

TRANSHELVETICA PRÄSENTIERT

GRAUBÜNDEN VIVA

KULINARISCHER
REISEFÜHRER



VIVA!

EDITORIAL



Ein Picknick geht immer!

LEONIE LIESCH: Freitag! Wochenende! Bist du bereit für einen Picknick-Apéro?

JON BOLLMANN: Ja klar. Jederzeit. Was hast du denn mitgebracht?

LEONIE: Einen Kräuterzauber aus Splügen, den Lieblingskäse der Eltern unserer Mitarbeiterin. Die kaufen jeweils gleich einen ganzen Laib.

JON: Was? Wie schwer ist denn so ein Käs?

LEONIE: Rund 5 kg. Aber sie essen ihn natürlich nicht alleine, sondern teilen ihn mit Freunden und Verwandten.

JON: Käseessen als sozialer Akt? Das schlägt die Herzen in den sozialen Medien um Längen!

LEONIE: Eindeutig! Und dazu habe ich noch einen Andutgel mitgebracht.

JON: Einen was?

LEONIE: Eine salsizartige, luftgetrocknete Wurst aus der Surselva.

JON: Jesses! Jetzt hatte ich gemeint, dass du die Lieblingswurst von Gion Mathias Cavelti, eine Andouillette, dabei hättest.

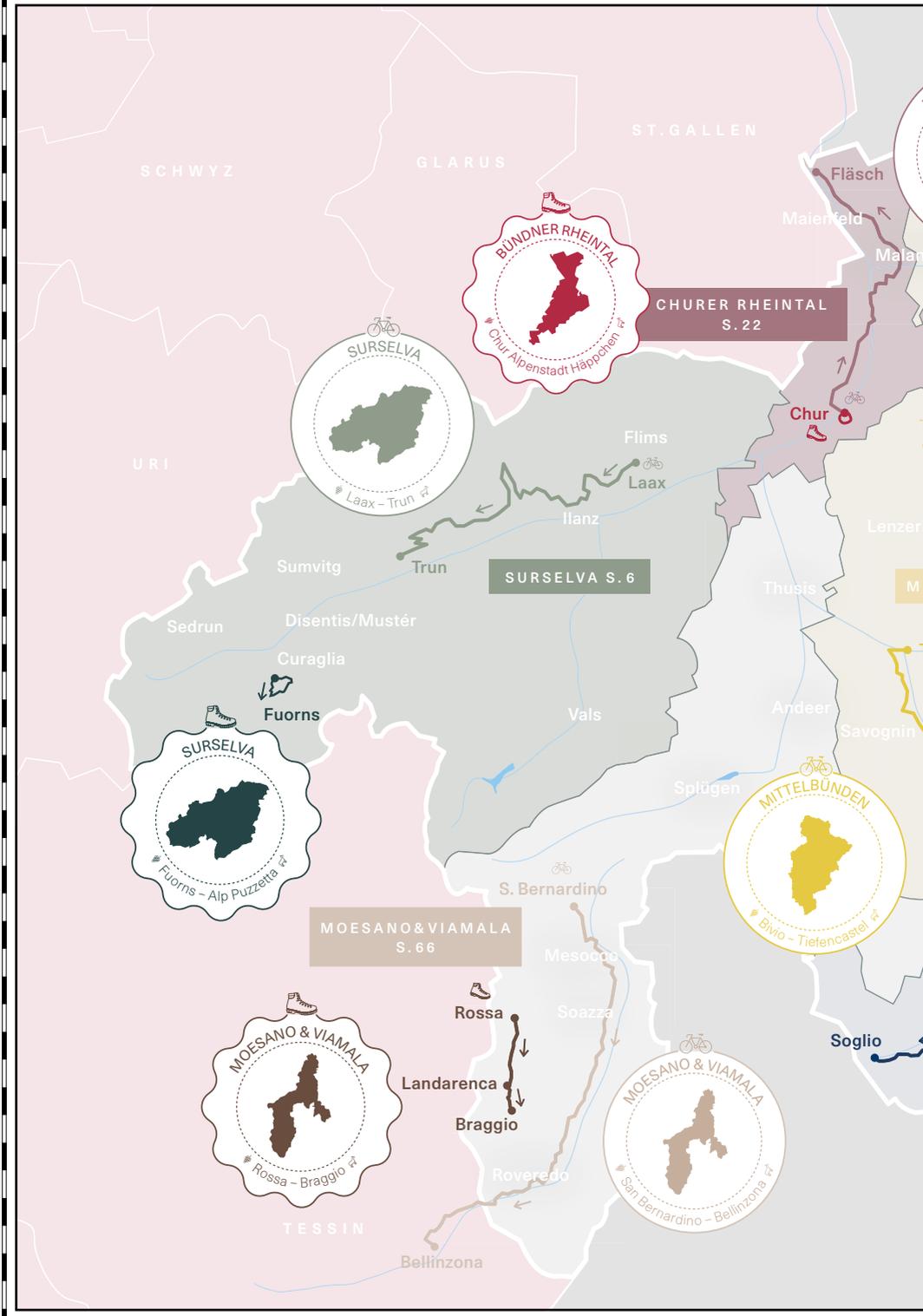
LEONIE: Die Kuttelwurst? Nein nein, die kennen wir hier nicht. Tut mir leid.

JON: Glück gehabt. Darauf stossen wir an!

LEONIE: Viva!

JON: Viva!

Leonie Liesch, Geschäftsführerin Verein graubündenVIVA
Jon Bollmann, Herausgeber Transhelvetica



SCHWYZ

GLARUS

ST. GALLEN

URI



CHURER RHEINTAL
S. 22

SURSELVA S. 6



MOESANO & VIAMALA
S. 66



TESSIN

Bellinzona

Soglio

EXCURSIUNS GRISCHUN



MITTELBÜNDEN S. 52

ENGADIN & SÜDTÄLER
S. 36





Im Garten des Hospezi
in Trun (I.) wachsen
Baumnüsse - Blick auf
Siat (r).

Surselva

Unterwegs in abgelegenen Bergdörfern





Wo sich ursprüngliche Bergdörfer und kulinarische Verführungen aneinanderreihen.

Eine E-Mountainbike-Tour durch die Surselva

In Laax darf man in der Pasternaria Romana gerne noch ein Brot als Proviant einpacken, beispielsweise ein Wurzelbrot aus hausgemahlenem Bio-Getreide. Eine Trockenwurst gibt's gleich nebenan in der Mazlaria Venzin. Danach geht die Fahrt los, hoch nach Falera. Hier befindet sich bei der Kirche St. Remigius eine rund 3500 Jahre alte Megalithenanlage. Sie diente als Zentrum für Astronomie, Mathematik und Kult. Noch heute sieht man die für die Astronomie verwendeten riesigen Steine, die sogenannten Menhire. Verlängert man eine der Steinreihen, trifft die Linie auf die Kirche von Ladir und Ruschein, wo einst ebenfalls Kultstätten standen. Und auf der Tour geht es genau in diese Richtung weiter. Nach Ruschein, ab Siat, fährt man auf Waldwegen und vorbei an Maiensässen – einfach idyllisch diese Gegend, geht einem des Öfteren durch den Kopf. Bei Pigniu erreicht man einen Stausee, dahinter ragen die Felsen hoch in Richtung Panixerpass. Ein Gebirge, das einst dem russischen General Alexander Suworow und seinen Truppen zum Verhängnis wurde. Es starben rund 2000 Soldaten und ähnlich viele mitgeführte Lastentiere, als sie von Schnee und Kälte überrascht wurden. Weiter führt die Tour durch Andiaast und Brigels, von wo aus ein letzter Anstieg hinüber nach Schlans führt. In Trun angekommen, bestaunt man Werke von Alois Carigiet, der hier aufwuchs, im Museum Sursilvan Cuort Ligia Grischa.





Bild — Tina Sturzenegger

In der Ustria Steila Siat (o.) gibt's Regionales, im Hospezi Trun (u.) kultiviert man rares Gemüse und Obst.



↔ 46 km ▲ 1420 m ▼ 1640 m ⌚ 2 h 30

Laax, Bergbahnen

Bahnhof Trun

Laax Rental, Laax
laaxrental.com

Ustria Steila
Ucliva, Waltensburg

Casa Tödi, Trun
casa-toedi.ch

Route

Von Laax bis nach Trun der ausgeschilderten Bike-Route Nr. 90 folgen.

Lohnswerte Abstecher

Bei der Einfahrt nach Falera sieht man zur linken Seite die Kirche St. Remigius, hinfahren und dort im «Parc la Mutta» die grösste Megalithenanlage der

Schweiz besuchen. In Brigels einen Schlenker zur Cascharia-Sennerei Brigels machen. Nach Pigniu in die Pedale treten und hoch zum nahen Stausee Lag da Pigniu fahren.



Rückreise

Von Trun nach Ilanz mit der Rhätischen Bahn, weiter mit dem Bus von Ilanz nach Laax.

Pro-Specie-Rara-Rassen

Rätisches Grauvieh



Bündner Strahlenziege



Lugnezer Reinette



Herbstängler



Genussstationen

1 Pasternaria Romana Via Principala 59a, Laax

In der Dorfbäckerei wird das Bio-Getreide selbst gemahlen, danach zu knusprigen Broten verarbeitet. pasternaria-romana-laax.ch

2 Mazlaria Venzin Via Principala 59b, Laax

Laaxer Salami oder Andutgel – die Spezialitäten aus regionalem Fleisch passen in jeden Rucksack. mazlaria-venzin.ch

3 La Terrasse Via Resgia 1, Ladir

Bei Stefan Schiess im La Terrasse entspannt man entweder draussen auf der Sonnenterrasse und erfreut sich ab der Ruhe oder geniesst eine feine Mahlzeit in der warmen Stube und blickt durchs

Fenster hinaus auf die Signina-Gruppe. lazy-mountain.ch

4 Ustria Steila Vitg 12, Siat

Saisonal, mit Produkten aus der Region und einer gehörigen Portion Kreativität – wer nach dem Essen bleiben möchte, schläft in einem der charmanten Zimmer. ustriasteila.ch

5 Feuerstelle Tuf Tuf, Siat

Am oberen Dorfrand befindet sich diese gepflegte Feuerstelle.

6 Restaurant Alpina Miasas 28, Pigniu

Kurt, so stellt er sich allen vor, bietet in Pigniu einen wunderbaren Ort für eine Rast an einem sonnigen Tag. Mit kühlen Getränken, Mahlzeiten,

grossartigen Ausblicken und herzlichem Gemüt.

7 Dorfladen Andiast Via Principala 39, Andiast

Bei kleinem Hunger oder Durst bietet sich ein Besuch des Dorfladens in Andiast an.

8 Hotel Rest. Postigliun Via Principala 19, Andiast

Die Familie Sgier weiss, wie man Gäste verwöhnt. Nebst den weitem beliebten Wildgerichten trumpfen Vater und Sohn mit raffinierter, authentischer Kost auf. postigliun-andiast.ch

9 Hotel Rest. Ucliva Darums 10, Waltensburg

Das freundliche Team um Ursula Wilhelm verwöhnt einen in der urchigen Gaststube oder auf der Terrasse mit regionalen Gerichten. ucliva.ch

10 Cascharia Brigels Via Pundual 3, Brigels

Der Besuch im Verkaufsladen ist ein Fest für Käseliebhaber. cascharia.ch

11 Chispacius Via Mulin 2, Schlans

Annamaria Pfister-Casanova beglückt ihre Gäste in ihrer Gartenbeiz mit Bündner Spezialitäten und hausgemachtem Kuchen.

12 Restaurant & Hotel Hospezi, Via Caltgadira 3

Wer im Hospezi bei Ursula und Christian Weber reserviert, darf sich auf eine besondere Slow-Food-Erfahrung freuen. Alles, was die beiden verkochen, wächst in ihrem Garten – vorzüglich Pro-Specie-Rara-Sorten. hospezi.ch

Die Bewohner der Alp Puzzetta



200 Milchgeissen weilen im Sommer hier ...



... und fressen fleissig Alpkräuter.



Aus der Milch der Geissen gibt's pro Sommer ...



... rund 1,7 Tonnen Alpkäse.

↔ 7,4 km ▲ 620 m ▼ 620 m ⌚ 3h30

Fuorns, Platta

Fuorns, Platta

Alp Puzzetta

Plaun Barcuns

Hotel Medelina, Curaglia



Route

Auf den ausgeschilderten Wanderwegen dem Routenbesrieb (S.13) folgen. Weitere Informationen zur Wanderung: Wanderroute «Plaun Barcuns» auf valmedel.info

Ca. 20 Min. unterhalb der Alp Puzzetta, Abzweigung in einer Linkskurve, führt ein Wanderweg über Peinzas Dado durchs Val da Cauras auf der Höhe zwischen 1750 – 2000 m ü. M. in Richtung Curaglia.



Routenoption

Eine ausgedehntere Wanderung führt bis nach Curaglia.



Rückreise

Mit dem Postauto ab Bushaltestelle «Fuorns, Platta».



Genusstationen

1 Benediktinerkloster Disentis, Kloster-Shop

Die eckige Bündner Nusstorte ist äusserst beliebt, aber auch das Bier nach Klosterrezept oder der Birne-Kohle-Senf. kloster-disentis.ch

2 Metzgerei Lozza Via Sursilvana 21, Disentis

Mit viel Handwerk geht

die Familie Lozza der Kunst des Lufttrocknens nach. Da packt man gerne etwas Trockenfleisch oder einen Andutgel ein. metzgerei-lozza.ch

3 Mazlaria Venzin Via Sursilvana 23, Disentis

Die Metzgerei der Venzins ist ein guter Ort, um den Rucksack mit einer Hirsch-, Knoblauch- oder Kartoffeltrockenwurst zu füttern. mazlaria-venzin.ch

4 Bäckerei Goldmann Via Cavardiras 4, Disentis

In der Bäckerei von Toni und Renata Goldmann gesellt sich noch ein Bauernbirnbrot zu den Leckereien im Rucksack. goldmann-disentis.ch

5 Sennaria Surselva Via Lucmagn 33, Disentis

Hier rollt ein Disentiser Mutschli in den Rucksack. doerig-kaesehandel.ch

6 Volg

Via Lucmagn 6, Disentis

Was fehlt noch im Rucksack? Wie wär's mit der kleinsten Nusstorte der Welt der La Conditoria aus Tujetsch oder einem Paar Rinds-Knabberwürstli der Sialm Fleischtrocknerei aus Segnas? Dazu noch etwas Obst und Gemüse und schon kann die Wanderung losgehen. volg.ch

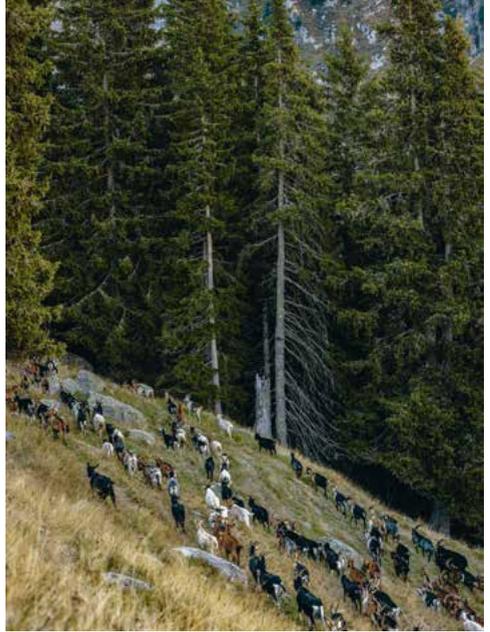
La Caura



Das Tal der Geissen

Die Val Medel schaut auf eine lange Tradition der Geissenhaltung zurück. Als man im Bergtal noch fast ausschliesslich von der Landwirtschaft lebte, hielt sich hier jeder Bauer einige Geissen. Und sie waren mehr als nur «die Kuh des armen Mannes». Mit ihrer Hilfe kultivierten die Einheimischen Land, wo andere Tiere nicht

hinkamen. Noch heute grasen jährlich rund 350 Geissen die hinterletzten Ecken der steilen Gebirgslandschaft ab. Damit diese Tradition weiter Bestand hat, dafür setzt sich der Verein La Caura ein. Mitunter durch Unterstützung bei der Vermarktung der Geissprodukte, aber auch durch Informationen über die Tiere und deren Haltung. lacaura.ch



Jeden Tag ziehen die Hirtinnen von der Alp Puzzetta mit 350 Geissen auf Wanderschaft.

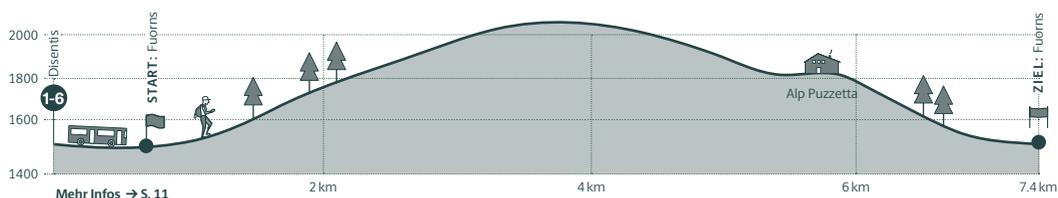
Bild – Tina Sturzenegger



Erblickt man knallrote Dächer, hat man die Sommerresidenz von 350 Geissen erreicht.

Eine Wanderung abseits abgetretener Pfade

Damit die Wanderung von Fuorns hoch zur Alp Puzetta auch kulinarisch ein Vergnügen wird, gilt es sich vorgängig in Disentis mit feinen lokalen Produkten einzudecken. Diese findet man auf einem Rundgang durchs Dorf bei den Metzgereien, der Bäckerei, der Käserei und dem Dorfladen. Besondere Spezialitäten bietet zudem der Shop des Benediktinerklosters Disentis an (S. 11). Danach geht's mit dem Bus weiter in die Val Medel. In Fuorns überquert man den Rein da Medel, um die ersten Schritte abseits der Hauptstrasse nach Acla unter die Füsse zu nehmen. Nach Acla, kurz zurück auf der Hauptstrasse, geht es dem Wegweiser folgend bergwärts, hoch in Richtung Plaun Barcuns. Ab Plaun Barcuns, ein kurzes Innehalten und Geniessen der Bergsicht gehört hier dazu, wandert es sich wunderbar oberhalb der Baumgrenze ostwärts in Richtung Alp Puzetta. Auf dieser Strecke begeht man bereits die Weiden der Geissen. Das Halten von Geissen hat in der Val Medel eine jahrhundertelange Tradition – sei es zur Selbstversorgung oder für die Herstellung von feinstem Ziegenkäse. Dieser wird im Sommer noch heute auf der Alp Puzetta produziert. Insgesamt 350 Geissen, davon 250 Milchgeissen, sind täglich mit den Hirtinnen und Hirten, auch auf unwegsamem Gelände, unterwegs. Zum Schluss gilt es noch die restlichen knapp 400 Höhenmeter hinunter nach Fuorns zu meistern, obwohl man eigentlich kaum noch runter möchte.



Mehr Infos → S. 11

Tischgespräch

Wo Mangold und Rindfleisch helfen, ein
abgelegenes Bergtal zu entwickeln.

