

TRANSHELVETICA

DIE KUNST DES REISENS



GRAUBÜNDEN VIVA

KULINARISCHER REISEFÜHRER



VIVA!

EDITORIAL



Der Duft des Sommers

LEONIE LIESCH: Ich glaube, Jupi springt gleich auf den Tisch. Hat er eigentlich lieber Würstli oder Käse?

JON BOLLMANN: - Pfoten runter! - Käse.

Vor allem Alpkäse (S. 9) direkt vom Senn.

LEONIE: Dann gefällt ihm sicher, dass wir in Graubünden so viele Käsealpen haben.

JON: Er will den ganzen Sommer durchstreunen und schnausen! Je nach Route natürlich auch Ziger oder Bergkäse (S. 12).

LEONIE: Aha, ein Kenner, der die Unterschiede der vielen Sorten kennt.

JON: Natürlich! Mit seiner feinen Nase riecht er die Liebe und die Handarbeit, welche den Alpkäse auszeichnen. Er wollte mal zu «Wetten dass», um mit verbunde-

nen Augen Käse und Alpen zuzuordnen.

LEONIE: Ha ha! Er könnte jederzeit den Käsesommelierkurs (S. 15) machen.

JON: Die lassen leider keine Hunde zu. Aber er hat seine Lieblingskäsetheken, bei denen er die Schnauze in die Höhe hält, um die Düfte der Berge, der Wiesen und des Sommers aus der Luft zu fangen.

LEONIE: Da spüre ich gleich ein Kribbeln in den Beinen. Nachher schnappe ich meinen Rucksack und ziehe los.

JON: Wohin zieht es Dich zuerst?

LEONIE: Ins Misox oder ins Bergell, wo die Käse schon etwas früher reifen.

Leonie Liesch, Geschäftsführerin Verein graubündenVIVA
Jon Bollmann, Herausgeber Transhelvetica

TRANSELVETICA PRÄSENTIERT

Käsblatt

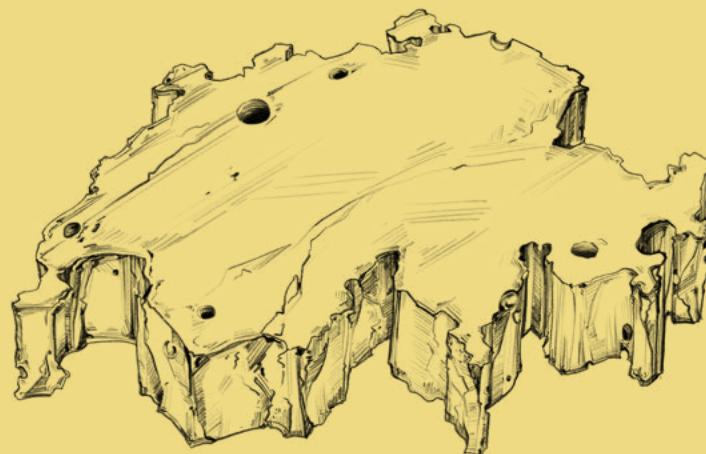
BILD EDITORIAL – Tina Sturzenegger

TITELBILD

Traumhafter Käse der SENNEREI ANDEER (S. 26), fotografiert von Tina Sturzenegger.

Geschichte

von RÖMERN UND SCHWEIZERN GELIEBT



Käse aus dem Alpenraum war bereits bei den Römern beliebt. So gehen erste schriftliche Erwähnungen zum Schweizer Käse, genannt «Caseus Helveticus», aufs erste Jahrhundert zurück. Keine schriftlichen, aber archäologische Hinweise zeigen zudem, dass bereits vor 2600 Jahren im Val Fenga im Unterengadin Milch verarbeitet wurde.

In späteren Jahrhunderten avancierte der Käse in der damals jungen Eidgenossenschaft zur Hauptnahrung und auch zum Zahlungsmittel. Für Letzteres eignete er sich aufgrund seines Werts und seiner Haltbarkeit.

Einen Höhepunkt erlebte das Käsen im 18. und 19. Jahrhundert. Nun entstanden nebst Alp- auch Talsäserien. Doch danach wurde es harzig: Weltkriege und weitere Krisen setzten der Käseproduktion zu. Heute aber ist Käse wieder ein fester Wert. So konsumieren Herr und Frau Schweizer im Durchschnitt jährlich 20 kg Käse und von den über 700 helvetischen Käsesorten werden 200 000 Tonnen produziert.

Milch

MILCH IST NICHT GLEICH MILCH

Rohmilch
Unbehandelte Milch, die nicht über 40 °C erwärmt wurde – also so ist, wie sie uns von den Tieren geschenkt wird.

Thermisierte Milch
Auf 57 bis 68 °C erwärmte Milch. Erhöht die Lagerfähigkeit und hemmt Bakterien. Aromen bleiben erhalten.

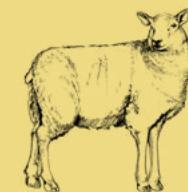
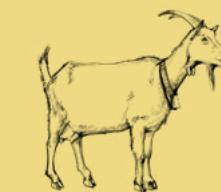
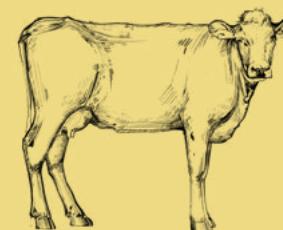
Pasteurisierte Milch
Auf mind. 72 °C erhitzte Milch. Tötet Keime, Bakterien, aber auch Aromen.

