben bald jede Sportart erreicht. Auch das Wandern ist keine Ausnahme. Und weil dies so hip und konditionsfördernd und absolut notwendig ist, gibt es nichts Schöneres, als genau das Gegenteil zu praktizieren: gemächliches Wandern durch die Schweiz der Hügel und Dörfer, ganz ohne Stress und Kilometer-Ambitionen, bewusst, genüsslich und mit viel Zeit, Zeit für eine Slow-Food-Wanderung!

Diese Wanderung in der Region am obersten Zürichsee ist mit etwa drei Stunden auch noch mit ein paar Winterrollen um die Hüften machbar, und wem dieser Vorschlag nicht ganz behagt, kann ihn nach Lust und Laune, nach Puls und Schnauf abkürzen - oder verlängern.

Ein Kloster und ein Restaurant

Die Route führt durch eine wenig bekannte Wanderregion, den sanft geneigten Abhang oberhalb des sankt-gallischen Uznach. Schöne Aussichten sind damit garantiert, über die weite Linthebene, den untersten Teil des Zürichsees und in die Berglandschaft um Speer, Mürtchenstock und Glärnisch.

Den Ausgangspunkt erreicht man bestens mit dem Postauto, und schon nach wenigen Minuten fällt am Rande einer grossen Terrasse eine langgezogene kirchliche Anlage auf. Es ist das Kloster Berg Sion, das einzige Kloster des Prämonstratenserinnenordens, das heute noch in der Schweiz betrieben wird; die spätbarocke Kirche wurde in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts errichtet.

Gemütlich soll es ja sein, und so geht es vom Kloster sanft abwärts, mit den Hügeln und Bergen um das Wägital im Blickfeld. Nach der Durchquerung des Dörfchens Ernetschwil fällt der Weg etwas steiler ab, erklimmt einen kleinen



Oben: So sieht Slow Food aus, zumindest, wenn man im Uznacher Restaurant Schäfli Platz nimmt.
Links: Gemütlich geht es hinab, von Ernetschwil nach Uznach. Ganz hinten zu sehen: ein kleines Stück Zürichsee.
Rechts oben: Dieses Storchennest in Uznach befindet sich zuoberst auf dem Kirchendach.



sich etwas setzen lassen, bevor es weitergeht. Überstürzen sollte man den Aufbruch keineswegs, denn: In Uznach wohnen zwei bis drei Dutzend Störche. Ganz oben auf dem Kirchturm haben sie ein Nest, ein weiteres unten am Kirchturmdach, und eine ganze Reihe grosser Nester sitzt auf dem langgezogenen Gebäude neben der Kirche. 1965 wurden einige Störche aus Algerien in Uznach angesiedelt, und dank dem Kaltbrunnerried und seinen Fröschen und Mäusen gefällt es den Vögeln bestens hier.

Gut zu wissen: Diese Wanderung führt auf grösseren Strecken durch Dörfer und bebautes Gebiet, auch einmal einer Hochspannungsleitung entlang, und die Strecke verläuft mehrheitlich auf Hartbelag - klobige Wanderschuhe sind also nicht notwendig. Das letzte Stück oben auf dem Goldberg ist aber nochmals wunderbarer Wald- und Wiesenwanderweg; hier kommt man an einigen Grabhügeln aus der Eisenzeit vorbei, bevor es hinabgeht nach Eschenbach. *Heinz Staffelbach*

Gegenhang und führt schliesslich hinab nach Uznach. Mitten im Ort liegt hier das Restaurant Schäfli; es befindet sich schräg gegenüber der Kirche und ist am kleinen roten Erker zu erkennen, der vorwiegend auf die Strasse herauschaut.

Bewusstes Geniessen

Tanja Büsser ist die Pächterin im «Schäfli», und in der Art, wie sie die Gerichte und die Geschichte des Hauses erklärt, wird schnell klar, dass sie mit Leib und Seele hinter der Slow-Food-Idee steht. Slow Food ist zugleich ein Netzwerk und eine Überzeugung, und wer Mitglied im Verein ist, darf auch die kleine rote Schnecke als Logo und Auszeichnung führen. Die Idee ist einfach: ein Gegenpol zu Fast Food! In Zeiten der industriellen und globalisierten Nahrungsmittelproduktion (und des hektischen Verzehr) sollen Produzenten und Gastronomen gefördert werden, die lokal, natürlich und fair produzieren und Gerichte zubereiten, die - deswegen? - fein schmecken. Oft sind es auch alte, traditionelle Rezepte, die wiederbelebt werden. Das ist auch bei Tanja Büsser im «Schäfli» so. Daneben serviert sie aber genauso gerne neue Kreationen wie Gerichte mit Kamberkrebs aus dem Zürichsee, der eingeschleppt wurde und hier die heimischen Krebsarten bedroht. Spannend: Man wählt die Anzahl Gänge, teilt mit, ob man Fleisch haben möchte oder vegetarisch bevorzugt, und lässt sich überraschen. Kommt zum Abschluss die hervorragende Birnencreme aus der Küche, bringt die Serviertochter gleich noch ein Bild des 300-jährigen Birnbaums an den Tisch, von dem die Birnen stammen. Das ist lokales, umweltgerechtes Essen, bewusstes Geniessen - Slow Food!

Zwei bis drei Stunden sollte man einrechnen für das Mittagessen, und wer acht statt vier Gänge bestellt, möchte die Leckereien ja auch noch

Slow-Food-Wandern



Start: Postauto-Haltestelle «Uetliburg SG, Berg-Sion-Strasse».

Route: Via Ernetschwil, Uznach, Brugg, Goldberg nach Eschenbach. 11,2 km, 190 m Auf-, 410 m Abstieg, etwa 3 Std.

Verpflegung: «Schäfli», Uznach, Tel. 055 290 26 90; www.restaurant-schaefli.ch

Weitere Slow-Food-Lokale:

- **Azmoos: «Traube»,** Mediterranes, Fisch; www.traube-azmoos.ch
- **Gonten: «Mühleggli»,** Appenzeller, Schweizer, mediterrane Gerichte; www.muehleggli-gonten.ch
- **Islikon: «Greuterhof»,** knochengereiftes Fleisch, Kalbsgeschneitzeltes; www.greuterhof.ch
- **Mogelsberg: Gasthaus Rössli,** mit Sternzeichen-Gourmetmenu; www.roessli-mogelsberg.ch
- **Rorschacherberg: «Schloss Wartegg»,** Seefisch, Pro-Specie-Rara-Gemüse; www.wartegg.ch
- **St. Gallen: Benedikt-restaurant,** Kalbsleberli, Hackbraten; www.benediktrestaurant.ch

Das O(h)riginal fürs Osternest ist wieder da.



Läderach
chocolatier suisse

Entdecken. Erleben. Geniessen.
Die Cleo-Familie wächst. Neu in drei weiteren Sorten,
exklusiv in allen Läderach- und Merkur-Filialen.

www.laederach.ch