Text – MARTIN HOCH / Bild – TINA STURZENEGGER

«Die Pilze auf dem Teller haben wir selber gesammelt», sagt Rico Tuor vom Kulturhotel medelina in Curaglia. Das Gemüse wachse gleich hinterm Haus im Garten oder werde von einem Bio-Bauern aus der Region geliefert. Selbstverständlich sei auch das Fleisch von Rindern, die auf den umliegenden Wiesen weiden. Eine regionale Küche zu pflegen, sei in der medelina mehr als nur ein Trend. Die Zusammenarbeit mit den hiesigen Lebensmittelproduzenten stärke die Wertschöpfung im Berggebiet. Und dieses abgelegene Tal, die Val Medel, zu fördern und einen Teil zur Entwicklung beizutragen, ist das erklärte Ziel von Rico Tuor und seinem Team der medelina.

DER RÜCKKEHRER

«Als ich jung war, wollte ich in die Stadt», sagt Rico Tuor, der in Disentis aufwuchs. In Zürich studierte er Geographie und schon bald zog es in noch weiter raus in die weite Welt. In Laos arbeitete er für die UNDP, das Entwicklungsprogramm der Vereinten Nationen, als Entwicklungshelfer. Später war er fürs Schweizer Korps für Humanitäre Hilfe tätig. Doch seine Heimat hat ihn nicht losgelassen.

Nun sitzt er an einem Esstisch im Restaurant der medelina, einem Kulturhotel, das es bis vor wenigen Jahren noch gar nicht gab, und erzählt von dessen Geschichte und weshalb Entwicklungsarbeit im Berggebiet genauso wichtig sei wie im entfernten Südostasien.

EIN TAL ENTLEERT SICH

Die Zahl 380 verdeutlicht, um was es hier geht. Es handelt sich um die Anzahl der Einwohner, die in der Gemeinde Medel/Lucmagn, im Val Medel zwischen Disentis und der Lukmanier-Passhöhe, leben. Das Tal ist stark von der Abwanderung betroffen. Ein Drittel der Be-

Rico Tuor ist passionierter
«Entwickler» - ob im fernen
Laos oder in der Val Medel.





Curaglia ist ein verträumtes Dorf – damit es nicht einschläft, werden hier fleissig Ideen kreiert und umgesetzt.

völkerung ist über dem Pensionsalter. Rico Tuor sagt nachdenklich: «Es gibt eine kritische Grösse, bei der sich eine Gemeindeverwaltung nicht mehr aufrechterhalten lässt.» Er weiss, wovon er spricht. Drei Jahre lang amtierte er hier als Gemeindepräsident. Bei derart wenigen Einwohnern kämpft jeder ums Überleben oder musste diesen Kampf bereits aufgeben: die Schule, die Beiz, der Dorfladen oder das Altersheim. Letzteres, am nördlichen Dorfrand von Curaglia gelegen, musste den Betrieb bereits 2014 endgültig aufgeben. «Wir fragten uns, was man mit dem leerstehenden Gebäude machen könnte», sagt Tuor. Verschiedene Lösungsansätze wurden erarbeitet. Etwas war jedoch augenfällig, erklärt Tuor: «Die Struktur eines Altersheims ähnelt der eines Hotels.»

ES KEHRT WIEDER LEBEN EIN

In einem war man sich einig, es sollte kein gewöhnlicher Hotel- und Gastrobetrieb sein. Man gab das Versprechen ab, dass man mit dem Projekt etwas dazu beitragen möchte, dass das Tal auch in dreissig Jahren noch belebt sei. «Die medelina soll ein Netzwerk-Ort sein, ein Impulsgeber für neue Projekte», sagt Tuor. So arbeitet man bis heute daran, die lokalen Pioniere in den Bereichen Landwirtschaft, Handwerk und Nachhaltigkeit zu vernetzen und ist gemeinsam bemüht, Neues entstehen zu lassen. Und schaffte es als ersten Schritt, dass seit 2017 im ehemaligen Altersheim wieder Leben eingezogen ist. Für die stilvolle Umgestaltung in ein Hotel konnte man mit dem Medelser Architekten Conrad Pally zusammenarbeiten. Dieser setzte auf lokale Materialien wie Holz und Stein und schaffte in den Zimmern mit grossflächigen Fotografien einen Bezug zur Natur, Kultur und dem Handwerk der Val Medel.

PRODUKTE VOLLER GESCHICHTEN

Zurück zum Blick auf den Teller, auf den grün-pinken Mangold. «Wir nannten ihn den grünen Pater», erinnert sich der Regionalentwickler Tuor. Damit meint er nicht den Mangold, sondern Flurin Maissen, einen Benediktinerpater, der in der Klosterschule Disentis lehrte und in Rumein, in der Val Lumnezia, einen Bauernhof als Benefiziat führte. Er war damals seiner Zeit voraus, tüftelte am Bio-Landbau und setzte sich mit alternativen Energiequellen wie Biogas oder Solarenergie auseinander. «Damals wurde er nicht von allen ernst genommen.» Doch den Bio-Bauernhof dieses ehemaligen Benefiziats

gibt es noch immer. Heute führen ihn Nathanael Bucher und Seraina Schwab. «Es zeigt, dass diese Art der Bio-Landwirtschaft auch hier im Berggebiet funktioniert», sagt Rico Tuor und meint, der Mangold schmecke doch bestens. Was der Mangold auch aufzeigt, ist, dass hier in der medelina alles, was auf den Tisch kommt, eine Geschichte hat. Wer sehen möchte, woher der Geissenkäse auf dem Dessert-Plättli kommt, wandert im Sommer hoch zur Alp Puzetta (S. 12) und wer wissen möchte, woher das Fleisch angeliefert wird, kann einen Blick, wie zu Beginn beschrieben, auf die umliegenden Weiden werfen. «Das Fleisch beziehen wir ausschliesslich aus der Val Medel», sagt Tuor. Auch verarbeite die Küche jeweils das ganze Tier.

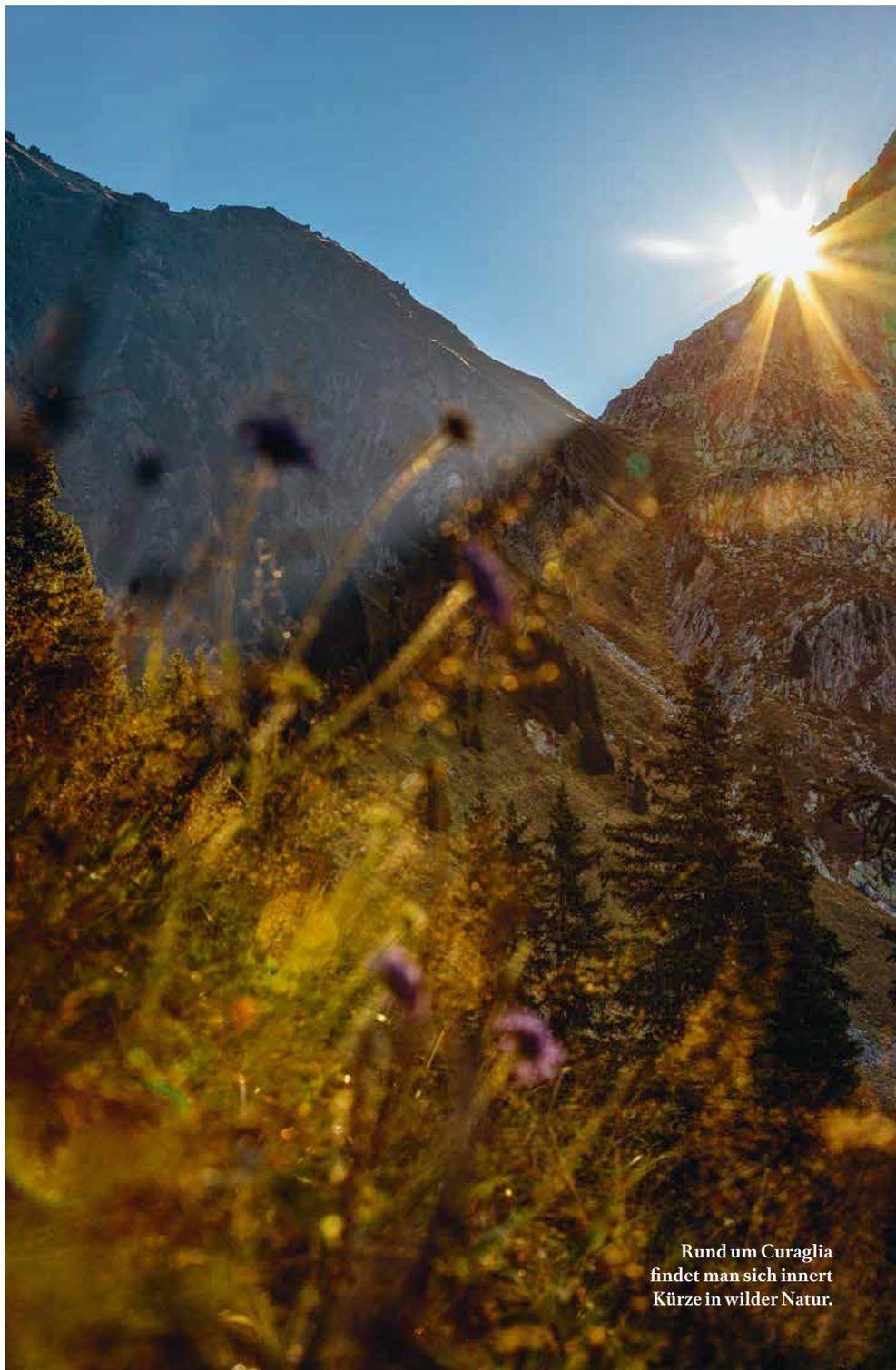
«Es geht um
Wertschöpfung,
die im Tal bleibt.»

WERTE UND WERTSCHÖPFUNG

Lokale Lebensmittel haben in einer globalisierteren Welt einen zunehmend höheren Stellenwert. Davon ist Rico Tuor überzeugt. «Unsere Gäste schätzen die regionale Verortung der Produkte.» Für die Produzenten wiederum geht es um Wertschöpfung, die im Tal bleibt. Im «medelina» schaut man zudem sprichwörtlich über den Teller- rand hinaus. Man arbeite an buchbaren Angeboten für Gäste, die Interesse daran hätten, beispielsweise einen Bauernhof zu besuchen. So kann man mit eigenen Augen sehen, wo der Mangold wächst, und sich mit dem Bauern über das Leben und die Arbeit im Berggebiet austauschen. Denkbar wäre auch, dass Gäste für einen Tag im Sommer beim Bergheuen helfen würden. Dies sei streng, gibt Tuor zu, «aber es hat etwas Wunderbares, wenn man mit dem Rechen in einem Steilhang steht.» Und so schmeckt dann abends der Digestif, ein Heuschnaps, bestimmt auch um Welten besser. Denn das Produkt ist nun mit einer Erinnerung und mit Emotionen verknüpft. ●

Übernachten & Essen – Wer Lust auf eine genussvolle, regionale Küche und stilvolle, heimelige Zimmer hat, dem sei die medelina in CURAGLIA wärmstens empfohlen. medelina.ch

→ **Kulinarische Touren in der Surselva** ab Seite 8



Rund um Curaglia
findet man sich innert
Kürze in wilder Natur.

Die Surselva im Teller

Rezept – SVEN HELLER / HOTEL MEDELINA

Bild – TINA STURZENEGGER

FÜR 4 PERSONEN

Alle Zutaten stammen aus der Surselva

<p>600 g RINDSSCHULTER</p> <p>300 g WIRZ und 200 g MANGOLD</p> <p>4 grosse festkochende KARTOFFELN</p> <p>200 g EIERSCHWÄMME KALBSJUS</p>	<p>salzen, anbraten und 30 Min. bei 120 Grad im Backofen garen. Danach 1 h bei 80 Grad ruhen lassen.</p> <p>in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.</p> <p>gleichmässig einschneiden, salzen, ein kleines Stück Butter darauf legen und in eine Gratinform legen. Wasser eingiessen bis $\frac{2}{3}$ der Kartoffeln bedeckt ist. 1 Stunde bei 200 Grad (Umflucht) backen.</p> <p>scharf anbraten und mit vermischen. Vor dem Anrichten das Gemüse in einer Pfanne erwärmen.</p>
---	---

BIOHOF SOLANUM

Das Gemüse bezieht das Hotel medelina jeweils von regionalen Bauern. Bei diesem Rezept sorgen der MANGOLD, die KARTOFFEL und der WIRZ des Biohofs Solanum für Farb- und Geschmacksakzente.

Der Biohof bewirtschaftet in Rumien in der Val Lumnezia auf 1200 m ü. M. acht Hektaren Land mit Gemüse, Grauvieh und Bienenvölkern. biohof-solanum.ch

HOF MARTIN BEARTH

In der medelina wird jedes Tier «nose-to-tail» verwertet. Man wolle jeglichen Foodwaste vermeiden, sagt Rico Tuor. Dafür kaufe man jeweils ganze Tiere und ausschliesslich aus der Val Medel. So kommt die RINDSSCHULTER auf diesem Teller vom Hof des Landwirts Martin Bearth, der in Fuorn den höchstgelegenen Bauernhof der Val Medel bewirtschaftet.

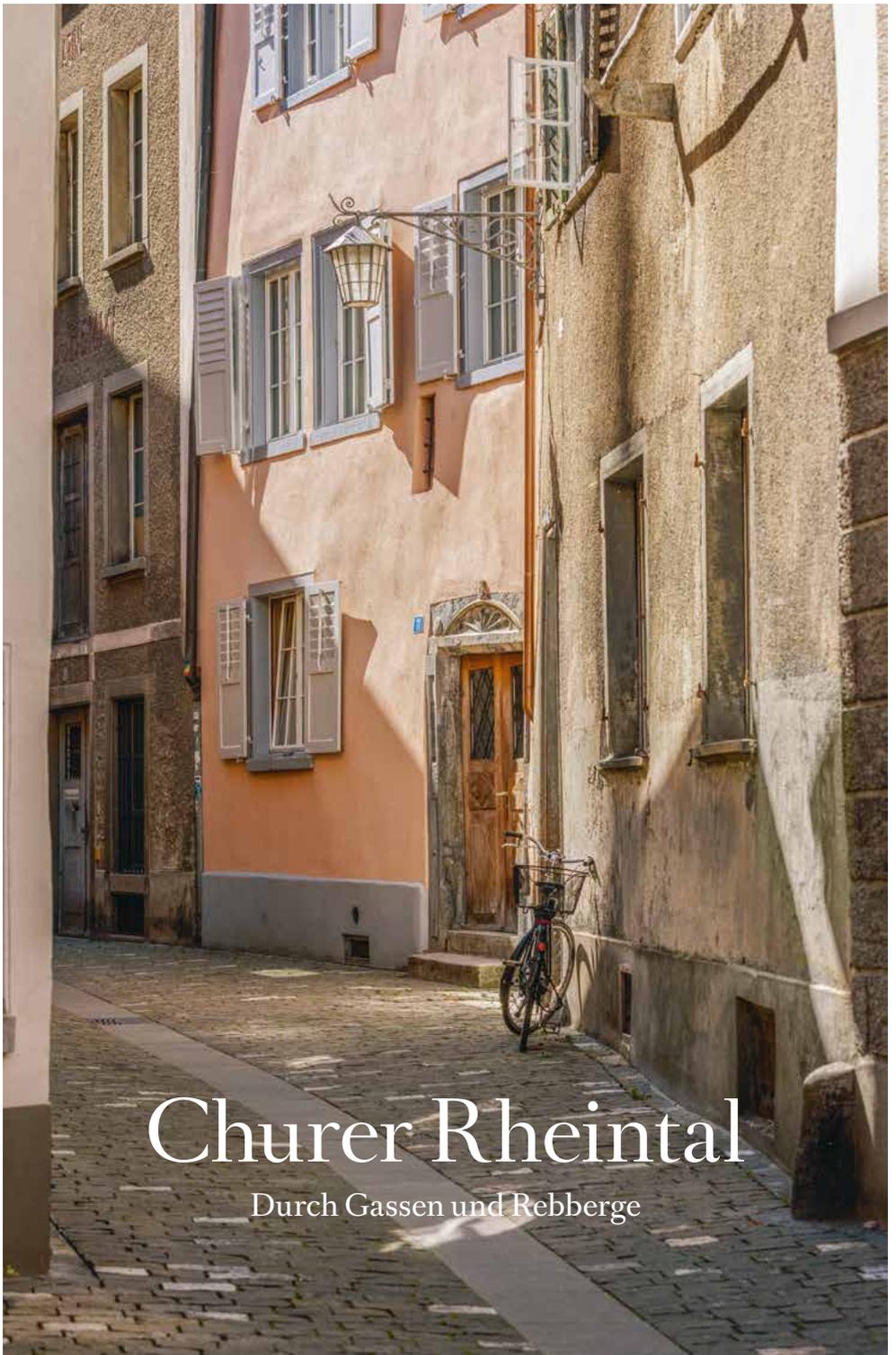
FLEISSIGE SAMMLER

Die Wälder und Wiesen der Val Medel geben allerlei Essbares her. Nur kennen muss man all die wilden PILZE oder auch Kräuter, die auf den unterschiedlichsten Höhenlagen wachsen.

Damit jeweils auch Gluschtiges aus der wilden Natur auf den Tellern landet, benötigt es das gesamte Wissen der Küche und aller anderen Kundigen der medelina.



Im Churer Rheintal gilt es, die Bündner Herrschaft und die Alpenstadt Chur zu besuchen.



Churer Rheintal

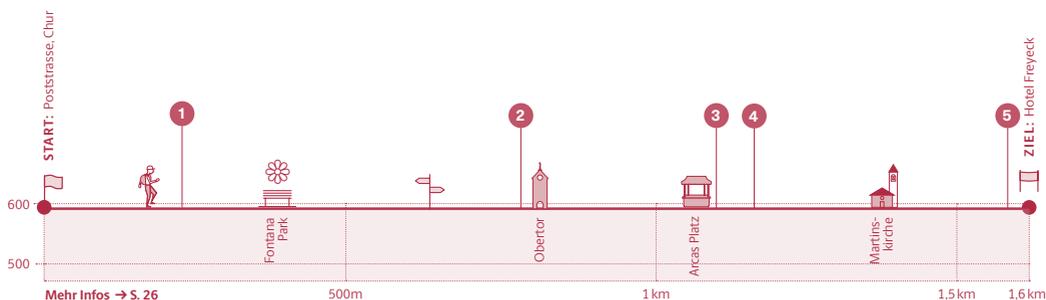
Durch Gassen und Rebberge



Willkommen in Graubündens Hauptstadt –
hier schnaut man sich vom Sushi zum Pfrsichstein.

Ein kulinarischer Spaziergang durch Chur

Die geführte Tour beginnt mitten im Zentrum. Für einen süßen Start sorgt ein erster Halt in der Confiserie Merz. Weiter geht's durch die Altstadt mit ihren schmalen Gassen und offenen Plätzen – zu fast jeder Ecke erzählt die Gästeführerin eine informative Anekdote oder eine, die zum Schmunzeln anregt. So entsteht Kopfkinos, während der Gaumen an mehreren Stationen mit Regionalem verwöhnt wird. Im Café Arcas werden frische Sushi serviert. Regional? Ja, richtig, denn die Bündner Sushi werden aus Alpenstadtkäse, Bündnerfleisch, Gerste und Mangoldblättern kreiert. Dazu gibt es Brunnenwasser vom Brunnen des Arcasplatzes. Bei der Altstadtmetzgerei Mark schnaut man sich durch die Salsize, die der Familienbetrieb in einem 80-jährigen Räucherofen bei 15 Grad Celsius kalt räuchert, und kauft sich, je nach Saison, eine Churer Beinwurst. Diese gibt es in der ganzen Stadt nur hier zu kaufen. Eine andere kulinarische Station verfügt ebenfalls über eine Einzigartigkeit: In Bühler's Zuckerbäckerei verführt der Geschäftsinhaber seine Besucher mit Bündner Pfrsichsteinen – einer Spezialität aus dem vorletzten Jahrhundert, deren Rezept bis heute ein gut gewahrtes Geheimnis ist. Nur er selber und seine Tochter Corina Just-Bühler kennen es.