Heumilch vs. Silomilch

Bei Heumilch handelt es sich um Milch von Tieren, die ausschliesslich frisches Gras und naturbelassenes Heu als Nahrung erhalten. Isst ein Nutztiere Silage, Futter, das durch Milchsäuregärung konserviert wird (die weissen oder farbigen Siloballen), eignet sich seine Milch nicht mehr zur

Herstellung von sämtlichen Hartkäse-Typen. Dies, da die in ihr enthaltenen spätkeimenden Clostridien (Bakterien) selbst das Pasteurisieren überleben und bei der Reifung zu Fehlgärungen (Risse und Löcher im Teig) führen. Bei Weichkäse besteht dieses Problem wegen der kürzeren Reifezeit nicht.

VON MUUUH-MILCH UND MÄÄÄH-MILCH



Kuhmilch

Sie ist im Geschmack cremig und leicht süßlich und punktet mit einem hohen Mineralstoffgehalt. Im Sommer ist sie dank der Fütterung mit frischem Gras gelblich.

Geissenmilch

Sie ist im Geschmack aromatisch und süßlich. Wird sie verkäst, entsteht ein weisserer Käse, da Geissen das gelbfärbende Beta-Carotin im Körper zu Vitamin A umwandeln.

Schafmilch

Im Geschmack gilt sie als süßlich mit leichtem Mandelaroma. Sie ist äusserst nährstoffreich und übertrifft die Kuhmilch an Vitaminen.



Faustregel:
= Aus zehn Litern Milch entsteht ein Kilo Käse.

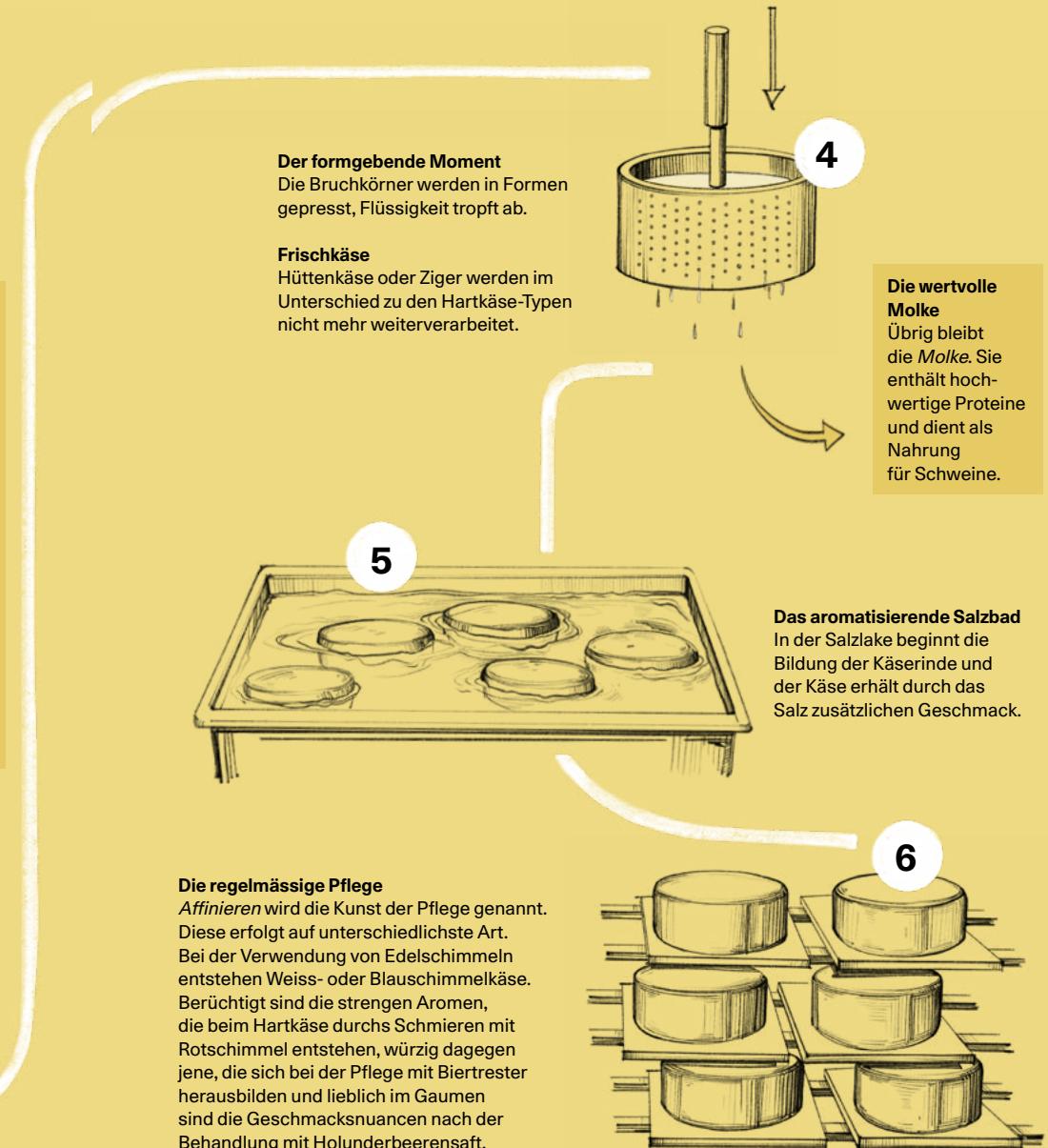
Die Veredlung von Milch zu Käse

DAS HANDWERK DES KÄSERS



Milchsäuregärung
In den Kessel kommen *Milchsäurebakterien*. Sie wandeln Milchzucker in Milchsäure um und bilden später bei der Reifung das für jeden Käse charakteristische Aroma.

