

DES MUSLI-RIEGELS VORFAHREN

**Die Mölltaler Tolg'n: von der Fast-Food zur Slow-Food.
Schon die ersten Bewohner des Mölltales
wussten über Fast-Food-Methoden Bescheid.**



ERFUNDEN wurde die Tolg'n sicherlich durch die Siedler und Bergarbeiter der Hohen Tauern, die unser Gebiet vor mehr als 1000 Jahren bewohnten. Man brauchte ein sehr nahrhaftes, schnell und einfach zubereitetes Gericht, das lange lagerfähig ist und in einen Leder oder Leinensack leicht transportabel war. Nur die Bergvölker des Himalajas kennen ein ähnliches Produkt und nennen es „TSAMPA“ .

ANGEBAUT wird das Getreide rein Biologisch, hauptsächlich von dem Bergbauern. Die Tolg'n : „Roggen, Gerste, Hafer, etwas Weizen und eventuell Bohnen werden gekocht, im Steinbackofen nach dem Brotbacken mit der Rest Wärme getrocknet und geröstet und dann erst gemahlen“ . ist ein Naturprodukt aus der Region Hohe Tauern und wird in seiner ursprünglichen Form noch bei einigen Bergbauern erzeugt und verkauft.

Die Tolg'n beinhaltet Kleien und vor allem Ballaststoffe genau das, was wir heute in Plastik verpackt sündteuer in Supermärkten und Reformläden kaufen. Das ursprüngliche Fertigprodukt war so einfach wie das damalige Leben: Um „Tolg'n Schmalz“, das in jener Zeit häufigste Frühstück, Mittagessen und Nachtmahl, aufzuzubereiten zu können, brauchte man die Tolg'n nur mit heißem Wasser anzurühren, etwas Butterschmalz oder heiße Milch in eine Vorgeformte Form gießen und fertig war das Mahl.

In der ursprünglichen Form noch zu haben im Hotel-Restaurant Gletschermühle der Familie Zraunig in Flattach. Inzwischen sind aber unsere Gaumen derart verwöhnt, dass wir keinen Löffel dieser Urkost genießen könnten. Der erste Schritt zur Verfeinerung ist die Tolg'n mit Milch oder Joghurt etwas Honig, Obst oder auch Müsli "vermischt" Garantiert der Brei einen guten Start in den Tag.

Ein wahrer Leckerbissen ist dann die zweite Veredelungsstufe:

Die Tolg'n Laibchen können mit jeder Hauben-Kost mithalten und sind recht einfach zubereitet. Als zusätzliche Zutaten sind bloß rohe Eier, allerlei gehacktes Gemüse sowie Kräuter nach Geschmack vonnöten.

Zu Laibchen geformt und in Butter heraus gebacken mit Kräutersoße und Erdäpfel serviert ist diese Slow-Food eine Versuchung wert.

TOLG'N LAIBCHEN:

Zutaten (für 6 Personen)

Ein viertel Liter lauwarmer Milch, 50 gr. zerlassene Butter,
1 EL Sauerrahm, 2 ganze Eier, 80 gr. gehacktes Gemüse,
150 gr. Tolg'n, mit Salz, Pfeffer, Gartenkräutern würzen und vermischen. Aus der Masse Laibchen formen,
in Butter goldbraun backen.

Erst vor kurzem wurde die Tolg'n in die „Arche des Geschmacks“ aufgenommen sie stellt das Weltkulturerbe des Essens dar.