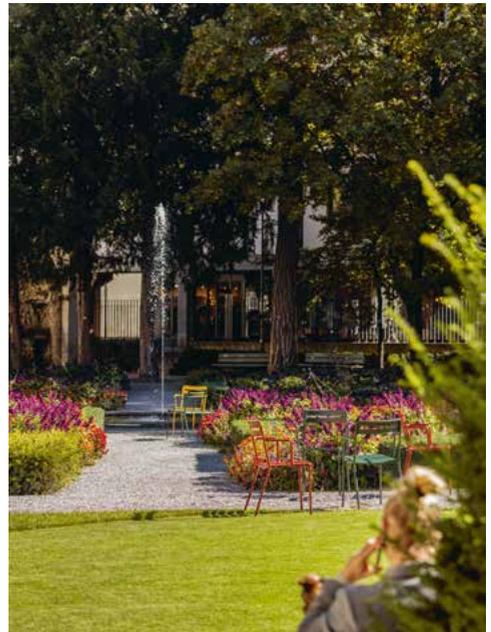


BILD — Tina Sturzenegger

Auf der kulinarischen Tour trifft man auf Arthur Bühler (o.) und verspeist Bündner Sushi (u.).



← 1,6 km ▲ 10 m ▼ 10 m ⌚ 1h30



Vor UBS, Eingang Poststrasse



Hotel Freyeck, Chur



vom Haldenhüti aus die Stadt ablichten.



Fontanapark



Hotel Stern, Chur stern-chur.ch



Route

Die geführte Tour «Alpenstadt Häppchen – gspunna guat!» führt quer durch die Altstadt.



Lohnenswerte Abstecher

Die Guides wissen, wo es leckere Churer Spezialitäten zu degustieren gibt und in welchen Gassen sich einst spannende Geschichten ab-



Tour buchen

Chur Tourismus, T. 081 252 18 18 churtourismus.ch

spielten. Nach der Tour lohnt es sich, die weiteren Kulinariktips anzusteuern – wie es sich für eine Kantonshauptstadt gehört, prägen verschiedenste Täler und Berggebiete das Angebot der Churer Delikatessenläden.

Auf einen Kaffee ins ...



... Museumscafé
Bahnhofstrasse 35



... Kaffee Klatsch
Gäuggelstrasse 1



... WaffelKhur
Masanserstrasse 23



... Café Maron
am Bahnhofplatz

Genussstationen

1 Confiserie Merz Bahnhofstrasse 22

In der vorzüglichen Confiserie trifft man auf die Alpenstadt-Nusstorte und die Alpenstadt-Schokolade. merz.swiss

2 Bühler's Zuckerbäckerei, Untere Gasse 32

Bei Arthur Bühler gibt's die besten Mandelgipfel der Stadt. Sagt nicht irgendwer, sondern Spitzenkoch Andreas Caminada.

3 Café Arcas Obere Gasse 17

Mitten auf dem schönsten Platz Churs – ein wunderbarer Ort für eine kulinarische Pause.

4 Altstadtmetzgerei Mark, Obere Gasse 22

Kräuterspeck, Churer

Beinwurst und Alpenstadt-Salsiz – ein Blick in die Theke ist eine Freude. metzgerei-mark.ch

5 Hotel Freieck Reichsgasse 44

In der Bar Fédéral mit einem Churer Schiller anstossen. freieck.ch

Kulinariktipp Chur

Plankis Laden Emserstrasse 40

Hier findet man das Churer Mutschli aus frischer Churer Ziegenmilch, gerösteten Hanfsamen und getrockneten Hanfblüten. plankis.ch

Cramerei Vazerolgasse 4

Der Krämerladen von Romina und Rebecca Clopath – voller feiner

Dinge. Heisser Tipp: der Birnel-Senf. cramerei.ch

Valposchiavo Gourmet Food, Obere Gasse 54

Matteo Tuena holt die Bergprodukte der Valposchiavo in die Hauptstadt – vom Puschlaver Ringbrot bis zum Bio-Käse.

Macelleria Zanetti Bahnhofplatz 2

Ein weiterer Aussenposten der Valposchiavo. Mit besten Fleisch- und Wurstwaren – der Klassiker: Mortadella di Poschiavo Zanetti. zanettispecialita.ch

Pur Suisse Bahnhofstrasse 4

Ein grosszügiger Shop mit Produkten kleiner Manufakturen aus Graubünden und der Schweiz. pursuisse.ch

Capeder Food Herrengasse 7

Hier gibt's den Saibling aus der alpinen Fischzucht der Val Lumnezia. capederfood.ch

Gust, Herrengasse 7

Churs Treffpunkt für Weine und Käse vom diplomierten Käse- und Weinsommelier Daniel Schwarz. gustchur.ch

Café Evviva Plankis Komplatz 9

Ein Ort, wo einen besonders sympathische Menschen mit Gelati aus Churer Milch beglücken. plankis.ch

Wochenmarkt Obere und Untere Gasse

Das Stelldichein der Bündner Bauern mit ihren Produkten: samstags von Mai bis Ende Oktober. churer-wochenmarkt.ch



Passt perfekt zu ...



... Pizokels, Capuns und gepflegter Literatur.



... Käse, Fisch und Apéros mit Bündner Bergsicht.

↔ 32 km ▲ 180 m ▼ 260 m ⌚ 2h

Bhf. Chur, Ausgang Gürtelstrasse	Fläsch, Dorfzentrum	
Outside Chur, Chur outsidechur.com	Neben Talstation Älplbahn Malans	Weingut zur Bündle Maienfeld, schlaf-fass.ch
<p>Route Von Chur bis Fläsch der Rhein-Route folgen (Schweiz Mobil Veloroute Nr. 2).</p> <p>Lohnenswerte Abstecher In Haldenstein hoch zum Schloss Haldenstein, in Malans runter zum Hoflädeli des Ribiguts. In Maienfeld eine Runde durchs Dorf drehen und die Ge-</p>		<p>nussstationen besuchen. Beim Verlassen von Fläsch, nach dem Ortsschild und Parkplatz Augass, rechts zum Spargelhof Risch, danach zum Parkplatz zurück und dem Wegweiser zum Fläscher Bad folgen.</p> <p>Rückreise Mit Bus und Zug via Landquart oder Bad Ragaz.</p>

Genussstationen

1 Cala Chili, Igis

Das junge Team verarbeitet regional angebauten Chili zu verschiedensten Produkten wie Chilisalz, Chiliöl oder auch Gin. Erhältlich bei Pur Suisse vor dem Bahnhof Chur im Steinbock-Gebäude. cala-chili.ch, pursuisse.ch

2 Ribigut Malans Rüfegasse 6, Malans

→ siehe Seite 34 ribigutmalans.ch

3 Hof Eggenberger Unterdorf 14, Jenins

→ siehe Seite 34 hofeggenberger.ch

4 Alter Torkel

Jeninserstrasse 3, Jenins Das «Huus vum Bündner Wii» wird seinem Namen gerecht – 1500 verschiedene Weine lagern im

Keller. Dazu gibt es hochwertige Kost. alter-torkel.ch

5 Mutznerns Hofladen

→ siehe Seite 34

6 Lipp Destillerie Fläscherstr. 2, Maienfeld

→ siehe Seite 34 lipp-destillerie.ch

7 Stall 247, Spitalgasse 16, Maienfeld

Im Offenausschank rund 20 verschiedene Weine aus der Bündner Herrschaft geniessen. stall247.ch

8 Schloss Salenegg Steigstr. 21, Maienfeld

Nebst Wein findet sich hier Edles, was einen Salat verfeinert: besten Balsam, Essig und Verjus. schloss-salenegg.ch

9 Schloss Maienfeld

An sonnigen Tagen geniessst man ein Glas Wein

und die sommerliche Küche im Schlossgarten. schlossmaienfeld.ch

10 Restaurant Pinot Steigstrasse 12, Fläsch

Hier tischet Roland Schmid Gourmetkost und Bündner Weine auf. restaurant-pinot.ch

11 Spargelhof Risch Aulöser, Fläsch

Frische Spargeln während der Saison – aber auch in den anderen Monaten lohnt sich ein Blick in den Hofladen. spargelhofrisch.ch

12 Adanks kleine Farm

→ siehe Seite 34 adankskleinefarm.ch

13 Grotto Fläscher Bad

Im Grotto werden bester Käse und köstliche Mehrgänger serviert. das-grotto.ch



Damit in der Bündner Nusstorte auch Bündner Baumnüsse drin sind, knackt es in Malans regelmässig. Jährlich verarbeitet hier die professionelle Nussknack-Anlage des Walnusskompetenzzentrums Baumnüsse von Bauern aus der Valposchiavo und dem Rheintal. swissnuss.ch



Eine Fahrt durch eine Region, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Kunst des Genusses zu verfeinern.

Eine E-Mountainbike-Tour vom Rhein zum Wein

Das E-Bike nimmt man gleich am Bahnhof Chur entgegen. Danach geht's, die Alpenstadt verlassend, den Rhein abwärts in Richtung Bündner Herrschaft. In dieser sonnenverwöhnten Ecke des Kantons mit ihren kalkhaltigen Böden produzieren Winzer weitum gefragte Weine. Die Weinbaugeschichte geht weit zurück - Historische Hinweise legen nahe, dass hier bereits die Römer Reben anbauten. Verbrieft ist, dass die Bauern der Bündner Herrschaft bereits Mitte des 8. Jahrhunderts Weinbau betrieben. Und sicher ist auch, dass die Einwohner hier nebst edlen Weinen auch andere hochstehende Getränke (S. 30) kreieren. Tatsächlich veredeln die Herrschäftlerinnen und Herrschäftler Vielerlei, was hier wächst und gedeiht - das festzustellen, dazu reicht ein Blick in die Hofläden. Schön formuliert hat es die Winzerin Carina Lipp: «Die Bündner Herrschaft ist wie eine Boutique. Man betritt sie - wenn auch nicht durch eine Türe - und kann darin lauter erlesene Produkte entdecken.» Ja, wer die Herrschaft betreten hat, möchte sie kaum wieder verlassen. Um diesen Moment hinauszuzögern, bietet sich am Ziel der Fahrt eine genussvolle Möglichkeit: das Fläschler Bad. Einst badeten hier Dorfbewohner und Kurgäste in einem Heilbad, heute gilt es, im Grotto Fläschler Bad (S. 27) einzukehren - für Käse und Wein. Viva!

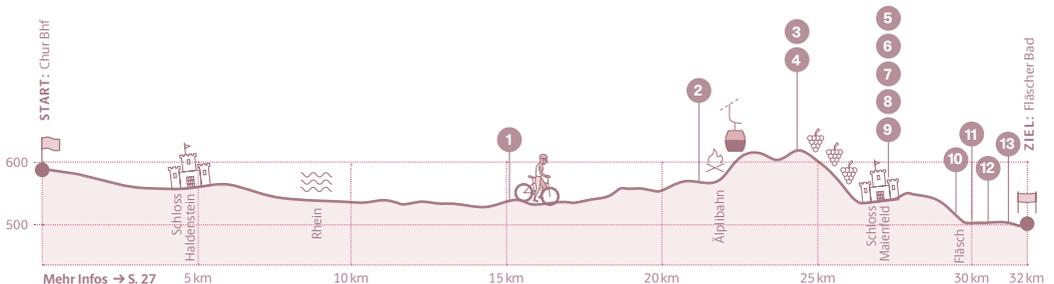




Bild - Tina Sturzenegger

Die Bündner Herrschaft – wo Trauben und Chilis wachsen.



Der frisch geerntete
Fenchel aus Nanis
Gemüsegarten.

Der Geist

Den Fenchelschnaps von Reto Lipp darf man als Generationenprojekt betiteln.

Text – MARTIN HOCH / Bild – TINA STURZENEGGER

«Ich mag die frischen Aromen», sagt Reto Lipp. Diese Frische, die im Gaumen ein «Wow» auslöse, fügt er an. Der gelernte Maschinenbauer steht vor seiner Brennanlage in Maienfeld. Dieser entlockt er regelmässig Destillate, die weitung begeistern. Eine Nischenspezialität ist sein Fenchelschnaps. «Damit ein Destillat diese Frische enthält, muss die Frucht oder das Gemüse im richtigen Moment geerntet werden», erklärt er weiter. Zu früh geerntet, würden ihm die Aromen fehlen, zu spät, sei die Frische weg. Beim Fenchel kann er das bestens kontrollieren – denn diesen kultiviert seine Mutter Magda Lipp, das Nani, direkt im Garten hinter der Brennerei.

IN NANIS GEMÜSEGARTEN

«Ich gärtnerne gerne, speziell zusammen mit meinen Enkelkindern», sagt Magda Lipp. Dahinter stecke ein Trick, verrät sie. «Kinder essen viel lieber Salat und Gemüse, wenn sie im Garten mitarbeiten dürfen.» Ihr Reich ist ein wohlgepflegter Gemüsegarten mit verschiedenen Abteilen. «Retos Fenchel beansprucht jeweils eine ziemlich grosse Fläche», sagt sie. Jedes Jahr kultiviert sie für ihren Sohn mehrere Dutzend Fenchel. Der Fenchel sei pflegeleicht. Einzig zu früh dürfe man ihn nicht setzen, denn Kälte möge er nicht. «Und die Schnecken sind dem Fenchel auch nicht abgeneigt.» Geerntet werde schliesslich im August. Den genauen Tag bestimmt, wie erwähnt, jeweils ihr Sohn.

EINE SCHNAPSIDEE

Auf die Frage, wie die Idee entstand, einen Fenchelschnaps zu destillieren, kennt die andere wichtigste Frau in Reto Lipp's Leben, Carina Lipp, die Antwort. Während sich Reto Lipp um die Brennerei kümmert, kennt man Carina Lipp als ausgewiesene Winzerin. Seit

sie 2002 nach Hause zurückgekehrt ist, kümmert sie sich um den Weinbau. Ihr Vater war es, der 1974 mit dem Brennen begann. Carina Lipp erinnert sich: «Er war ein Neugieriger, ein Tüftler.» Während im Frühling andere Bärlauchwürste produzierten, habe er sich am Bärlauchschnaps versucht. Alles landete früher oder später in seiner Brennanlage: Erbsen, Spargeln, Kürbis, Rüebli oder Tomaten. Auf die Idee zum Fenchelschnaps brachte ihn eine Alltagssituation. Carina Lipp erzählt: «Als meine Mutter einen Fenchelsalat zubereitete, roch er daran, und der Duft gefiel ihm.» So landete auch der Fenchel in der Brennanlage.

DER GEIST KOMMT IN DIE FLASCHE

«Reto arbeitet äusserst präzise», sagt Carina Lipp. Er habe von der Erfahrung ihres Vaters profitiert. Dazu kamen seine Stärken. Als Maschinenbauer konnte er die Anlage technisch optimieren. So baute er für die Brennanlage eine eigene Steuerung. «Das hilft mir, die entscheidenden Parameter besser zu kontrollieren», sagt er. Nebst technischen Neuerungen setzt er auf höchste Qualität bei den Ausgangsprodukten. Denn Destillieren sei die Konzentration von Geschmäckern. Und Lipp möchte nur die besten Aromen in konzentrierter Form in seinen Destillaten. Dabei behandle man die Lebensmittel unterschiedlich. «Nur was Zucker enthält, beispielsweise Kirschen oder Birnen, kann ich vorgängig fermentieren.» Denn der Zucker ist für den Gärprozess verantwortlich. Nach dem Fermentieren wird destilliert und was in die Flasche kommt, ist ein Brand. Beim Fenchel aber, der keinen Zucker enthält, wird ein anderes Verfahren gewählt. Er wird in reinen, geschmacksneutralen Alkohol eingelegt. Wie ein Teebeutel in Wasser. Danach wird ebenfalls destilliert und was in die Flasche kommt, ist ein Geist. ●

... und was
in die Flasche
kommt, ist ein
Geist.

Genuss – Den Fenchelschnaps, weitere aromatische Destillate von Reto Lipp und die Weine von Carina Lipp findet man in ihrem Verkaufsladen in MAIENFELD.lipp-destillerie.ch

→ **Kulinarische Touren im Rheintal & Chur** siehe Seite 24



Reto Lipp stellt aus dem Fenchel seiner Mutter Magda Lipp den begehrten Schnaps her.

Herrschaftliches Apéro-Plättli

Text – MARTIN HOCH / Bild – TINA STURZENEGGER

Von Chur bis Fläsch packen wir ein,
was zu einem feinen Apéro-Plättchen gehört.



Zum Reinbeissen gut

Dörrbirnen und Baumnüsse umhüllt von einem Ruchbrotteig. Eine Bündner Spezialität, die es nebst anderen, von Familie Eggenberger hausgemachten Produkten im Hoflädeli in Jenins zu kaufen gibt. Wer es nicht bis hierher schafft, kann sich das Bündner Birnenbrot auch im Online-shop nach Hause bestellen.

Birnenbrot – Im Hoflädeli des Hof Eggenberger gibt's Bündner Spezialitäten zu kaufen. Unterdorf 14, JENINS.hofeggenberger.ch



Auf der Alp produziert

In den Sommermonaten zieht es die Maienfelder Kühe hoch zur Alp – dank der Ernährung mit Alpkräutern entsteht bester Käse.

Maienfelder Alpkäse – Den Halbhartkäse von der Alp findet man in Mutzners Hofladen. Kruseckgasse 17, MAIENFELD.



Veredeltes Gemüse

Das Ribigut in Malans setzt auf den Erhalt von Altem, Rarem – sei es bei den Tierrassen oder auch bei den Obst- und Gemüsesorten. Der Familienbetrieb pflegt eine extensive Landwirt-

schaft, die respektvoll mit der Natur umgeht. Aus den Erzeugnissen kreiert Carolina Rusch Nigg kreative, hausgemachte Spezialitäten.

Knoblauch-Knospen & Tomatillo-Salsa – Raffiniertes für den Apéro. Hoflädeli Ribigut, Rüfegasse 6, MALANS.ribigutmalans.ch



Der Bio-Snack

Jürg Adank setzt gerne auf Unkonventionelles. Er hält Schottische Hochlandrinder und kultiviert auf seinem Hof Safran.