Dicklegung der Milch
Damit die Milch gerinnt und endlich wird zudem *Lab*, ein Enzym aus Kälbermägen, hinzugefügt.



Die regelmässige Pflege
Affinieren wird die Kunst der Pflege genannt. Diese erfolgt auf unterschiedlichste Art. Bei der Verwendung von Edelschimmeln entstehen Weiss- oder Blauschimmelkäse. Berücksichtigt sind die strengen Aromen, die beim Hartkäse durchs Schmieren mit Rotschimmel entstehen, würzig dagegen jene, die sich bei der Pflege mit Biertröster herausbilden und lieblich im Gaumen sind die Geschmacksnuancen nach der Behandlung mit Holunderbeerensaft.

Bündner Berg- und Alpkäse

BÜNDNER BERGKÄSE

Nur Käse der Sortenorganisation Bündner Bergkäse erhalten die Bezeichnung. Die dazugehörigen neun Sennereien befinden sich alle in Bergzonen auf über 1000 m ü. M. und verwenden ausschliesslich Bündner Bio-Bergheumilch.

9

68 °C

5 kg

Käsereien

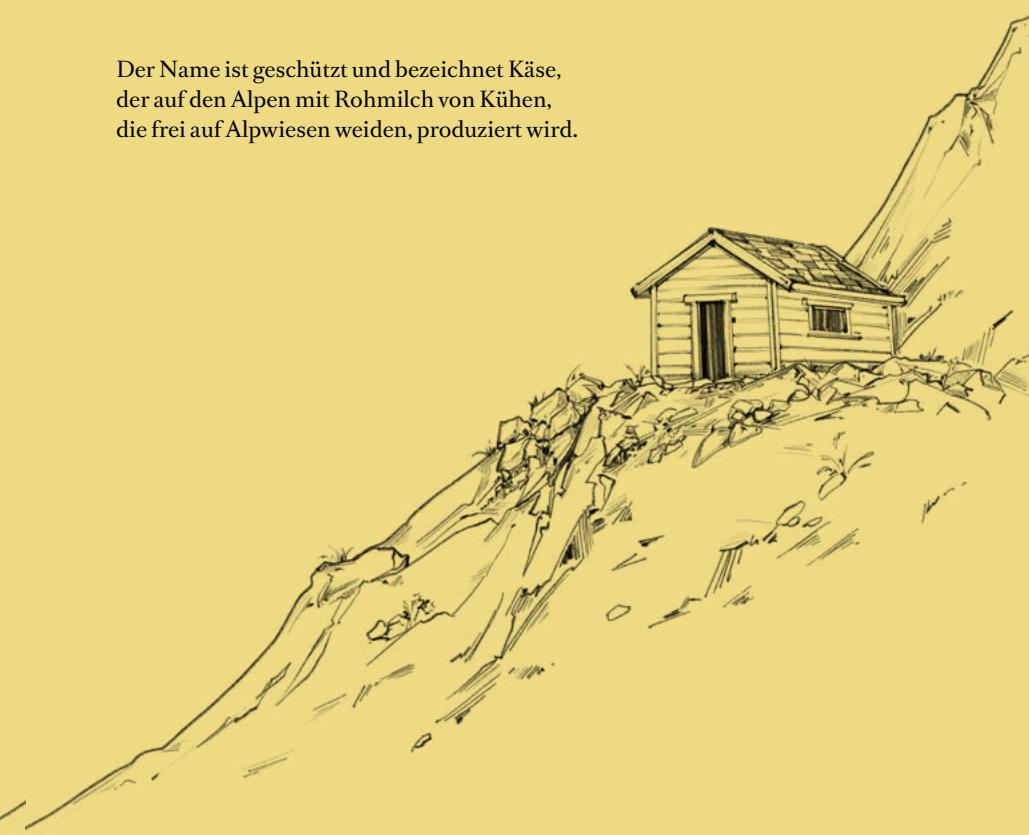
Insgesamt produzieren 9 Käsereien den Bündner Bergkäse. Dazu kommt ein Lager mit fünf Reifekellern in Landquart, in dem bis zu 80 000 Käselaibe ihr Aroma entwickeln.

Steuerung des Aromas

Die Milch des Bündner Bergkäses wird vor dem Käsen auf 65–68 Grad thermisiert. Dies hemmt die vorhandenen Bakterien. Hinzugefügt werden ausgewählte aromaspendernde *Milchsäurebakterien*.

BÜNDNER ALPKÄSE

Der Name ist geschützt und bezeichnet Käse, der auf den Alpen mit Rohmilch von Kühen, die frei auf Alpwiesen weiden, produziert wird.



120

Sennereien

Auf insgesamt 120 Sennalpen wird in Graubünden jeweils von Juni–September hochwertiger Alpkäse produziert.

600 t

Tonnenweise

600 Tonnen Bündner Alpkäse werden jährlich produziert. Auch die Bergkäsereien sind fleissig: Über die Sortenorganisation Bündner Bergkäse werden jährlich 250 Tonnen Käse vermarktet.

2 Mt.

Reifiedauer

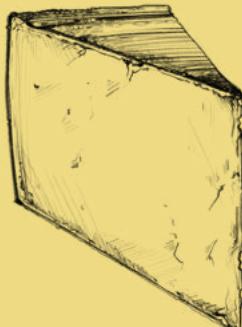
Ein Alpkäse darf frühestens nach zwei Monaten angeschnitten werden, ein Bündner Bergkäse nach drei Monaten.

Käsetypen

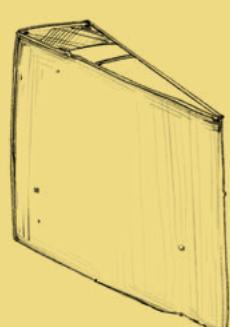
UNTERTEILUNG



Extrahartkäse
Brüchig und dank einer Reifung von mindestens 18 Monaten voller würziger Aromen. Er ruft nach einer Portion Pasta!



Hartkäse
Beim Alpkäse gilt: Nach Weihnachten wird dank Reifung aus einem Halbhartkäse ein Hartkäse. Eignet sich hervorragend zum Gratinieren.



Halbhartkäse
Ab 2–3 Monaten ist er genussreif. Bei uns zählen mitunter die jungen Alpkäse und der Bündner Bergkäse dazu. Gehört in ein Fondue.

Laktosefrei: Extrahartkäse, Hartkäse oder Halbhartkäse enthalten keine Laktose, da während der Reifung der Milchzucker (Laktose) in Milchsäure umgewandelt wird.



Weichkäse
Ist bereits nach zwei Wochen Reifezeit geniessbar. Seine Aromen erhält er durch Edelschimmel. Da gehört ein Glas Weisswein dazu.



Frischkäse
Er benötigt keine Reifung, kann gleich gegessen werden. Und passt hervorragend zu «Gschwellti».

**Reich an Calcium:
Bereits 30 g Hartkäse
decken einen Viertel
des täglichen
Calciumbedarfs ab.**

Im Labeldschungel

WO TIERWOHL UND REGIONALITÄT DRINSTECKEN



Geografische Labels

AOP

Die Rohstoffe werden da verarbeitet, wo sie herkommen. Beim Käsen wird nur Rohmilch verwendet. Bis 1997 durften sich nur Weine mit dem Label schmücken.

Suisse Garantie

Zertifiziert hochwertige Schweizer Landwirtschaftsprodukte. Es schreibt strenge Produktionsauflagen vor – mitunter dürfen Nutztiere keine leistungsfördernden Hormone und Antibiotika zugeführt werden.

regio.garantie

Hier gilt die Vorgabe, dass bei verarbeiteten Produkten mindestens $\frac{2}{3}$ der Wertschöpfung aus der Region stammen und mindestens 80 % der Inhaltsstoffe aus regionaler Landwirtschaft kommen müssen.

alpinavera

Fördert zertifizierte Regionalprodukte für die Kantone Grau-

bünden, Tessin, Uri und Glarus und vergibt das Gütesiegel «graubündenVIVA / regio.garantie».

Bündner Alpkäse
Zertifizierung für Käse, der auf der Alp mit Milch von der Alp hergestellt wird.

Bündner Bergkäse
Er wird in neun Bündner Dorfkäserien in Höhenlagen von 1000 m ü. M. und höher aus Bündner Bio-Bergheumilch hergestellt.

Lokale Labels

Labels wie Bun Tschlin aus dem Unterengadin oder 100 % Valposchiavo aus dem Bündner Südtal bewerben eine lokale Herkunft. Sie unterstützen Produzenten bei der Vermarktung.

Labels fürs Tierwohl

Bio Suisse Knospe

Zertifiziert eine tierfreundliche Haltung. Mindestens 90 % der Rohstoffe in einem Produkt müssen aus der Schweiz stammen.