Bio Mais-Chips – Auf Adanks kleiner Farm findet man den Apéro-Begleiter im Hofladen. Neugüter 251, FLÄSCH.adankskleinfarm.ch



Die Essenz der Herrschaft

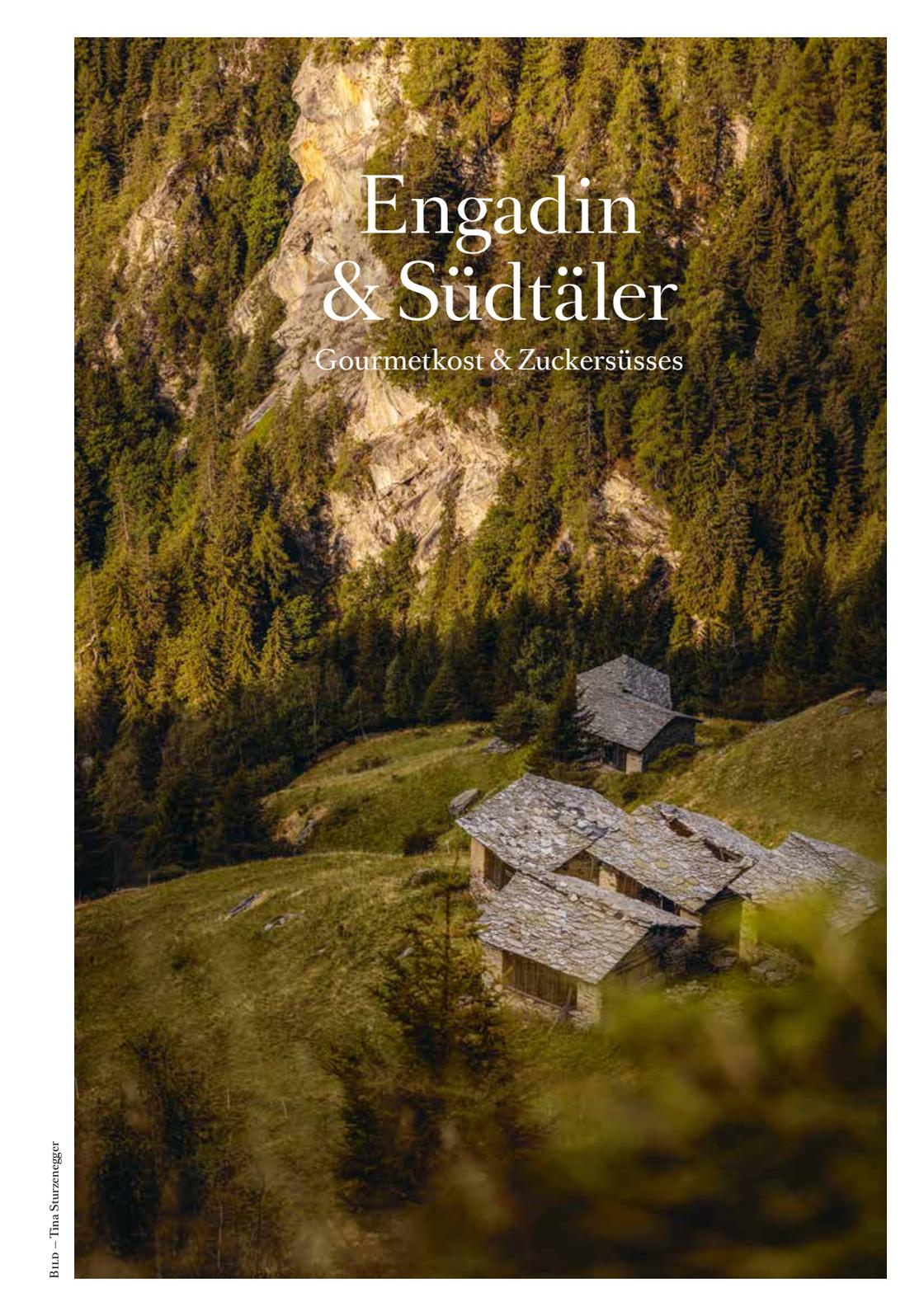
Während Reto Lipp (S. 30) wunderbare Brände und Geiste erschafft, ist Carina Lipp für den Weinbaubetrieb der Familie zuständig – dabei verarbeitet sie nur, was in den eigenen Rebbergen wächst. Und nicht nur die Weine selbst tragen ihre Handschrift, auch die Etiketten der Flaschen.

Chardonnay – Weisswein für einen Apéro erhält man im Verkaufsladen der Lipps. Fläscherstrasse 2, MAIENFELD.lipp-distillerie.ch



Tiere und Landschaften auf der
E-Bike-Tour von Pontresina
nach Lavin (l.) so wie auf der
Wanderung durchs Bergell (r.)
entdecken.



An aerial photograph of a mountain valley. In the foreground, a cluster of traditional stone houses with grey slate roofs sits on a grassy slope. Behind them, a dense forest of evergreen trees covers the lower slopes. In the background, a steep, rocky mountain face rises, partially covered in green vegetation. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning.

Engadin & Südtäler

Gourmetkost & Zuckersüßes



Von bodenständig bis Sterne Küche – auf dieser Tour kommen Genussfahrer auf ihre Rechnung.

Mit dem E-Bike vom Ober- ins Unterengadin

Für einen Zuckerschub sorgt gleich zu Beginn der Tour der Biss in eine Engadiner Torte in der Conditorei Kochendörfer. Um die Kalorien muss man sich keine Gedanken machen, die strampeln sich bis Lavin locker weg. Als Erstes taucht das Ortsschild von Samedan auf. Der Ort ist «centre», wie die Einheimischen auf Rätoromanisch sagen. Tatsächlich ist das zentral gelegene Samedan ein wichtiger Verkehrsknotenpunkt im Oberengadin. Aber auch über die Landesgrenzen hinweg, schliesslich befindet sich hier Europas höchstgelegener Flughafen. Und wer bereits zu Beginn der Tour abtauchen möchte, macht dies am besten im architektonisch spannenden Mineralbad & Spa von Samedan. Danach folgt die Tour stets dem Inn flussabwärts, vorbei an Engadiner Dörfern. Hört man zwischen S-chanf und Zernez Hirsche röhren oder kreist gar ein Bartgeier über einem, liegt es daran, dass die Route am Rande des Schweizerischen Nationalparks vorbeiführt. Interessierte können in Zernez einen Blick ins Nationalparkzentrum werfen. Mit Zernez ist das Unterengadin erreicht, das Tal wird schmaler und das Ziel der Tour ist bei Susch beinahe erreicht. Doch hier lohnt es sich, sein Zweirad nochmals abzustellen und das Muzeum Susch zu besuchen. Alleine schon die Räume des Museums, eines mittelalterlichen Klosters, sind beeindruckend.





BILD — Tina Sturzenegger

Im Staziun (o.) heisst einen Jürg Wirth und in der Krone La Punt (u.) James Baron willkommen.



↔ 48 km ▲ 380 m ▼ 790 m ⌚ 3h 30

🚩 Via Maistra, Pontresina

🚉 Bahnhof Lavin

🚲 Fährdrich Sport, Pontresina

👉 Energy Bänkli entlang der Route, engadin.ch

🛏 Linard, Lavin linardlavin.ch



Route

Von Pontresina bis Samedan auf der Bikeroute Nr. 673 fahren, von Samedan bis Lavin der Veloroute Nr. 6 folgen.



Lohnenswerte Abstecher

In Samedan empfiehlt sich ein Besuch des Wohnmuseums in der Chesa Planta und eine Kaffeepause im Kunst-Café.



Rückreise

Von Lavin nach Pontresina mit der Rhätischen Bahn.

In Madulain bestaunt man Kunstvolles in der Stalla Madulain. Wer Musse hat, besucht eines der schönsten Engadiner Dörfer: Zuoz. Inspiration erhält, wer in Susch das 2019 eröffnete Muzeum Susch besucht.

Das steckt in der Engadiner Nusstorte



175 g 1 1 Prise



300 g 125 g



2 dl 250 g 300 g



3 EL 3 EL

Teig

Füllung

Genussstationen

1 Hotel Albris, Via Maistra 228, Pontresina

In der Konditorei des Hauses kreieren Meister ihres Fachs bereits über 80 Jahre die original Engadiner Torte. albris.ch

2 Kunst-Café Plazett 14, Samedan

Der charmante Barista Jamyang Zathok zaubert grossartige Cappuccini, Espresso und Kaffees. kunstcafe.com

3 Hofladen Gian Sutter Promulins 37, Samedan

Ein Glace oder Joghurt gibt's im Hofladen von Gian Sutter.

4 Krone La Punt V. Cumünela 2, La Punt-C.

Spitzenkoch James Baron setzt auf hochwertige

regionale Produkte, verfeinert diese mit seiner internationalen Erfahrung und kreiert fein nuancierte Gerichte, die von Präzision und kreativer Lust zeugen. krone-lapunt.ch

5 Hofladen Stalla Lenz Via Somvih 47, Madulain

Hier wird feil geboten, was der Biohof produziert – mitunter Alplammfleisch. Aber auch Regionales wie ein Glatsch-Glace.

6 Buvette Sur En Am Golfplatz, Zuoz

Nach Madulain, auf dem Golfplatz beim Abschlag Nr. 10, steht die Buvette mit Getränken und einfachen Speisen. veduta.ch

7 Cafè Badilatti Chesa Café, Zuoz

Im Familienbetrieb das Caferama besuchen – das

Museum veranschaulicht die Geschichte und den Anbau von Kaffee. Danach gilt es, den Badilatti-Kaffee zu degustieren. cafe-badilatti.ch

8 Die Wachtelei Islas, S-chanf

Imelda Schmid betreibt in S-chanf eine Wachtelfarm. Die Wachteleier und Wachteleier-Teigwaren kann man direkt vor Ort kaufen. Ist niemand zu Hause, erhält man die Produkte online oder im lokalen Volg. wachtelei.ch

9 Hatecke Plaz 86, Zernez

Im Bistro ein Fleischplättli bestellen und sich nach dem Genuss an der Theke mit weiteren Fleischwaren des Kultmetzgers aus Scuol eindecken. hatecke.ch

10 Staziun Lavin Bahnhof, Lavin

Ein Wartesaal für Gourmets – hier trifft man des öfteren den Mitbetreiber des Bistros, den Landwirt Jürg Wirth. Sollte das Käse-Fleisch-Plättchen Begeisterung auslösen, gilt der Dank ihm. Denn ein Grossteil der Produkte kommt von seinem Hof. staziun-lavin.ch uschlaingias.ch

11 Bäckerei Giacometti Suzöl 22, Lavin

Seine Nusstorten sind schweizweit ein Renner. Hier genießt man sie im gemütlichen Café. giacometti-lavin.ch

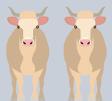
12 Linard Lavin Piazza Gronda 2, Lavin

Kunstvoll: die regionale Kost genauso wie die Räume des Gebäudes. linardlavin.ch

Wer wo grast, was wo wächst ...



1800
m ü. M.



1450
m ü. M.



1100
m ü. M.



1000
m ü. M.



800
m ü. M.



↔ 9,3km ▲ 270m ▼ 280m ⌚ 3h

🚩 Vicosoprano, Plaza

🚪 Soglio

📷 Die Gassen von Soglio

🪑 Sitzbank zwischen Stampa und Coltura

🏨 Hotel Stüa Granda Soglio, stua.granda.ch



Route

Von Vicosoprano bis Promontogno entlang der Wanderroute Nr. 64 «Via Sett» gehen. Ab Promontogno nach der Brücke (Sottoponte) rechts der Ausschilderung nach Soglio folgen.

Granda, dem Bergeller-Infopoint und dem Pontisella Stampa nicht verpassen. In Promontogno dem Schild hoch zur Burgruine Castelmur folgen und im Turm Kunst von Roman Signer begutachten.



Lohnenswerte Abstecher

Den Abzweiger über die Brücke nach Stampa zum Museo Ciäsa



Rückreise

Mit dem Postauto ab Soglio, nächster Bahnhof St. Moritz.

Genussstationen

1 Macelleria Chiesa V. Muntegn, Vicosoprano

Alleine für die Salametti würde sich eine Anfahrt ins Bergell lohnen. macelleria-chiesa.ch

2 Latteria Bregaglia Casa Gallin, Vicosoprano

→ siehe Seite 50. latteriabregaglia.ch

3 Panetteria Gonzalez V. Albigna 7, Vicosoprano

→ siehe Seite 50.

4 Vitto, Strada Cantonale 192, Vicosoprano

→ siehe Seite 50. vitto.ch

5 Pontisella, Strada Cantonale 86, Stampa

Das Kultur-Gasthaus begeistert vom Moment des Öffnens der Eingangstüre

bis zum Abschalten der Nachttischlampe. Ruhe findet man im Garten des alten Patrizierhauses der Familie Pontisella und lokale Produkte zum Kaufen in der Butéga. pontisella-stampa.ch

6 La Stala Coltura 34, Stampa

Ein charmanter Stall mit Gartenbistro und einer Kunstausstellung. Ein Ort, an dem man gerne eine Rast einlegt. la-stala.ch

7 Scartazini & Co Molino, Promontogno

Das Mehl von Gran Alpin wird hier gemahlen. Auf Voranmeldung darf man die Mühle besichtigen. molinoscartazzini.ch

8 Hotel Palazzo Salis Piazza 2, Soglio

Der vielleicht schönste Ort von Soglio: der im

Sommer bewirtete Garten des Palazzo Salis mit seinem Mammutbaum. palazzosalis.ch

9 La Bottega Piazza 49, Soglio

Der kleine Laden von Vreni und Felix Brügger mit viel Hausgemachtem aus ihren Gärten. Die beiden führen auch ein Bed and Breakfast mit gemütlichen Zimmern hinter jahrhundertalten Gemäuern.

10 Hotel Stüa Granda Sott-Pare, Soglio

Gastgeber Alessandro Gianatti kocht auf hohem Niveau, was die Region anbietet – beispielsweise hervorragende Kastanien-Kartoffel-Gnocchi. Anstossen darf man mit einem hausgemachten Kastanienbier. stua.granda.ch



Die Edelkastanie findet man im Bergell in Teigwaren, Torten oder im Bier. Sie wurde einst von den Römern ins Bündner Bergtal gebracht und noch heute wird sie jedes Jahr beim Festival della Castagna im Herbst gefeiert. Eine besonders schöne Zeit, um das Bergell zu besuchen. bregaglia.ch

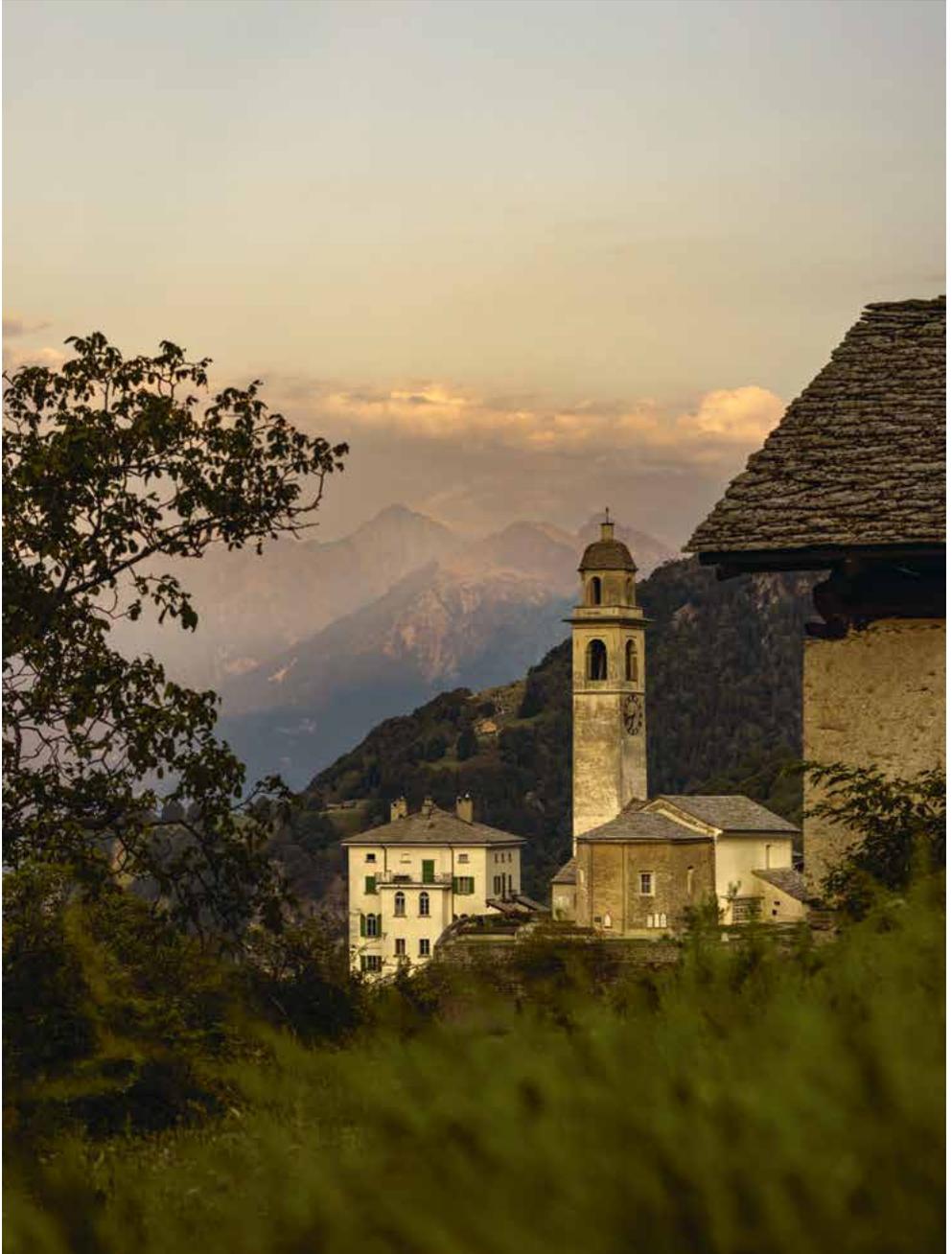


BILD – Tina Sturzenegger

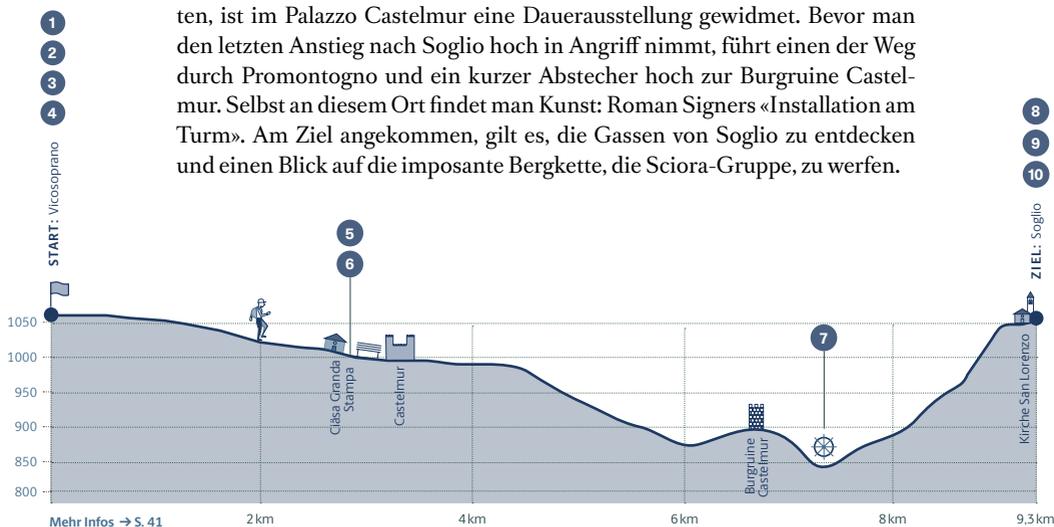
Soglio: die Kirche San Lorenzo, im Hintergrund die Granitzacken der Sciora-Gruppe.



Zwei Dinge finden sich auf dieser Wanderung leicht:
lokale Spezialitäten und Kunstvolles.

Zu Fuss durch die Dörfer des Bergells

In Vicosoprano, am Startpunkt der Wanderung, sollte man «numa nid jufla» und noch etwas Platz im Rucksack haben. Denn ein kurzer Rundgang durchs Dorf bietet allerlei Feines: Salametti in der Macelleria Chiesa, Käse in der Latteria Bregaglia, Süsses in der Panetteria Pasticceria Gonzalez und bei Vito den Nougat von Monika Müller (S. 44). Danach wandert man talwärts durch Borgonovo, den Geburtsort von Alberto Giacometti, nach Stampa. Hier gilt es, im Museum Ciäsa Granda die Kunstwerke der Giacomettis und die des Kunstmalers Varlin zu betrachten. Und weil Kunst im Bergell eine wichtige Rolle spielt, gibt es einige Schritte weiter in der «La Stala» nicht nur Bergeller Käseplättli, Bündnerfleisch Carpaccio und hausgemachte Kuchen, sondern auch Kunst von Bruno Ritter und Franca Pool. Apropos hausgemachte Kuchen: Den Schöpfern der Süswaren, die einst aus dem Engadin und den Bündner Südtälern auszogen und die Welt als Zuckerbäcker eroberten, ist im Palazzo Castelmur eine Dauerausstellung gewidmet. Bevor man den letzten Anstieg nach Soglio hoch in Angriff nimmt, führt einen der Weg durch Promontogno und ein kurzer Abstecher hoch zur Burgruine Castelmur. Selbst an diesem Ort findet man Kunst: Roman Signers «Installation am Turm». Am Ziel angekommen, gilt es, die Gassen von Soglio zu entdecken und einen Blick auf die imposante Bergkette, die Sciora-Gruppe, zu werfen.





Monika Müller vor
ihrer Manufaktur in
Vicosoprano.

Die Zuckerbäckerin

Monika Müller entzieht Lebensmitteln das Wasser,
um sie federleicht versenden zu können.

Text – MARTIN HOCH / Bild – TINA STURZENEGGER

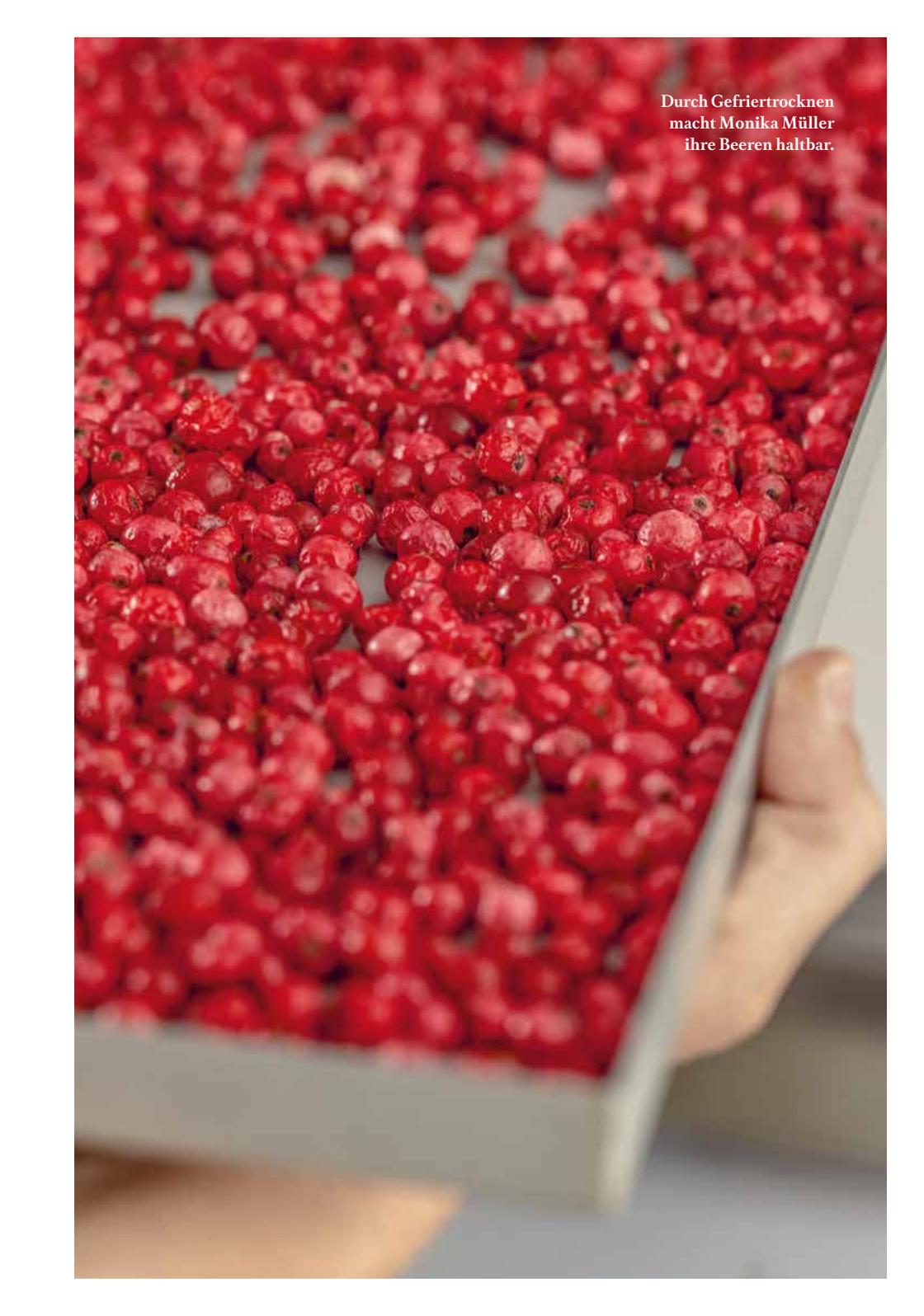
Die aufgestellte Macherin steht in der ehemaligen Schalterhalle der Post von Vicosoprano. Anstatt einer gelben Bluse trägt Monika Müller eine grüne Schürze. Auf dem Tisch hinter ihr liegen keine Briefe, sondern bunte Beeren. Und doch spiele Logistik in ihrem Alltag eine nicht unwichtige Rolle, sagt sie. Denn wenn man hier im Bergell etwas produziere, müsse man zum Verkauf raus aus dem Tal. Oder zumindest die Produkte müssen es. Leben hier im Bündner Südtal doch gerademal 1500 Einwohner. So werden in der ehemaligen Post noch immer fleissig Pakete für den Versand adressiert.

LEICHTGEWICHTE AUS DEM BERGELL

Ins Bergell zog es Monika Müller wegen ihrer Arbeit. Zusammen mit ihrem Mann führte sie bis Ende 2019 das Hotel Palazzo Salis in Soglio. Das Tal mit den hochaufragenden Bergen tat es ihnen an. Sie wollten bleiben. «Wenn man hier im Tal leben möchte, heisst es, sein Engagement, seine Arbeit zu organisieren, denn es gibt hier nur wenige Arbeitsstellen», sagt sie. So kreierte sie sich ihren eigenen Job. Da ihr die Arbeit mit lokalen Lebensmitteln bereits in der Hotelküche ein Anliegen war, sollte dies auch bei ihrer neuen Tätigkeit eine zentrale Rolle spielen. Dazu kam noch ein Kriterium: «Die Erzeugnisse müssen haltbar und leicht sein», denn speziell Letzteres sei beim Versand ein Kostenpunkt. Doch was eignet sich bei diesen Kriterien zum Anbau? Kultivieren könne man im Bergell beinahe alles, sagt die Gastronomin. «Von Maloja bis Castasegna verfügt das Bergell über die verschiedensten Vegetationsstufen.» Daher spielte der Produktionsprozess eine mindestens so wichtige Rolle wie die Wahl der Ausgangsprodukte. Und so liegen nun vor Monika Müller auf einem Blech Dutzende pinke Himbeeren. Nimmt man sie in die Hand,



Die Beeren werden von der
Bergeller Sonne verwöhnt.



Durch Gefriertrocknen
macht Monika Müller
ihre Beeren haltbar.



Das Rezept für den Nougat
wurde von den Zuckerbäckern
überliefert.

fällt auf, dass sie kaum etwas wiegen. Denn Monika Müller hat ihnen das Wasser entzogen. Der Prozess nennt sich Gefriertrocknen. Die Lebensmittel verlieren an Gewicht und werden gleichzeitig schonend haltbar gemacht. «Dabei bleiben der Geschmack, die Vitamine, die Form und die Farben der Frucht erhalten.» Doch damit hört der Zauber nicht auf. In der Manufaktur in Vicosoprano verarbeitet Müller die Beeren nun zu köstlich süssem Nougat. «Auf das Rezept stiess ich hinter den dicken Gemäuern des Palazzo Castelmur», verrät sie. In vorherigen Jahrhunderten gelangte es durch die Bündner Zuckerbäcker von Montélimar in Frankreich ins Bergell.

**Monika Müller
versteht es, zu
veredeln, was das
Tal hergibt.**

KRAFTVOLLES FÜR WANDERER

Den Honig und das Eiweiss für den Nougat bezieht Monika Müller aus dem Bergell. Die Baumnüsse werden im Walnussspezialitätzentrum in Malans verarbeitet. Die Beeren stammen aus den umliegenden Wäldern und Hecken, aus den heimischen Gärten und von regionalen Produzenten. Alles alleine stemmen kann Monika Müller kaum noch. Denn während der Nougat bereits schweizweit auf viel Gegenliebe stösst, werkelt die kreative Schafferin bereits an einer Trekking-Nahrungslinie. «Ich bin selber gerne draussen in der Natur unterwegs», sagt Müller. Da entstand die Idee einer lokal produzierten Trekking-Nahrung für Wanderungen oder Fahrradtouren. Auch hier wendet sie den Produktionsprozess des Gefriertrocknens an. So benötigen die leichten Gerichte unterwegs einzig heisses Wasser, um angerichtet zu werden. Bereits im Verkauf sind ein Gersteneintopf, Buchweizenpasta und Porridge. Auf das Bergeller Handwerk setzt sie auch hier. Der Buchweizen wie auch die Gerste, beides Gran Alpin Produkte, werden in der Mühle der Familie Scartazzini in Promontogno verarbeitet. Monika Müller ist eine Frau, die es versteht, zu veredeln, was das Tal hergibt.

Essen – Den von Monika Müller in **VICOSOPRANO** hergestellten Nougat gibt es einzeln und im Abonnement – online oder vor Ort. Vitto GmbH, Strada Cantonale 192, Vicosoprano. vitto.ch

→ **Kulinarische Touren durchs Engadin & Südtäler** ab Seite 38

Süßes Bergell

Text – MARTIN HOCH / Bild – TINA STURZENEGGER

Die Dörfer von Vicosoprano nach Soglio entdecken,
dabei alles für ein Bergeller Dessert einpacken.



Eckig wie ein Pflasterstein
Auf dem Weg von Maloja nach Casaccia, dem Malögin, passiert man Überbleibsel historischer Handelswege – noch heute sieht man die eckigen Steine, die einst den Weg bildeten. Eine Form, die heute der Bergeller Weichkäse Malögin ausmacht – zumindest solange, bis er auf der Zunge zerlaufen ist. Die Milch stammt von den Kühen einheimischer Bauern und der Weichkäse, wie auch alle anderen Produkte, werden in der Käserei nach Bio-Suisse-Richtlinien hergestellt.

Malögin – Den Weichkäse und weitere Käsesorten gibt's bei der Latteria Bregaglia in VICOSOPRANO.latteriabregaglia.ch



Süßes Handwerk
Etwas versteckt, auf der anderen Seite der Hauptstrasse als der Dorfkern, findet man die süßen Verführungen des Bergells. Patric Gonzalez und sein Team sind weitem für ihre Panettone bekannt, die sie jeweils Ende des Jahres produzieren und schweizweit vertreiben. Genauso lecker sind ihre Torten – von der Mandeltorte über die Kastanientorte bis zur Bergeller Nusstorte.

Nusstorte & Amaretti – Panetteria Pasticceria Gonzalez und Dorfladen sind im selben Gebäude. Via Albigna 7, VICOSOPRANO.



Aus der Manufaktur
Monika Müller verarbeitet das Tal zu gesunden und auch allerlei süßen Produkten (S. 44).

Nougat & Castanea-Konfitüre – Erhältlich in der Vitto Manufaktur oder online bestellbar. Strada Cantonale 192, VICOSOPRANO.vitto.ch



Fröhliche Farbtupfer
Die bunten Blüten aus Ludmilla Webers Biogarten eignen sich hervorragend, um einen Salat, ein Gericht oder auch ein Dessert zu schmücken. Und sie sind nicht nur hübsch, sondern auch geniessbar.

Fiori di Soglio – Erhältlich im Dorfladen Prima von VICOSOPRANO und online bestellbar. Via Albigna 7, belsulet.swiss



Bitter zu süß
Was bitter ist, muss gesund sein, das gehört seit jeher zum Volkswissen. Im Alpenbitter stecken Kräuter und Gewürze, Blüten und Blätter, Wurzeln und Samen – in ihrer Kombination, auch das gehört zur Volkswisheit, tun sie nach einem vorzüglichen Essen unserem Magen gut.

Bergeller Alpenbitter – Zu kaufen im Alimentari Scartazzini in SOGLIO, der Laden liegt versteckt neben dem Hotel Stüa Granda.

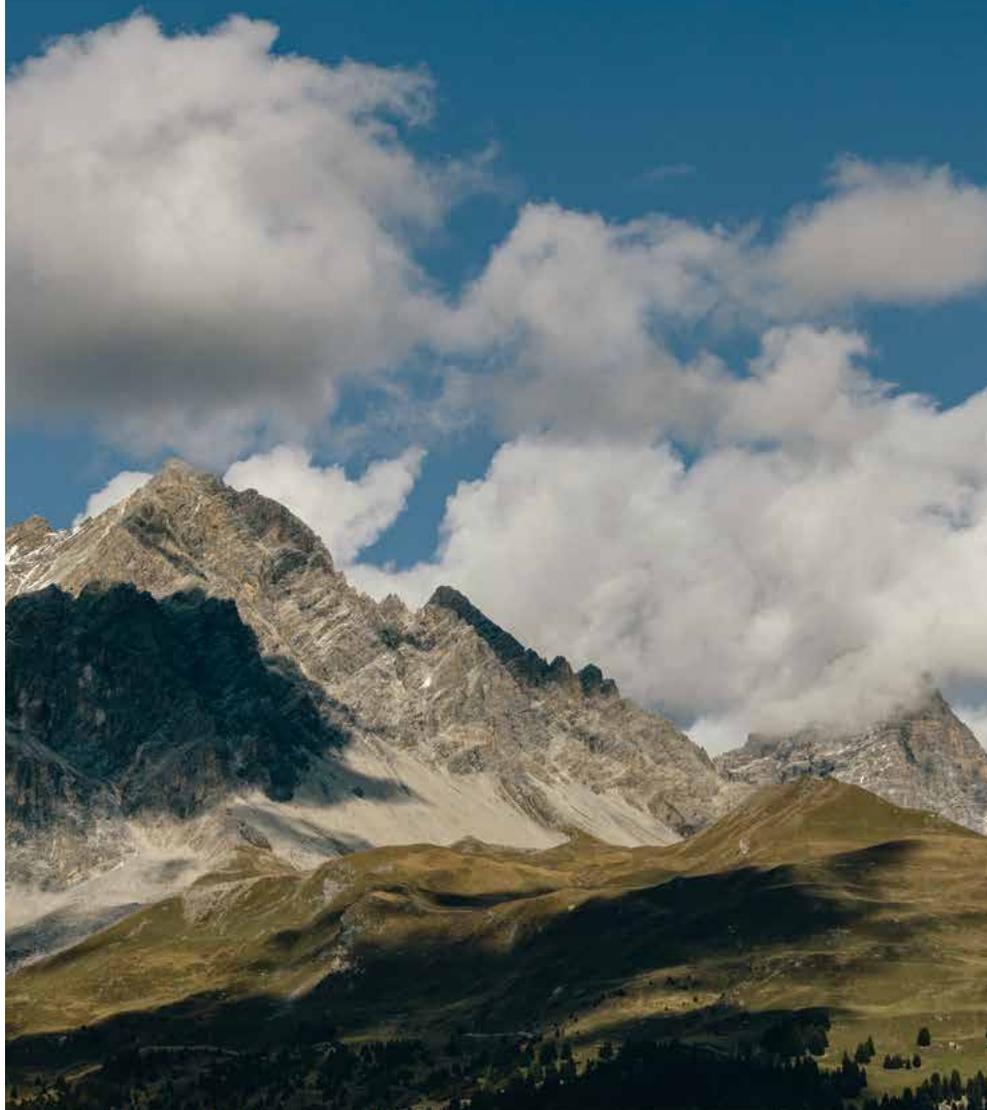




Astrid Thurner baut
in der Val Surses
Edelweisse an (S. 60).

Mittelbünden

Wo man auf unzählige Hoflädeli trifft





Güterschuppen Arosa: Hochwertige Gerichte in stimmungsvoller Atmosphäre.



Alpen, eine Walsersiedlung und ein Badesee – die perfekten Zutaten für eine Wanderung.

Eine Wanderung mit prickelndem Abschluss

In Tschierischen angekommen, heisst es, Proviant für die Wanderung zu sammeln. Etwa allerlei Leckereien, um unterwegs an einer Feuerstelle ein Outdoor-Raclette mit lokalen Produkten (S. 64) anzurichten. Die hiesigen Hofläden bieten Hausgemachtes und Käse von der Alp. Danach verlässt man das Bergdorf in Richtung Norden, überquert im Mittelwald den Alpbach, weiter ostwärts den Urdenbach und schon lockt die Sonnenterrasse des Bergbeizlis Ochsenalp mit Speis und Trank. Ist der Grossteil der Höhenmeter gemeistert, führt der Weg nun nur noch leicht ansteigend zur Walsersiedlung Prättsch. Wer die Badekleidung eingepackt hat, nutzt etwas später die Badegelegenheit des Oberen Prättschsees. Erfrischt geht's über die Maraner Alp runter nach Maran und weiter ans Ziel der Wanderung, nach Arosa. Hier heissen einen im Güterschuppen die Gastgeber Marc Bachmann und Martin Völker willkommen. Letzterer sorgt in der Küche für raffinierte, hochwertige Kost mit allerlei Zutaten aus dem Kanton. Gerne tischt er den Käse der Sennerei Maran oder einen mit Gin gebeizten Lachs aus Lostalloy (S.70) auf – vorzugsweise mit einem prickelnden Schaumwein von Heinz Keller aus Fläsch.





↔ 14,3 km ▲ 710 m ▼ 319 m ⌚ 4 h 30

Tschierschen, Dorf	Bahnhof Arosa
Oberer & Unterer Prättschsee	Feuerstelle Rot Tritt
	Hotel Stoffel, Arosa hotelstoffel.ch



Route

Ab der Bushaltestelle «Tschierschen, Dorf» dem ausgeschilderten Wanderweg Nr. 43 «Via son Giachen» dorfauswärts folgen. Kurz vor dem Sagenbach rechts in den Wald, hier ist die Ochsenalp ausgeschildert. Ab der Ochsenalp der Wanderoute Nr. 768 «Arosa-Ochsenalp-Rundtour» über die

Prättschalp bis zum Bahnhof Arosa folgen.



Lohnenswerte Abstecher

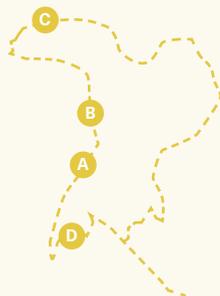
In Tschierschen die Hoflädeli besuchen (siehe Genussstationen).



Rückreise

Arosa ist ans Netz der Rhätischen Bahn angeschlossen.