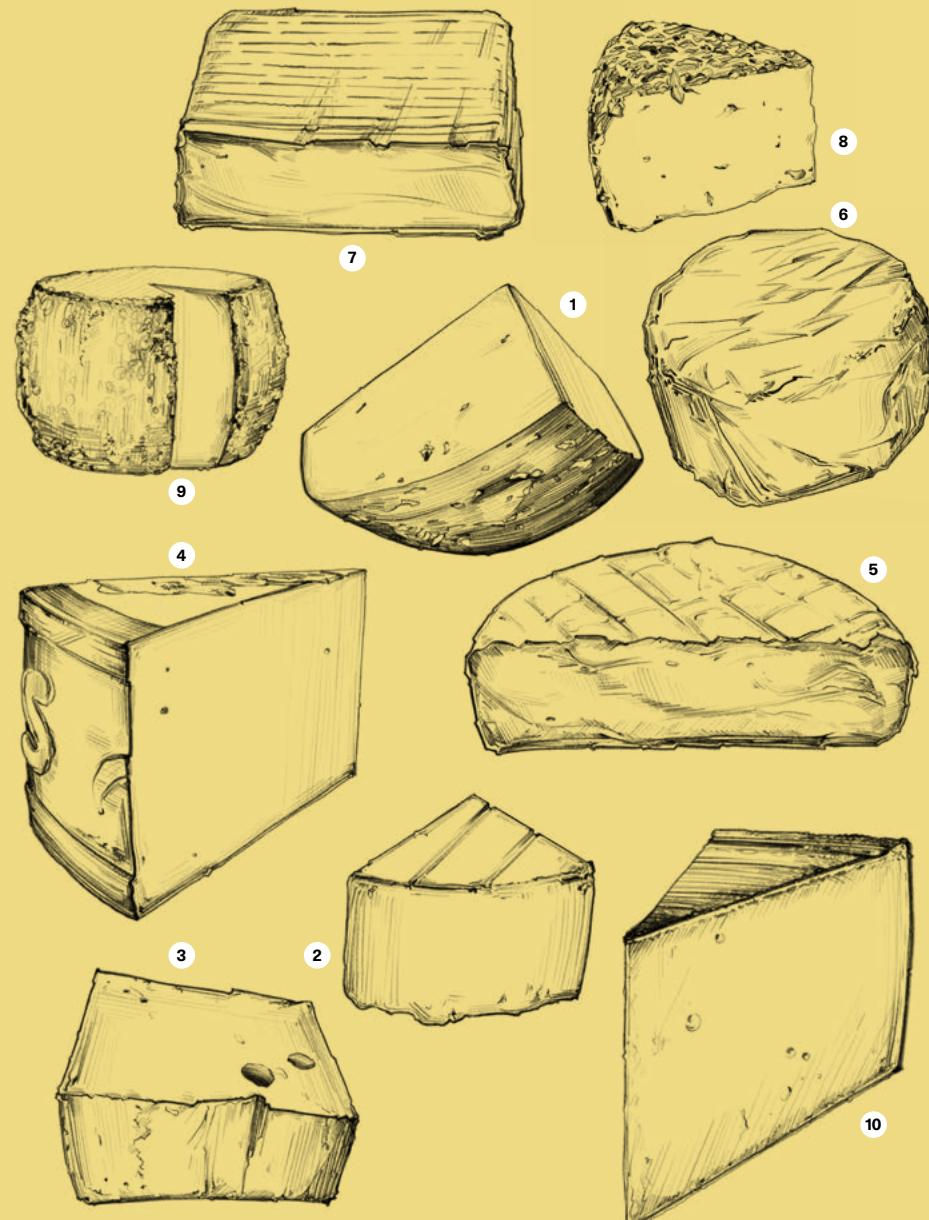
Bio Knospe

Die Produkte enthalten über 10 % importierte Rohstoffe. Diese unterliegen gleichwertigen Richtlinien und Kontrollen wie die der Schweizer Knospe-Produkte.

Demeter

Noch konsequenter als Bio-Labels. Mit Milch von Kühen mit Hörnern, die zu 80 % mit Bio-Futter vom eigenen Hof versorgt werden.

Spezialitäten-Humidor



Graubünden steckt voller Käsedelikatessen. Hier eine Auswahl derer, die den Gaumen besonders beglücken.

1 Monsteiner Brauerchäs

Der halbharte Käse wird mit Aromahopfen verfeinert, in Biertreber eingelegt und anschliessend mehrere Tage geräuchert. Er weist eine beutelartige Form auf, die er durch das Abhängen in einem Käsetuch erhält.

Molkerei Davos,
Tobelmühlestrasse 6,
Davos Platz.
molkereidavos.ch

2 Zipperts Schafkäse

150 Schafe fressen auf den Wiesen rund um Langwies beste Kräuter. Aus der Milch produziert Bergbauer David Zippert in seiner Hofkäserei einen milden Bio-Weisschimmelkäse.

Erhältlich in den Dorfläden Langwies, Peist, St. Peter und weiteren Läden der Region.

3 Andeerer Musenkuss

Dieser Extrahartkäse entstand aus Martin «Floh» Binerths «Angriff auf den Parmesan». Der 15 Monate gereifte Käse verfügt über ein kräftiges Aroma. Und lässt jeden Parmesan vergessen.

Sennerei Andeer,
Stizun da Latg, Andeer.
sennerei-andeer.ch

4 Dr Urs

Der mittelreife, halbharte Käse – Klassenbester bei den Käseweltmeisterschaften 2016 – wird mit viel Liebe und Holunderbeerensaft gepflegt. Sennerei Splügen, Splügenpassstr. 1, Splügen.
spluga.ch

5 Flurala

Die weisse Blume (flur alva) von Brigels ist ein bereits mehrfach an den Swiss Cheese Awards ausgezeichneter Weisschimmelkäse von Andreas Grob.

Cascharia Brigels,
Via Pundai 3, Breil/Brigels.
cascharia.ch

6 Alvatern, Val Müstair

Mit der ewig weissen (alv etern) Blume ist das Edelweiss gemeint. Von diesen und sonstigen Bergkräutern ernähren sich die Kühe in der Val Müstair – so entsteht Hochwertiges wie dieser Weichkäse aus thermisierter Heumilch.

Erhältlich im Volg und bei Meier Beck in Santa Maria
agricultura-valmuestair.ch

7 Malögin, Bergell

Der Malögin ist ein Überbleibsel der ehemaligen

Römerstrasse und ein heutiger Wanderweg von Maloja nach Casaccia. Und so hat dieser cremige Weichkäse, dem Rahm beigegeben wird, die Form eines Pflastersteins.

Latteria Bregaglia,
Vicosoprano
latteriabregaglia.ch

8 Kräuter Camembert

In Vals wird ein milder, leicht cremiger Weisschimmelkäse produziert. Er wird liebevoll mit bunten, äusserst aromatischen Kräutern von den blühenden Wiesen rund um Vals garniert.

Sennerei Vals,
Valléestrasse 145, Vals
sennereivals.ch

9 Mascarplin

Der gereifte Ziger aus Geissenmilch ist eigentlich eine Spezialität aus dem Bündner Südtal Bergell. Aber auch die Käser in Sufers verstehen es bestens, diesen von einem Grauschimmel überzogenen Käse in höchster Qualität zu produzieren.