Tschierschen – Hoflädeli Rundtour



- A** Bazar Brüesch
- B** Shop Gemeindehaus
- C** Hof Pajüel
- D** Güdahof

→ tschierschen.ch

Genussstationen

1 Bergbeizli Ochsenalp Ochsenalp, Arosa

Auf 1936 m ü. M. serviert das freundliche Personal des urchigen Bergbeizlis mit Sonnenterrasse alpine Kost, zubereitet aus regionalen Produkten.
ochsenalp-arosa.ch

2 Feuerstelle Rot Tritt

An der gepflegten Feuerstelle ist Feuerholz

vorhanden. Für Kinder hat es einen Spielplatz, für die Erwachsenen Bänkli, um den Blick ins Schanfigg zu geniessen.
arosalenzherheide.swiss

3 Sennerei Maran Genderstrasse 2

Die Alpsennerei Maran verarbeitet Milch von 400 Kühen, die auf vier Arosener Alpen grasen, zu verschiedensten Produkten. Zu kosten im kleinen Restaurant und zu

kaufen im Käseladen der Alpsennerei.
sennerei-maran.ch

4 Hotel Hof Maran Maranerstrasse 66, Arosa

T. 081 925 17 51
Die Küche des Hauses setzt auf lokale Kost. Ihre Produzenten nennen sie ihre lokalen Helden – wie Imelda Schmid und ihre Wachteln (S. 40) oder den Lachs aus Lostallo (S.70).
hofmaran.ch

5 Güterschuppen Bahnhofplatz, Arosa

Wo früher Waren für den Weitertransport abgeladen wurde, herrscht heute ein wohnliche, fröhliche Stimmung. Im ehemaligen Güterschuppen der Rhätischen Bahn setzt Martin Völker auf eine verspielte Küche mit regionalen Akzenten, auf Feuer, Flammen und die Hitze des Jospser-Ofens.
gueterschuppen-arosa.ch

Lokal Gebräutes



Soeben in Arosa angekommen und Lust, auf das Leben anzustossen? Oder lechzt die Kehle nach einem Tag auf dem Bike nach einer prickelnden Erfrischung? Es gäbe noch etliche weitere Gründe, um sich ein kühles Bier zu gönnen. Erst recht, wenn das Bier mit frischem Quellwasser aus Arosa auf 1800 m ü. M. gebraut wurde. Die Biere von Arosa Bräu nennen sich

«Arosa Sunna», «Schanfigger Häx», «1800m IPA» und «Kirchli Bräu». Jedes Bier hat seine Geschichte. So ist Ersteres den unzähligen Sonnentagen und Letzteres dem ältesten Gebäude von Arosa gewidmet – schliesslich war die Kunst des Brauens einst die Tradition der Gotteshäuser und getrunken hat man es stets am liebsten mit der Sonne im Gesicht.
arosabrau.ch



Wer durch Surava fährt, sollte einen Stopp einlegen. Denn hier produzieren Holger Schmidt und Heike Schulze ihr GlatSch Balnot Glace – zu kaufen im Fabrikladen. glatSch-balnot.ch



↔ 39,5 km ▲ 890 m ▼ 1790 m ⌚ 2h40		
Bushaltestelle Bivio, Posta	Bahnhof Tiefencastel	
Wasescha Sport, Savognin waseschasport.ch	Lais da Flix	Hotel Piz Mittelg, Savognin pizmittelg.ch
Route Von Bivio nach Tiefencastel auf der Bike-Route Nr. 1 «Alpine Bike».		Flix fahren. In Riom das Atelier Pöss besuchen, wo Produkte aus lokaler Schurwolle hergestellt werden. Für Ruhe und Ausblicke nach der Brücke von Parsonz nach Salouf links zur Kirche Salaschigns hochfahren.
Lohnenswerte Abstecher Kurz nach Bivio die ausgeschlitterte Route verlassen und den oberen Weg zur Alp Natons nehmen. Oberhalb von Sur die Route verlassen und zur Alp		
		Rückreise Ab Tiefencastel mit der Rhätischen Bahn.

Genussstationen

- 1 Alpbeizli Natons Alp Natons, Surses**
 Oberhalb des Marmore-rasees auf der Alp Natons findet man Stärkung, Erfrischung und Weitblicke.
- 2 Berghaus Piz Platta Alp Flix, Sur**
 Die Küche setzt aus Überzeugung auf regionale, saisonale Produkte. flix.ch
- 3 Geissenhof Rona Plang Gicrs 9, Rona**
 Hofladen mit Geissensalsiz und Hofbeizli mit Geissenburger. geissenhof-rona.ch
- 4 Hofladen Balestra Veia Sur Ual 20, Savognin**
 Im Hoflädli wartet verführerisch guter Geissenziger und die dazu passenden Chutneys.

- 5 Hofladen Jud Veia Caross 1, Savognin**
 Im hübsch eingerichteten Hoflädli süsse Savogniner Träumli kaufen.
- 6 Nossa Caschareia Veia Naloz 16, Savognin**
 Käse aus der Milch lokaler Bauern – etwas Heumilchkäse findet immer im Rucksack Platz. nossa-caschareia.ch
- 7 Hofladen Collet Cadra 7, Riom**
 Im bunt bemalten Hofladen Wurstwaren, Trockenfleisch oder Honig kaufen. collet-riom.ch
- 8 Café Carisch Pale Sot 6, Riom**
 Kaffee und Kuchen in der Villa Carisch geniessen – in einem der schönen Salons des Hauses. origen.ch

- 9 Ustareia Taratsch Plaz 14, Riom**
 Auf der Sonnenterrasse frisches, regionales Essen verspeisen. origen.ch
- 10 Hof Sonder Pfluger, Sumvei 28, Salouf**
 Der Hofladen verfügt über leckere Produkte: Alpkäse, Alpbutter, eingemachte Zucchetti süss-sauer, Essiggurken oder ein lokales Glace von GlatSch Balnot aus Surava.
- 11 Hof Sennhauser Veia Principala 19, Salouf**
 Der Hofladen von Marina und Rolf Sennhauser ist besonders charmant. Er befindet sich in der alten Gemeinschaftsküche des Hauses. Im Angebot stehen Wilde-Minze-Sirup, Ziegensalsiz oder hausgemachte Cantuccini.

- 12 Hofladen Navaras Navaras 1, Salouf**
 Im hübschen Hofladen findet man Angus-Salsiz, Honig, Sirup und Amaretti. hof-navaras.ch
- 13 Ustareia da Mon Avant Porta 5, Mon**
 Ein gemütliches Restaurant, das von der Sonnenterrasse aus grossartige Weitblicke bietet. 7458.ch
- 14 Hof Untersteiner Sur Castelas, Mon**
 Im lieblichen Hofladen auf Rädern gibt's Früchtebrot und Alpkäse.
- 15 Imker Curdin Nicca Sur Castelas, Mon**
 Neben der Landstrasse, dort, wo fleissig Bienen summen, steht ein kleiner Holzkasten voll mit feinem Honig von Curdin Nicca.



Eine rasante Fahrt entlang des Marmoreraasees, über die Alp Flix und die Hänge der Val Surses.

Eine «Tour de Hoflädeli» mit dem E-Mountainbike

Kaum in Bivio gestartet, heisst einen das Alpbeizli Natons willkommen. Von frischen Alpprodukten gestärkt, führt die Strecke runter an den Marmoreraasee, danach hoch zur Alp Flix. Hier locken die Seen Lais da Flix zum Baden – also Badebekleidung nicht vergessen. Ab Rona beginnt schliesslich der Hoflädeli-Reigen. Im Geissenhof Rona wandern ein Geissensalametti oder ein Geissenmostbröckli in den Rucksack, in Tinzong lohnt sich ein kurzer Abstecher zum Hof Gravas. Hier stehen hausgemachte Produkte wie Holunderblüten-Essig oder biologisches Ajvar auf dem Verkaufsregal. In Savognin lohnt es sich, eine Runde durchs Dorf einzulegen, um die Hoflädeli zu besuchen. Oder man lässt sich aus dem Automaten vor der Cascha-reia einen Savogniner Alpkäse ausspucken. Wem nun bereits wieder heiss ist, hüpf in den Badesee Lai Barnagn, fährt danach weiter nach Riom, wo Giovanni Netzer und sein Team von Origen das Dorf mit Kulinarik, Theater und Tanz bespielen. Am besten man stellt das Zweirad kurz hin und erkundet das Dorf auf einem Spaziergang. In Salouf, nach all den abgestrampelten Kalorien, wartet im Hoflädeli der Familie Sonder Pfluger ein regionales Balnot Glatsh Glacier. Und als Letztes packt man sich auf der Fahrt runter nach Tiefencastel beim Imkerhäuschen von Curdin Nicca noch einen Honig ein – welch süsser Abschluss!





Bild – Tina Sturzenegger

Riom: Hier findet man Handwerkskunst, die feine Ustareia Taratsch und das Café Carisch.



Die geernteten Edel-
weisse - sie wachsen auf
knapp 1600 m ü. M.

Ewiges Weiss

Wilde Edelweisse sind geschützt. In Savognin werden sie gezüchtet – für Tees oder Schnäpse.

Text – MARTIN HOCH / Bild – TINA STURZENEGGER

Astrid Thurner sitzt am Esstisch ihres Maiensässes oberhalb von Savognin. Mit einer Hand zeigt sie in Richtung Küche, sagt: «Hier hat es Klick gemacht.» Pfannen, Teller, Geschirr, alles habe das kalkhaltige Wasser angegriffen. Doch während sich manch einer darüber ärgern würde, sah die ehemalige Drogistin aus Savognin darin eine Chance. «Ich wusste, dass Edelweisse auf kalkhaltigen Böden besonders gut wachsen.» Ein Blick nach draussen verrät, dass sie Recht hatte. Vor der Hütte auf ihrem Feld wachsen Hunderte von Edelweissen, die sie zusammen mit ihrem Sohn Patrick Thurner anbaut, hegt und pflegt.

VOM SETZLING BIS ZUM ENDPRODUKT

Die Edelweiss-Setzlinge kaufen die Thurners bei der alpinen Gärtnerei Schutz Filisur. Diese zieht Pflanzen, die sich für Höhenlagen eignen. Denn was hier oben wachsen soll, muss teils garstigen Witterungen standhalten. Im Juli steht bei der Plantage oberhalb von Riom-Parsonz die erste Ernte an. In Handarbeit entnimmt man die ausgewachsenen Edelweisse dem Boden und sortiert Exemplare mit Lausbefall aus. Die Pflanzen gedeihen hier bestens. Man könnte sie noch in weit höheren Lagen kultivieren. Das Maiensäss befindet sich auf knapp 1600 m ü. M., Edelweisse wachsen bis auf 3400 m ü. M. «Wachsen die Edelweisse in höheren Lagen, strahlt ihr weisses Kleid noch einen Tick heller», verrät Astrid Thurner. Trifft die Ernte in Savognin ein, wird sie in der Drogerie der Thurners von den emsigen Händen der Drogistinnen und Drogisten veredelt. Bei den Tees erhält das geschmacklich eher milde Edelweiss würzige Begleiter wie Arvenholz, Holunderblüten oder Hagebutten. Auch bei diesen Zutaten legen die Thurners Wert auf Regionalität. So beziehen sie beispielsweise die Arvenspäne aus einer örtlichen Sägerei.

MYTHOS UND HEILPFLANZE

Der botanische Name des hiesigen Edelweiss lautet «*Leontopodium alpinum* Cass.». Übersetzt bedeutet es «alpines Löwenfüsschen.» Die flauschige, haarige Oberfläche und die Form der Pflanze schien die Fantasie des Namensgebers, des französischen Botanikers Alexandre Henri Gabriel de Cassini, zu beflügeln.

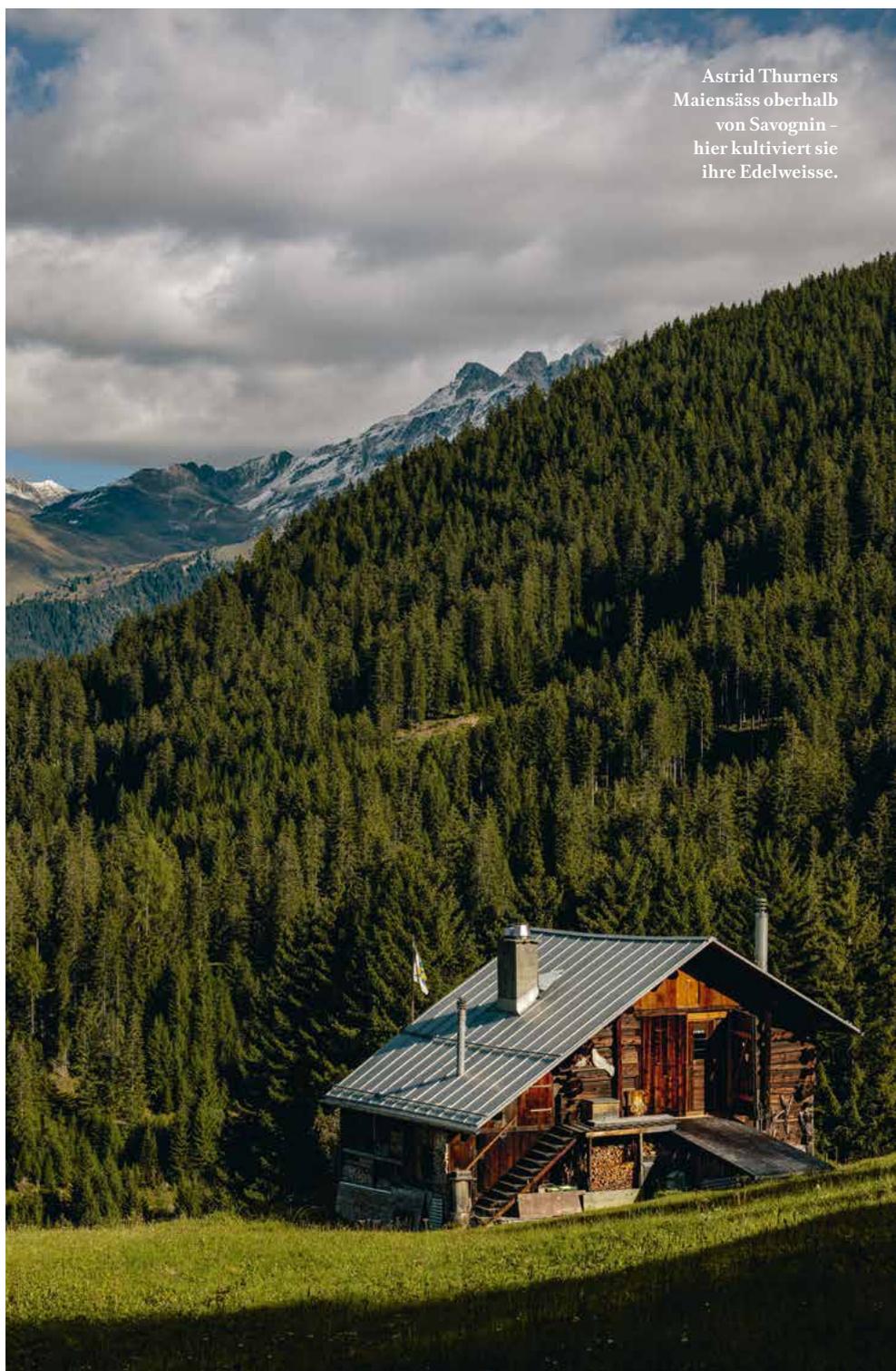
Doch nicht nur de Cassini war ein Bewunderer der Pflanze. Kaum ein Alpenbewohner geht an einem Edelweiss vorbei, ohne es bestaunend zu würdigen. Diese kleine Pflanze vermag es, Heimatgefühle auszulösen. «Im Edelweiss steckt viel Mythos», sagt Thurner. Doch nicht nur. Sie erinnert sich an Erzählungen ihrer Mutter. Diese wuchs in Tinizong auf, wo an den Hängen unzählige Edelweisse wachsen. «Die Bauern da wussten, wenn die Kühe oder Kälber krank sind, muss man die Tiere zu den Edelweissen rauffreien», zur Nahrung, die eine baldige Genesung versprach. Tatsächlich nannte man das Edelweiss in einigen Teilen Österreichs früher «Bauchwehblüml». So helfen in Wasser oder Milch eingesottene Edelweisse bei Magenleiden. Astrid Thurner und ihr Sohn, der inzwischen die Drogerie in Savognin führt, verarbeiten die Edelweisse zu Kosmetika und den beliebten Edelweisstees und Edelweisschnäpsen. «Bei diesen steht der Genuss im Vordergrund», sagt Astrid Thurner. Doch auch sie spricht von wohltuenden Wirkungen. So soll das Edelweiss den Appetit und die Verdauung anregen, den Magen stärken und Blähungen beseitigen. Und angesprochen auf die verschiedensten Namen des Edelweiss, fügt Astrid Thurner gleich noch zwei weitere dazu. Bei ihnen im romanischen Idiom Surmيران nenne man die Pflanze «Steil'Alva», einen weissen Stern, und besonders gut gefalle ihr der romanische Ausdruck «Alv Etern», den man im Oberengadin verwende. Er bedeutet: Ewiges Weiss. ●

Im Edelweiss steckt viel Mythos.

Trinken – Die verschiedenen Bergprodukte, wie den Edelweisstee oder den Edelweisschnaps, sind in der Drogeria Surses in **SAVOGNIN** und online im Webshop erhältlich. Im Sommer bieten Astrid und Patrick Thurner Führungen auf dem Edelweissfeld an. drogariasurses.ch

→ **Kulinarische Touren durch Mittelbünden** ab Seite 54

Astrid Thurners
Maiensäss oberhalb
von Savognin -
hier kultiviert sie
ihre Edelweisse.



Outdoor-Raclette

Text – MARTIN HOCH / Bild – TINA STURZENEGGER

Die kleinen Lädeli in Tschierstchen bieten alles, was es für ein Raclette in freier Natur braucht.



Zum Dahinschmelzen

Auf der Alp Farur, die zur Alpgenossenschaft Tschierstchen gehört, produzieren die Senner auf knapp 2000 m ü. M. einen milden Raclette-Käse mit leicht würziger Note.

Raclette-Käse – Im Hoflädeli des Güdahofs der Familie Engi gibt's leckeren Raclette-Käse. Oberdorf 63a, [TSCHIERSTCHEN.gudahof.ch](https://tschierstchen.gudahof.ch)



Schweinisches von der Alp

Alpsäuli fressen im Sommer auf der Alp die besten Kräuter und Gräser und erhalten als Zugabe frische Molke, die beim Käsen als Nebenprodukt entsteht.

Rohschinken – Im Hoflädeli des Güdahofs gibt's Rohschinken von Alpschweinen. Oberdorf 63a, [TSCHIERSTCHEN.gudahof.ch](https://tschierstchen.gudahof.ch)



Zucchetti mit Pfupf

Die gelben süss-sauer eingelegten Bio-Zucchetti der Familie Zumbrunn haben es in puncto Aromatik und Würze in sich. Grandios!

Zucchetti – Im Hoflädeli des Hof Pajüel findet man allerlei eingelegte Leckereien. Pajüel 5, [TSCHIERSTCHEN.hof-pajuel.ch](https://tschierstchen.hof-pajuel.ch)



Harmonie im Glas

Schmackhafter kann man Bio-Randen kaum zu einem Salat verarbeiten. Würze, Säure und Biss befinden sich hier in perfekter Balance. Zudem setzt der Randensalat einen farbenfrohen Akzent.