Sennerei Sufers,
Poststrasse 3, Sufers
sennerei-sufers.ch

10 Bergkäse extra rezent

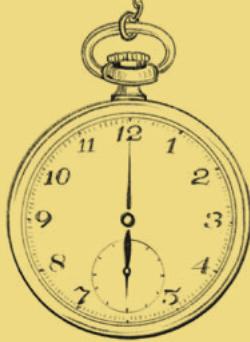
Der Bündner Bergkäse extra rezent aus Lumbrein ist ein über ein Jahr gereifter Käse mit intensivem Aroma und einem harten und doch cremigen Teig.

Cascharia Käserei Lumbrein,
Vigela 102, Lumbrein
cascharia-kaeserei-lumbrein.ch

Käse degustieren



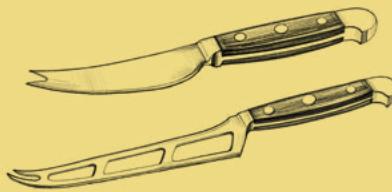
VORBEREITUNG



CHAMBRIEREN

Den Käse 30–60 Minuten vor Genuss aus dem Kühlschrank nehmen, damit er auf Zimmertemperatur kommt («chambre» ist Französisch für Zimmer).

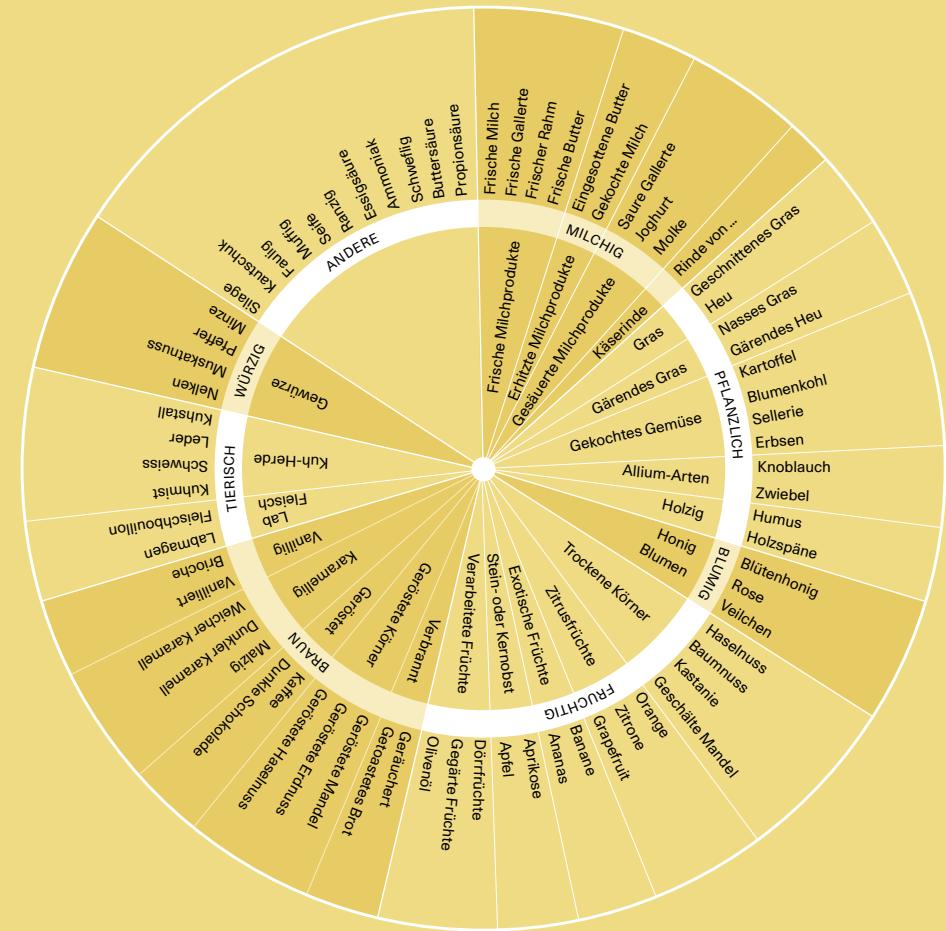
WERKZEUG



MESSERWAHL

Einfache Grundregel: Mit Loch für Weichkäse, ohne für alle anderen. Die schönsten Käsemesser (ohne Loch) gibt's bei Thomas Lampert in Guarda. lampert-guarda.ch

GERUCHS- UND AROMARAD



Riechen: Menschen nehmen Gerüche auf zwei Arten wahr. Durch orthonasales Riechen, heißt durch Einatmen durch die Nase, sowie durch retronasales Riechen. Dabei erreichen nach dem Schlucken und Ausatmen Aromastoffe durch den Rachenraum die Nasenhöhlen.



Prättigauer Geisskäse

Der cremige Weichkäse beinhaltet warme Aromen. Er riecht nach nassen Gras, nach nussigen und erdigen Düften. Auch der angenehme Geschmack von Leder und feinsten Noten von Knoblauch sind dabei.

Prättigauer Schafkäse

Bei diesen Gerüchen kommen Kindheitserinnerungen hoch: an den Duft vom Heu in den Ferien, an die heiße Milch und den Quark, die es zum Frühstück gab, aber auch an vanillehaltige Desserts und Mandeln.

Prättigauer Schibl

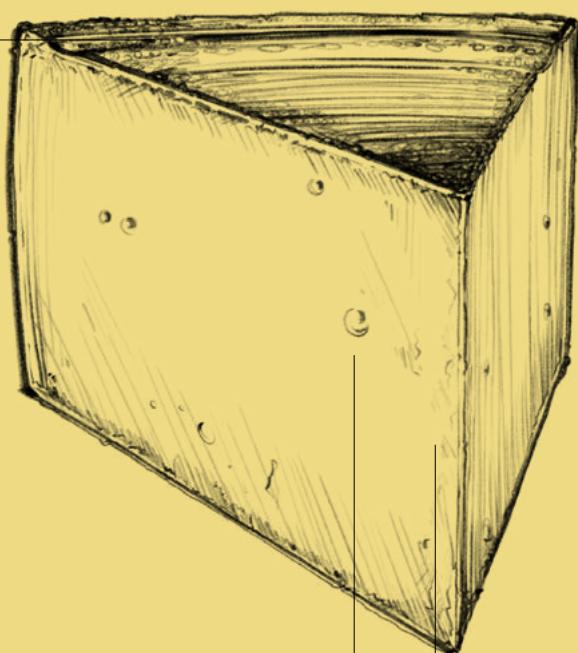
Die Aromen des Schibli weisen buttrige und bittere Nuancen auf. Dazu gesellen sich Pilznoten, der Geruch nach frisch gemahlenen Kaffeebohnen und Muskat. Mit Fantasie nimmt man gar noch Sellerie wahr.

Käseglossar

QUERSCHITT KÄSE

Die Rinde

Sie dient als Oberflächenschutz – vor Austrocknung, Schmutz und Schädlingen. Bei Halbhart und Hartkäse wird sie in Graubünden mit unterschiedlicher Schmierere behandelt oder naturbelassen. Bei Weichkäse kommen Edelschimmel zum Einsatz.



Die Löcher

Die Milchsäurebakterien produzieren während der Reifung Kohlensäure (CO_2). Diese kann aufgrund der Rinde nicht entweichen, so entstehen Hohlräume im Käseteig.

Der Teig

Je höher der Wassergehalt eines Käses, desto weicher ist sein Teig.

Käserinde essen?
Bei Schweizer Käse ist eine natürlich gereifte Rinde genießbar. Selbstverständlich ist dies Geschmacksache. Und es können sich unerwünschte Bakterien in der Rinde befinden, weshalb Schwangere, ältere Menschen, Kleinkinder und Personen mit einem geschwächten Immunsystem vom Verzehr der Rinde absehen sollten.