Randensalat – Den Randensalat im Glas gibt's im Hoflädeli des Hof Pajüel der Zumbrunns. Pajüel 5, [TSCHIERSTCHEN.hof-pajuel.ch](https://tschierstchen.hof-pajuel.ch)



Von glücklichen Rindern

In Tschierstchen haben die «Alpahirt»-Produkte von Adrian Hirt ihren Ursprung. Sie werden verantwortungsvoll, nachhaltig und im besten Sinne des Tierwohls hergestellt.

Rindsalsiz mit Hanfnüssen – Alpahirt-Produkte gibt's im Shop des Gemeindehauses. Gemeindehaus, [TSCHIERSTCHEN.alpahirt.ch](https://tschierstchen.alpahirt.ch)



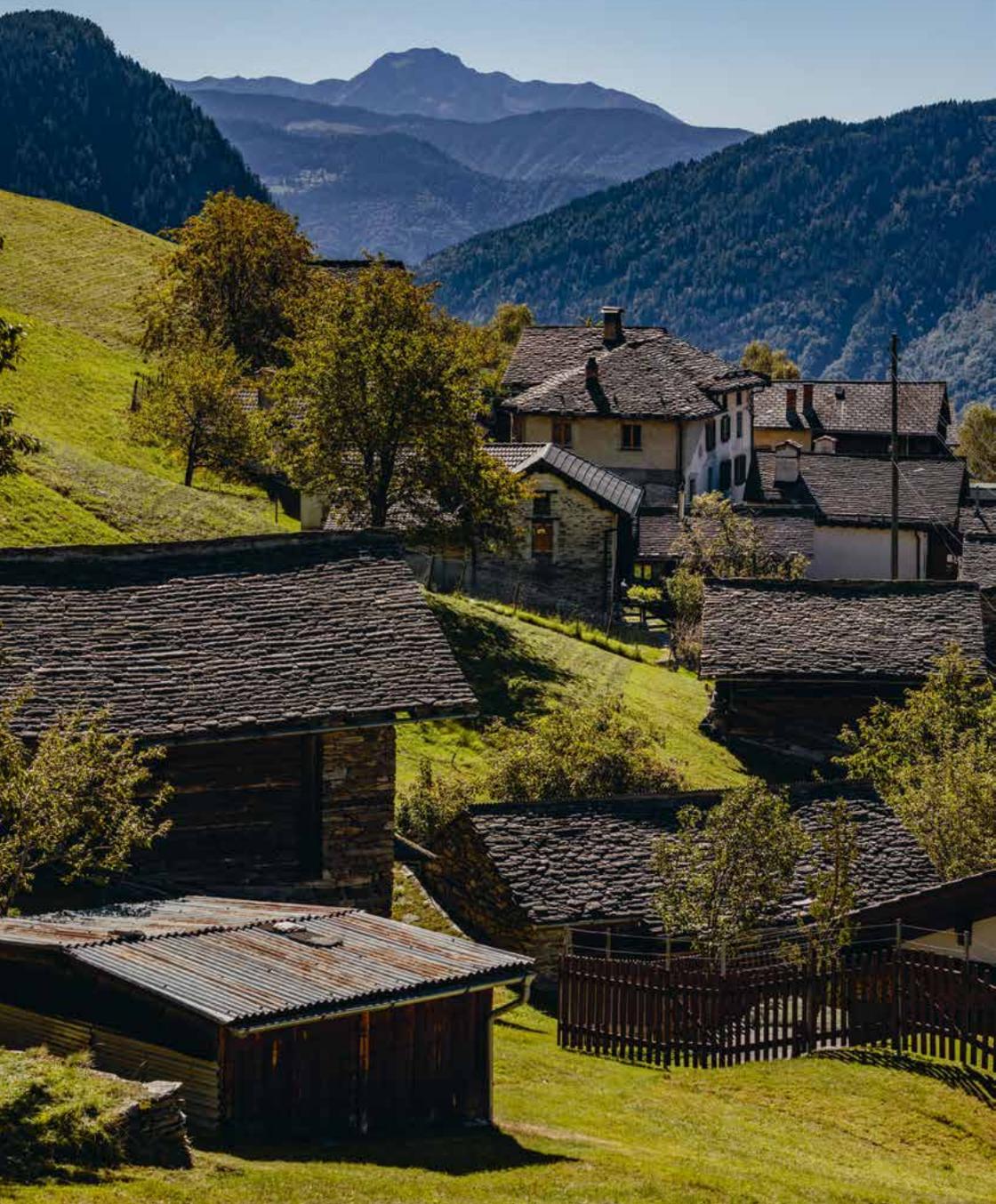
Passt zu jedem Raclette

An den Hängen des Schanfiggs wachsen aromatische Kräuter, die Hanspeter Mohler und Evie Sprecher zu einer Kräutermischung verarbeiten.

Provençal-Kräutermischung – Produkte des Bio-Gartens Schanfigg im Dorfladen einkaufen. Am Bächli 32, [TSCHIERSTCHEN](https://tschierstchen.ch).

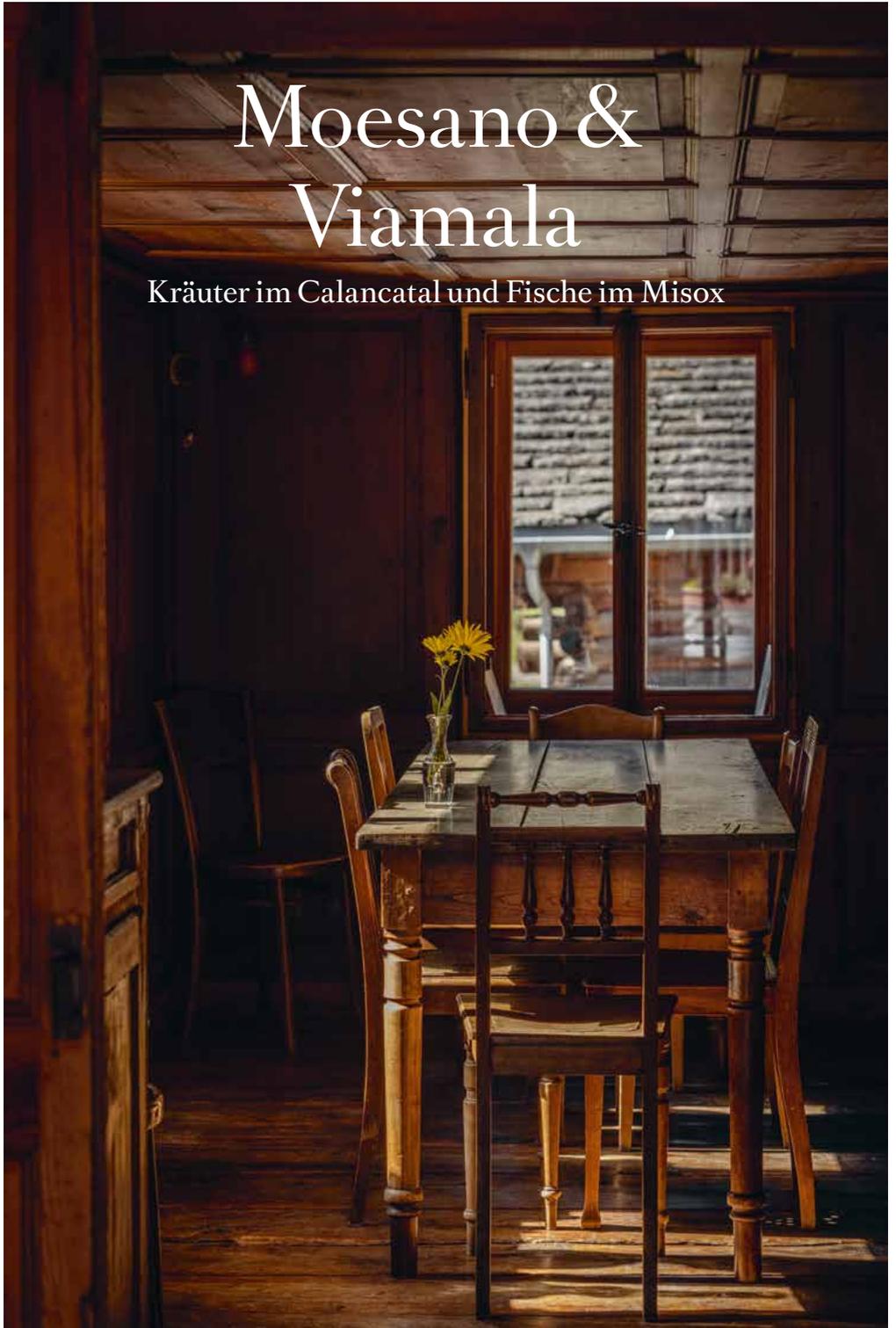


In Landarenca (r.) zu
Gast in der Osteria
Landarenca (l.).



Moesano & Viamala

Kräuter im Calancatal und Fische im Misox





Eine rasante Fahrt zu den Grotti des Misox und dem Lachs von Lostalloy.

Mit dem E-Bike in Richtung Süden

Diese Fahrt wird bereits nach wenigen Tritten in die Pedale zu einer kurvenreichen Talfahrt. Abseits der A13 passiert und durchquert man kleine Dörfer, sekundiert von den hochaufragenden Bergen. Beim Ortsschild Soazza lohnt es sich, die Bremsen zu betätigen und, anstatt um das Dorf herum, hinein zu fahren. Gassen mit Kopfsteinpflaster, ein schmaler Wasserkanal, der mitten durch den alten Dorfkern rauscht, und die imposante Kirche San Martino prägen das Bild des Terrassendorfs. Weiter in Richtung Lostalloy darf Hunger aufkommen. Denn die Auswahl an unterschiedlichen Verpflegungsmöglichkeiten ist hier divers. Im Grotto Centena pflegt man die kulinarischen Wurzeln des Misox. Der Käse kommt von der Alp Pian Doss, die Wurstwaren vom Dorfmetzger. Eine gehobene und weitum gelobte Küche tischt Alan Rosa in seinem Ristorante Groven auf. Und feine Fischknusperli, von hier im Berggebiet im frischen Bergwasser ohne Chemikalien oder Antibiotika aufgezogenen Fischen, gibt's im Fabrikladen von Swiss Lachs. Auf der Weiterfahrt nach Bellinzona folgt ein regelrechter Grotti-Reigen. In Cama stehen mitten im Kastanienhain 46 Grotti, die zur Lagerung von Käse- und Wurstwaren gebaut wurden. Drei der Grotti sind für Gäste offen – serviert wird lokale Kost. Weitere Grotti folgen in Roveredo und San Vittore. Und bevor man die Kantonsgrenze überfährt, gilt ein letzter Stopp dem Weingut Rohner Erni, wo die Reben auf Terrassen wachsen und dank viel Handarbeit und Erfahrung grossartige Weine entstehen.





BILD — Tina Sturzenegger

Neugierige Beobachter auf einer Weide in Lostallo.



↔ 49 km ▲ 240 m ▼ 1610 m ⌚ 2h10

San Bernardino, Villagio

Bellinzona, Stazione

Lumbreida Sport,
S. Bernardino
T. 091 832 15 67

Terrassendorf
Soazza

Bellevue, San Bernardino,
bellevue-sanbernardino.ch



Route

Von San Bernardino bis nach Bellinzona der ausgeschilderten Velo-Route Nr. 6 folgen.



Lohnenswerte Abstecher

In Mesocco hoch zur Burgruine Castello di Mesocco fahren. In Soazza einen Spaziergang durchs Dorfzentrum unternehmen. Auf Höhe Cama die



Rückreise

Ab Bellinzona Bahnhof mit dem Postauto oder Zug.

Grotti di Cama besuchen. Auch bei den weiteren Grotti und Restaurants vorgängig kurz den genauen Standort checken. Bei San Vittore den Weg nach Monticello wählen, um das Weingut Rohner Erni zu erreichen.

Der Lachs im Misox

Für die Zucht der Lachse in Lostallo wird keinerlei Antibiotika eingesetzt.



Dank Kreislaufanlage kann Swiss Lachs 98% des Frischwassers wiederverwenden.



Die Futterreste und der Fischkot der Fischzucht werden zu Biogas und Dünger.

Genussstationen

- 1 Restaurant Groven**
Str. Cantonale, Lostallo
Hochwertige regionale Küche mit Einflüssen aus der Valposchiavo, dem Engadin und Tessin.
groven.ch
- 2 Swiss Lachs**
Camp di Polac, Lostallo
Im Fabrikladen hochwertigen Lachs kaufen.
swisslachs.ch

- 3 Grotto Centena**
Str. Cantonale, Lostallo
grotto-centena.ch
- 4 Grotti di Cama**
Ai Grotti, Cama
grotticama.ch
- 5 Grotto Zentralli, Str. de S. Fedee 59, Roveredo**
grottozentralli.ch
- 6 Grotto San Fedele**
Via Fontana 11, Roveredo
grottosanfedele.ch

- 7 Osteria Fagetti**
Via Cantonale, San Vittore
Eine charmante Terrasse und gepflegte Kost von Gastgeber Alberto Zaccone.
T. 091 827 26 22
- 8 Grotto da Angela**
V. Cantonale, S. Vittore
T. 078 618 71 73
- 9 Grotto Frizzi**
V. Cantonale 172, S. Vittore
T. 091 827 29 84

- 10 Ant. Grotto Stevenoni**
V. Cantonale 174, S. Vittore
anticogrottostenoni.ch
- 11 Grotto Matafontana**
Str. Cant. 194, S. Vittore
grottomatafontana.ch
- 12 Rohner Erni, Strada di Monzel 15, Monticello**
Ein Weingut, bei dem die ganze Familie in viel Handarbeit hervorragende Weine produziert.
rohnererni.ch

Grotti



Grotti – historische Vorratskammern
Die meisten kennen die Grotti aus dem Tessin. Doch auch im italienischsprachigen Bündner Südtal, der Mesolcina (dt. Misox), sind die Grotti weit verbreitet. In Cama spaziert man im Kastanienwald durch ein kleines Dorf von 46 Grotti – drei davon werden als Gastrobetriebe geführt. Als es noch keine Kühlschränke gab,

dienten erst Steinhöhlen als Orte, um Käse, Würste oder Wein aufzubewahren. Als erweiterte Vorratskammern dienten schliesslich kleine Steinhäuser. Heute gelten Gastrobetriebe, deren Betrieb hauptsächlich draussen stattfindet als Grotto. Aufgetischt wird bodenständige lokale Kost – beispielsweise geschmorter Esel mit Polenta und lokalem Wein.

Fleissige Bienen

Ein Bienenvolk fliegt rund 2.5 Mal um die Erde, um ein Glas Honig (500 g) zu füllen.

Eine Biene bestäubt täglich bis zu 1000 Blüten.



Betrunkene Biene gesichtet? Das ist möglich, denn hohe Temperaturen führen zu Alkohol im Blütennektar.



↔ 9,7km ▲ 10m ▼ 600m ⌚ 3h		
🚩 Rossa, Villagio	🚩 Braggio	
🏠 Häuser von Landarenca	🪵 Picknickplätze entlang der Calancasca	🏠 Agriturismo Raisc agriturismoraisc.ch
<p>Route</p> <p>Von Rossa bis Selma der Wanderroute Nr. 737 «Via Calanca» folgen. Von Selma die Gondel hoch nach Landarenca steigen. Ab Landarenca ist der Weg nach Arvigo ausgeschildert. Da angekommen die Gondel nach Braggio nehmen. Beide Gondeln sind 24 Stunden (vollautomatisch) in Betrieb.</p>		<p>Lohnenswerte Abstecher</p> <p>Zu Beginn das Kunstwerk Ispace in Rossa besichtigen (in der Albergo Valbella nach dem Weg fragen). Durch die Dörfer Sta. Domenica und Cauco spazieren.</p> <p>Weiterreise</p> <p>Bus ab Arvigo. Nächster Bahnhof in Bellinzona.</p>

Genussstationen

1 Albergo Valbella Via Sabbione, Rossa
Bevor man die Wanderschuhe nochmals richtig schnürt, einen kräftigen Espresso schlürfen. albergovalbella.eu

2 Pesca Sportiva Strada Geira 2, Augio
Fünf Weiher mit Forellen und Saiblingen laden hier zum Fischen ein. Den Fang kann man mit nach Hause nehmen oder gleich vor Ort zu einem Gericht zubereiten lassen. pescasportiva.ch

3 Albergo-Ristorante La Cascata, Augio
Einen Blick in den Spiegelsaal werfen: Einwanderer brachten mit ihm ein Stück Paris der Belle Epoque ins abgelegene Bergtal. lacascata.ch

4 Der Bienenhonig von Sta. Domenica
Wenn das Honig-Schild an der Türe der Via Calancasca 8 von Wilma Bucher-Caprioli hängt, anklopfen und feinen Honig aus Sta. Domenica kaufen. Oder an der Stradon 11 in Sta. Domenica vorbeigehen und bei Silvana Bogana klingeln – auch ihre fleissigen Bienen produzieren hier Honig.

5 Bottega Vecchia Posta Cauco
Ein Laden mit einheimischen Produkten und einem kleinen Bistro mit Aussenterrasse. archivioocalanca.ch

6 Pfadfinderinnenstiftung, C. d. Monda, Cauco
Verschiedenste Übernachtungsmöglichkeiten und Aktivitäten. calancatal.ch

7 A fa la spesa dalvecc Rave, Selma
Der kleine Shop kurz vor der Gondelstation führt alles, was ein Wanderer benötigt – Getränke und Snacks. Und die erfrischenden Biere der Brauerei La Molesta aus Santa Maria. lamolesta.ch

8 Osteria Landarenca Landarenca
Liebevoll kultivieren Valentino Borgonovo und Noemi Negretti in ihrem Garten Gemüse, sammeln Pilze und verkochen auch Sonstiges aus ihrer unmittelbaren Umgebung – alles frisch und hausgemacht. landarenca.ch

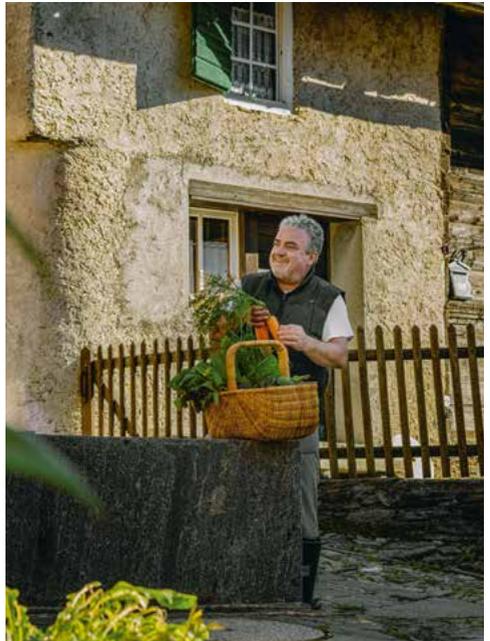
9 Ai Cav Calanca Alla Sega 14, Arvigo
Ein äusserst charmantes Bed & Breakfast mit nur wenigen Zimmern. Auf

Anfrage werden hier auch wohlschmeckende hausgemachte Pasta oder Kuchen serviert. bnbcalanca.ch

10 Al Negozio, Braggio
Ein kleiner Lebensmittelladen und ein Bistro, wo sich Wanderer und Einheimische bei einem kühlen Getränk zuposten.

11 Ristorante Gelateria Ostello Valmeira, Braggio
Bodenständige lokale Gerichte und hausgemachte Gelatti. ristorante-ostello-valmeira-braggio.com

12 Agriturismo Raisc Braggio
Die Familie vermietet vier urchige, gepflegte Ferienhäuser und im Restaurant gibt's Gerichte aus hofeigenem Käse, Fleisch und Gemüse. agriturismoraisc.ch



Noemi Negretti und Valentino Borgonovo von der Osteria Landarenca.

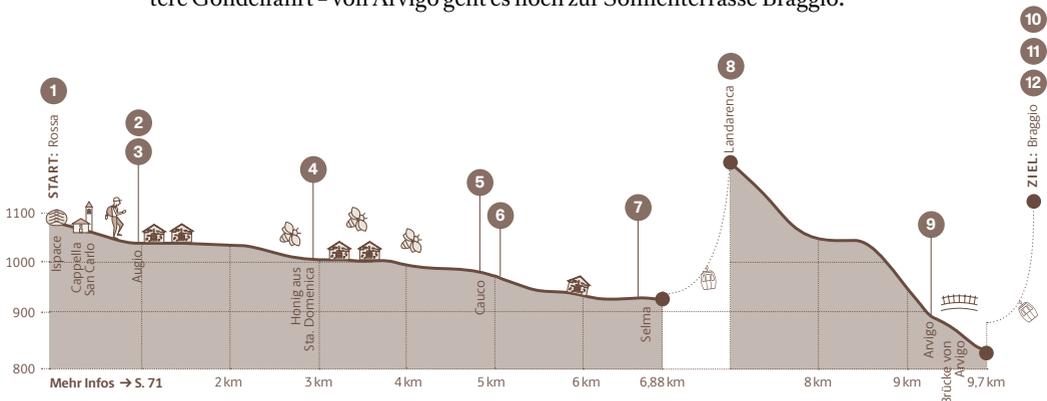
Bild – Tina Sturzenegger



Eine wahre Genussroute – rauf geht's mit
kleinen Gondeln, runter zu Fuss.

Eine Wanderung entlang der Calancasca

Oberhalb von Rossa steht mitten im Wald ein Kunstwerk, ein aus 180 Lärchenbalken erbautes Holznest. Entworfen hat es der Architekt Davide Maccullo. Das Dorf Rossa ist ein Hort der Kreativität – davon zeugen auch die drei vom Künstler David Tremlett bunt angemalten Kapellen und Kirchen. Nach den kunstvollen Begegnungen und einem Espresso im Ristorante Albergo Valbella geht's zu Fuss der Calancasca entlang flussabwärts. Was auffällt: Im Calancatal sind die Bewohner steinreich. Im wahrsten Sinne des Wortes. Häuser und Ställe, alles wurde aus Stein erbaut. Das hiesige Gestein, der Gneis, eignet sich dafür bestens. Selbst für die Landwirtschaft verwendeten die Bewohner des Tals Steine. Mit dem Gneis erbauten sie Trockenmauern, um das steile Gelände für den Anbau zu terrassieren. Das Leben im Calancatal war einst ein einfaches, von Arbeit geprägtes. Nicht so für die Genusswanderer von heute. Denn ab Selma sind die vor einem liegenden Höhenmeter dank einer selbstbedienten Gondel mit Leichtigkeit zu meistern. Oben angekommen darf man staunen – ab dem ursprünglichen Bergdorf – und geniessen. Letzteres in der Osteria Landarenca. Hier sammeln, ernten und verkochen Noemi Negretti und Valentino Borgonovo frische Produkte in liebevoller Handarbeit. Den Schlusspunkt der Wanderung setzt eine weitere Gondelfahrt – von Arvigo geht es hoch zur Sonnenterrasse Braggio.



Mehr Infos → S. 71

Roland Wiederkehr
vom Hof Refontana
in Braggio.



Am Steilhang

Calancatal – wo in einem Bergdorf aus Leidenschaft und Handarbeit hochwertige Produkte entstehen.

Text – MARTIN HOCH / Bild – TINA STURZENEGGER

Vor 35 Jahren zog Roland Wiederkehr nach Braggio im Calancatal. Als Bergbauer wollte er mit eigenen Händen für sein Leben aufkommen. Dabei hat er etwas gefunden, das viele ein Leben lang suchen: Sinn. Er sagt: «Hier oben muss man sich Sinnstiftendes nicht aus den Fingernägeln saugen.» Beim Heuen sichere man sich das Futter der Tiere für den kommenden Winter. Das Holzen Sorge für eine warme Stube an kalten Tagen. Beim Misten schaffe man die Grundlage, dass im nächsten Jahr im Gemüsegarten wieder alles wächst, und das Resultat der Gartenarbeit sei ein wohlgedeckter Tisch. «Alles an meiner Arbeit hier oben ergibt Sinn.» So einfach sei das.

WENN EINER SEIN GLÜCK ERSCHAFFT

Besucht man heute den Hof Refontana von Roland Wiederkehr und Kathrin Stoll, betritt man ein kleines Paradies. Mehrere Gebäude, Wohnhaus und Ställe, bilden ausserhalb des Dorfes ein Refugium. Darunter liegt der Garten. Mit seiner Grösse von rund 10 Aren lädt dieser zu einem Spaziergang ein. Im Steilhang erbaute Wiederkehr unzählige Trockensteinmauern, um Beete für die Dutzenden von Kräuter- und Blumensorten anzulegen. «Ich liebe Raum um mich, Freiheit», sagt der Bergbauer. Er wollte einen Ort, an dem es Platz hat. Doch der Anfang sei schwieriger gewesen, als er dachte. «Mit einem ehemaligen Ferienhaus und 13 Gítzi begann alles. Ganz einfach», erinnert sich Wiederkehr. Dazu kam ein Einachser als einziges Fahrzeug und eine uralte Mähmaschine. Er lacht, sagt, sie seien am Anfang ständig in Geldnöten gewesen. Ein solches Projekt überhaupt zu starten, das müsse wohl mit seinem Charakter zusammenhängen. «Ich benötige Widerstand, um zu Höchstleistungen aufzulaufen.» Mit seinen inzwischen 69 Jahren könnte er es sich auf einer

Bank vor dem Haus gemütlich machen. Doch seine Arbeit ist sein Leben. Und auch die Augen seiner Lebenspartnerin Kathrin Stoll glänzen, wenn sie über ihre Leidenschaft spricht: die Düfte des Gartens zu konservieren.

EIN TEE FÜR JEDE JAHRESZEIT

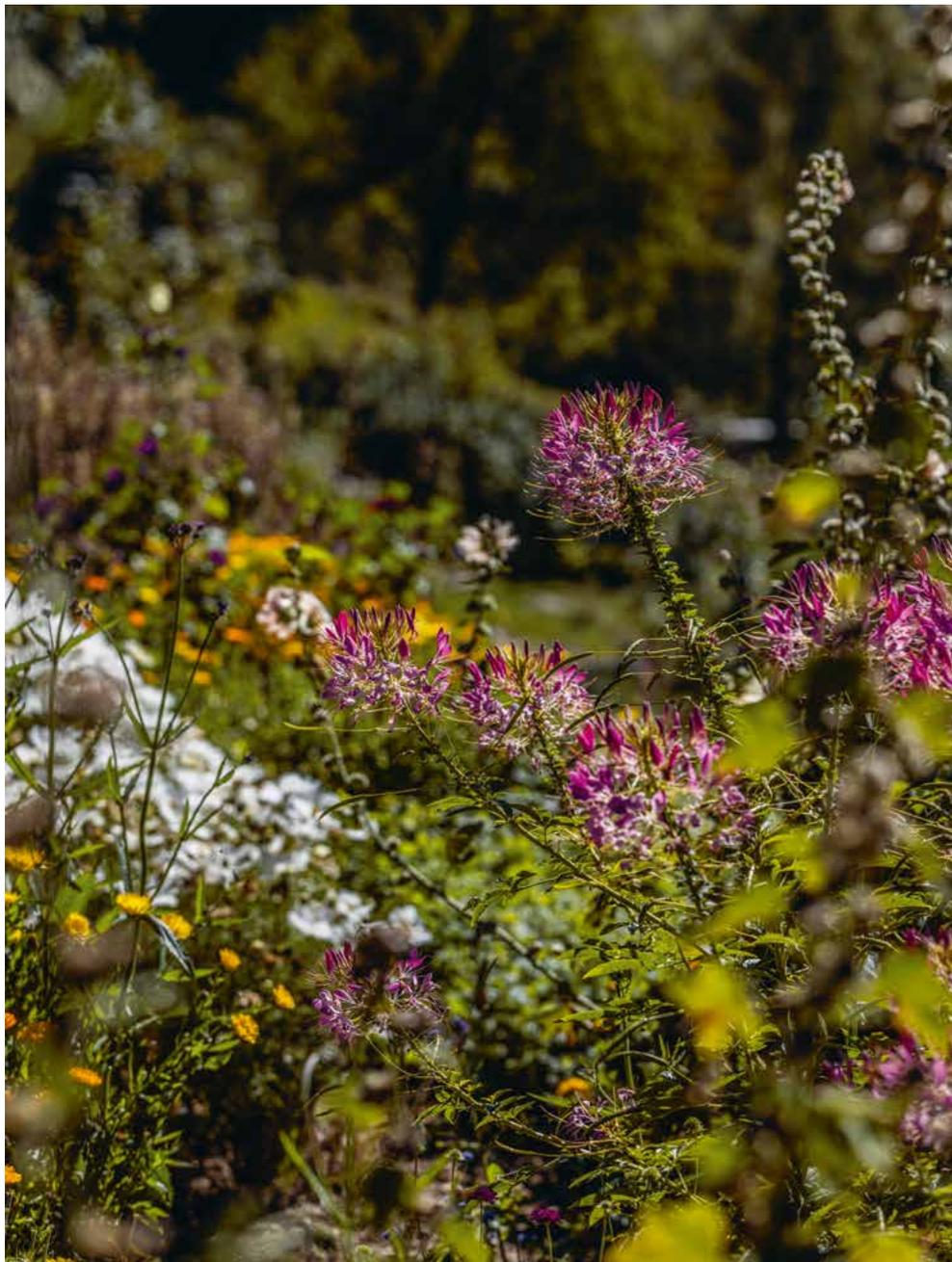
«Die Pflanzen wachsen hier oben langsamer», sagt Kathrin Stoll. Das trage zu einem intensiven Geschmack bei. Als sie vor zehn Jahren zu Roland Wiederkehr nach Braggio zog, baute er ihr, der gelernten Gärtnerin, einen Garten. «Wir sind beides Einzelkämpfer. Ich brauchte mein eigenes Projekt.» Aus den Kräutern und Blumen fertigt sie verschiedene Teemischungen – für jede Jahreszeit eine. «Ich sinnierte, was zu welcher Zeit bekömmlich ist.» Ihr Frühlingstee zeichnet sich durch Frische aus, dank feiner, zitroniger Noten. Für den Sommer kreierte sie einen Genusstee. Denn im Sommer trinke man weniger Tee und doch mögen Teetrinker nicht auf einen Genuss hie und da verzichten. «Für die Herbstkreation wollte ich die Fülle dieser Jahreszeit einfangen.» Entstanden ist ein fruchtiger Tee. Und den Wintertee mit Rosmarin, Salbei und Thymian nimmt man gerne in der heimeligen Stube zu sich, wenn Schneeflocken vor dem Fenster tanzen.

DIE ESSENZ DER BERGE

Kathrin Stoll hat die Qualität ihrer Tees im wahrsten Sinne des Wortes in den eigenen Händen. Sie zieht jede Pflanze selber auf, setzt sie im Garten in die Erde, pflegt und erntet sie. Danach trocknet und verarbeitet sie die Pflanzen zu aromatischen Tees. Während sie im Garten arbeitet, kümmert sich Roland Wiederkehr um die Tiere. Sie haben es gut bei ihm. «Unsere Kühe erreichen ein Alter von 17 bis 20 Jahren», sagt er. Wiederkehr setzt bei seinen Tieren nicht in erster Linie auf Leistung. Dies beginnt bereits bei der Wahl der Rasse – er setzt bei den Kühen auf eine Zweinutzungsrasse, die Fleisch und Milch produziert. «Dadurch hat der Organismus der Tiere keine einseitige Belastung», was für die Gesundheit der Tiere besser sei. Dazu komme die Ernährung auf den Magerwiesen. «Nach landwirtschaftlichen Kriterien haben wir in Bezug auf Ertrag kein hochwertiges Futter.» Dafür benötigt er den Tierarzt nie, denn seine Kühe seien rundum gesund. Ob man Kathrin Stolls oder Roland Wiederkehrs Arbeit anschaut oder ihr gemeinsames Leben im Bergdorf, es schaut nach einer heilen Welt aus, einer wunderbaren Idylle. Da stellt sich



Sabine Bosshard (o.) und Kathrin Stoll (u.) pflücken Blüten und Kräuter für Teemischungen.



Der blühende Garten des Hofes Refontana in Braggio.

die Frage der Wirtschaftlichkeit. Dieser Frage geht Sabine Bosshard in ihrer Tätigkeit nach. Sie arbeitet als Dozentin und Beraterin am Plantahof in Landquart, der landwirtschaftlichen Ausbildungsstätte des Kantons Graubünden. Heute ist sie in Braggio zu Besuch. Sie ist in ständigem Kontakt mit den Landwirtinnen und Landwirten. «Ich schätze den gegenseitigen Wissensaustausch.» Was die beiden in Braggio aufgebaut hätten, sei ein Vorzeigemodell eines innovativen kleinbäuerlichen Betriebs. «Sie benötigen hier nicht viel Geld, um ihr Leben zu bestreiten. Sie brauchen keinen Luxus.» Aber auch sie hätten Kosten für Dinge, die sie nicht selber produzieren könnten – wie Krankenkassenprämien oder Diesel für die Maschinen. «Hier oben muss aus allem Wertschöpfung entstehen. Aus jedem Kraut», weiss Bosshard. Und bei allen Produkten sei man auf einen fairen Preis angewiesen. Deshalb wählten Wiederkehr und Stoll den Weg der Direktvermarktung. Über all die Jahre konnten sie einen treuen Kundenstamm aufbauen und verschicken ihre hochwertigen Produkte von den Bergen direkt in die Schweizer Städte.

«Aber jeder Betrieb, jeder Ort ist individuell. Ein allgemeingültiges Rezept gibt es nicht», sagt Sabine Bosshard. Deshalb sei es ihre Arbeit, mitzudenken. «Mein Unterricht soll so sein, dass jedes Betriebsleiterpaar Ideen für ihren Betrieb erarbeiten und ableiten kann.» Das sind die Werkzeuge, die sie mitgeben möchte. «Die Beratungen und der Unterricht sind äusserst vielfältig, hängen sie doch immer mit Menschen und ihren Geschichten zusammen.» In Braggio, im abgelegenen Berggebiet des Calancatals, schreiben Roland Wiederkehr und Kathrin Stoll ihre eigene Geschichte – eine wunderbare, voller Kreativität und Lebensfreude. ●

«Hier oben muss
aus allem
Wertschöpfung
entstehen. Aus
jedem Kraut.»

Übernachten – Auf der Azienda Refontana von Roland Wiederkehr und Kathrin Stoll in BRAGGIO kann man eine gemütliche Ferienwohnung mieten. Zum Kochen darf man die frischen Produkte vom Hof beziehen.
braggio-refontana.ch

→ Kulinarische Touren im Moesano & der Viamala siehe Seite 68

Rezept vom Biohof Fleisch-Gemüse-Kuchen

Rezept – KATHRIN STOLLM / Bild – TINA STURZENEGGER

FÜR 4 PERSONEN

600 g BIO-HACKFLEISCH	salzen, pfeffern und zu einer Masse verkneten. Diese anschliessend auf einem eingölten Kuchenblech (28 – 30 cm Durchmesser) verstreichen (ca. 5 cm dicke Schicht).
KRÄUTER (viel Thymian, etwas Rosmarin und Oregano)	
3 gepresste KNOBLAUCHZEHEN	
800 g GEMÜSE (Karotten, Sellerie, Wirz, Zwiebeln oder was sonst Saison hat)	in sehr feine Scheiben raffeln, mit Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern (ein Teil der oben noch nicht verwendeten) vermischen und roh auf die Hackfleischschicht verteilen
800 g BIO-KARTOFFELN	schälen und ebenfalls feine Scheiben raffeln, mit Salz und Öl mischen und schuppenartig auf das Gemüse schichten. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 40 Min. backen.



AUSKLANG

ZU BESUCH BEI graubündenVIVA



Das Team von graubündenVIVA:
v. l. Sabine Bosshard, Leonie Liesch, Tanja Thaler.

Köstliches überall

Im Bündnerland gibt es 150 Täler und mindestens so viele kulinarische Köstlichkeiten. Möglichkeiten, diese hochwertigen Produkte zu entdecken, gibt es vielerlei.

Vom Hoflädeli bis zum Onlineshop

Unsere Produkte sind das Resultat ehrlicher Arbeit auf dem Feld, im Garten, im Stall oder in einer Sennerei. Und genau da erhält man unsere graubündenVIVA-Produkte: bei den Produzenten, in den Hoflädeli und auf den Märkten vom Oberalp pass bis zum Churer Wochenmarkt. Zusätzlich bieten wir mehrere Verkaufsstellen und viele unserer Partner betreiben Onlineshops. Alle diese Standorte finden Sie bei uns auf der Webseite. graubuendenviva.ch

graubündenVIVA, Distelweg 4, 7000 Chur, T. +41 81 552 52 55
info@graubuendenviva.ch

ZU TISCH

Zu Besuch beim Nani

Das beste Essen kommt, das wissen wir alle, aus Grossmutter's Küche. So tischt das Restaurant s'nani in Laax Kost wie aus Grossmutter's Küche auf. Oder wie man im Bündnerland sagt, wie aus Nanis Küche. Dabei setzt das Restaurant alle Karten auf Produkte aus der Region und zeichnete sich dadurch als erstes «regio.garantie»-zertifiziertes Restaurant aus. *Via Uletsch 1, Laax, peaks-place.com*

Noch nicht genug?

Auf graubuendenviva.ch finden Sie mehr Informationen und Geschichten.

Folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen und Sie verpassen nichts, wenn es um Kulinarik in Graubünden geht.



EIN PRODUKT DER PASSAPORT AG – HERAUSGEBER/VERLAG: Passaport AG, Alter Bahnhof Letten, Wasserwerkstr. 93, 8037 Zürich, T. 044 241 29 29, passaport.ch – TEXT/REDAKTION: Jon Bollmann, Pia Bollmann, Martin Hoch – LAYOUT: Franca Sidler, Sereina Kessler – BILD: Tina Sturzenegger – DRUCK: Casanova Druck Werkstatt AG, casanovadruck.ch – KORREKTORAT: text-it GmbH, Claudia Walder, textit-gmbh.ch – KONTAKT: info@passaport.ch – COPYRIGHT: © Passaport AG, alle Rechte vorbehalten.

Noch nicht satt?

Geheimtipps mit Liebe, Frischluft, Abenteuergeist
und grossem Appetit gibt's im Reisemagazin Transhelvetica.



Alle 2 Monate 100 Seiten Reisetipps ...



... quer durch die Schweiz.



Auf transhelvetica.ch online direkt in den Briefkasten bestellen.
1-Jahresabo für sFr. 65.- / 2-Jahresabo für sFr. 110.-

Tipps aus der
ganzen Schweiz



Tipps aus
der Region

Das Grosse vom Kleinen: transhelvetica.ch

TRANSHELVETICA
DIE KUNST DES REISENS