FACHBEGRIFFE

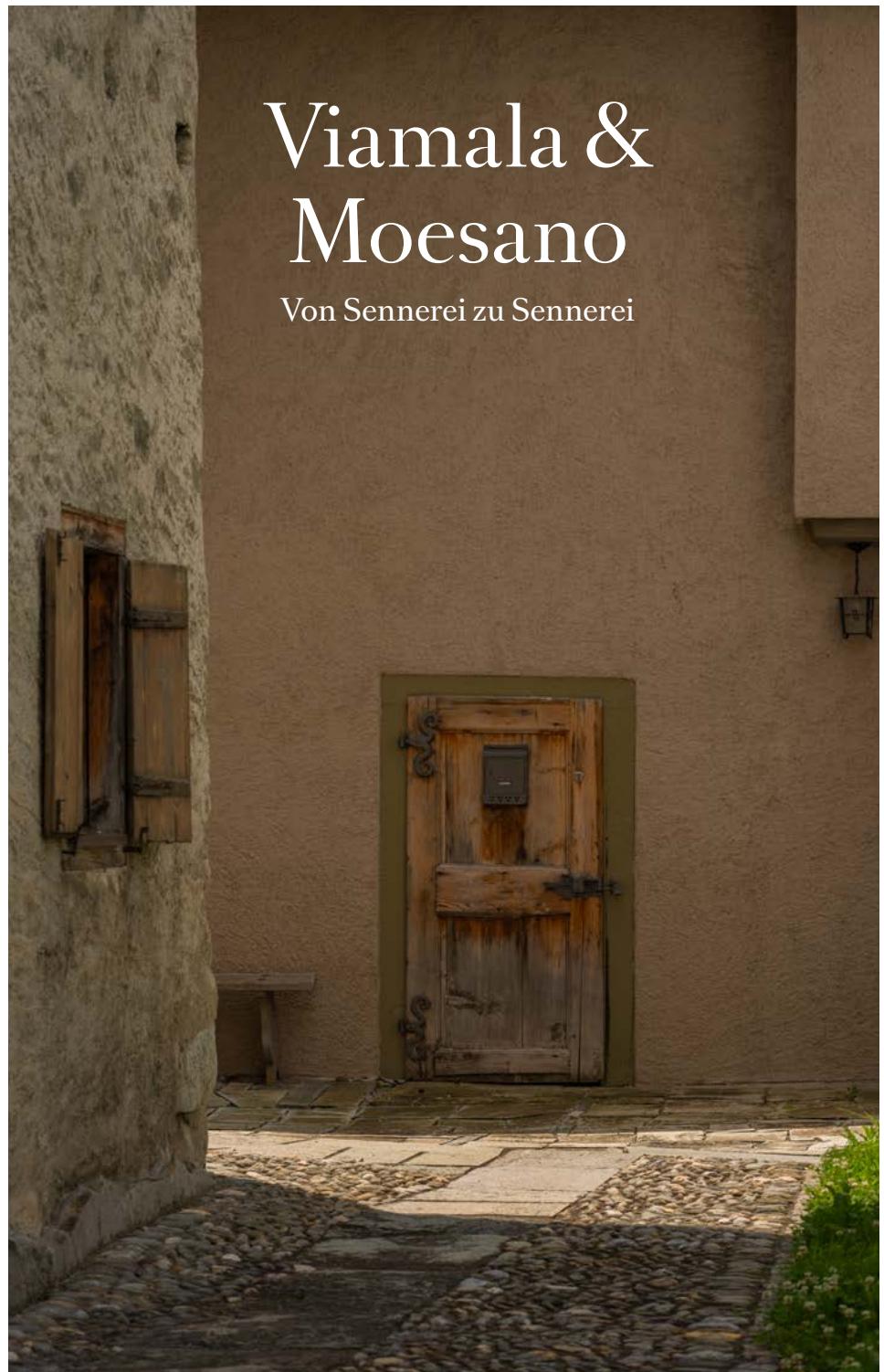
- A** **Affinieren** – Fachkundige Pflege während des Reifeprozesses.
- Agroscope Liebefeld** → Siehe Milchsäurebakterien
- Alpofon** – Die Hotline der IG Alp für Äplerinnen und Äpler.
- C** **Casein** – Das dominierende Protein der Milch.
- G** **Gallerte** – Die durchs Lab verdickte Milch.
- H** **Harfe** – Das Instrument, mit dem die Gallerte zu Bruch verkleinert wird.
- K** **Kupferkessel** – Kupfer verfügt über eine Antibakterielle Wirkung und tötet Keime ab, daher verwenden Käser mit Vorliebe Kessel aus Kupfer.
- L** **Lab** – Enzyme aus Kälbermägen, die Milch gerinnen.
- Laktationsperiode** – Die Zeit, in der Nutztiere Milch geben.
- Laktose** – Milchzucker
- Löcher** → Infos siehe Seite 16
- M** **Milchsäurebakterien** – Sie wandeln Milchzucker in Milchsäure um und sind entscheidend bei der Aromabildung. Das Gros der Schweizer Käsereien bezieht diese bei Agroscope Liebefeld, wo ein Schatz von 12 000 Bakterienstämme lagert, der ausschliesslich Schweizer Käsereien zugänglich ist.
- Molke** – Flüssigkeit, die sich während dem Käsen beim Gerinnen der Milch absondert. Wird auf Alpbetrieben Schweinen verfüttert.
- P** **Paraffinieren** – Käse mit einer Wachsschicht ummanteln.
- Pikieren** – Anstechen bei Schimmelkäse, um Sauerstoff zuzuführen, der das Wachstum des Schimmelpilzes fördert.
- R** **Rinde** → Infos siehe Seite 16
- S** **Schimmelkulturen** – Aromabilde Edelschimmel, die an der Rinde oder im Käseteig wachsen.
- Sennalpen** – Alpen mit Milchkühen und dazugehöriger Sennerei (Käserei).
- Sömmerrungsgebiet** – Die alpwirtschaftlich genutzte Fläche.
- T** **Teig** → Infos siehe Seite 16
- Trockenmasse** – Die Masse, die zurückbleibt, wenn man dem Käse das gesamte Wasser entzieht.



Spektakel in den
Strassen von Nufenen:
die Geissen auf ihrem
täglichen Weg zur Alp.

Viamala & Moesano

Von Sennerei zu Sennerei



Geissen dienen als
Landschaftsgärtner
und Milchlieferanten.



Nufener Idylle

Im Bergdorf Nufenen gehen die Geissen jeden Tag von neuem «z'Alp» – ein bildstarkes Spektakel.

Text – MARTIN HOCH / Bild – TINA STURZENEGGER

Es ist noch früh. Die ersten Sonnenstrahlen erreichen die gepflasterte Strasse des Bergdorfs Nufenen. Und dreissig schwarz-weisse Bündner Strahlengeissen können es kaum erwarten, dass ihr Tag beginnt. Freudig sehnern sie sich danach, sich am Gras und den Kräutern der saftig grünen Bergwiesen zu laben. Dann endlich ist es so weit. Ihre Nachbarn, schneeweisse gekreuzte Saanengeissen, holen sie ab. Markus Meuli, Bauer in fünfter Generation und Besitzer der Strahlengeissen erklärt: «Jeweils Punkt halb acht Uhr morgens lassen die obersten Bauern im Dorf, die Familie Baschung, ihre Tiere auf die Strasse.» Seine Geissen würden sich diesen dann anschliessen, «und weiter unten gesellen sich die Geissen meines Bruders Oskar dazu.» Damit keine der Geissen eigene Wege geht, werden sie jeweils abwechselnd von einem der Bauern begleitet. An diesem Morgen läuft Bauernsohn Pablo Baschung mit schwanzwedelnder Unterstützung von Jerry, einem Bergamasker-Border-Collie-Mischling, neben den insgesamt 130 Geissen her und begleitet sie unter der A13 hindurch und über den Rhein bis zu einem Gatter. Blickt man auf den Jungen und die Szenerie, verschmilzt das Bild von hier zwangsläufig mit den Bildern des Geissenpeters aus dem Heidi-Film. Es spielt sich ab, was man als kitschig bezeichnen könnte, doch ist es ungekünstelte Realität. Der Junge öffnet das Gatter und lässt die Tiere auf die Weide. Um 17.45 Uhr wird er sie hier wieder abholen. Davor noch alle die zusammenentreiben, die noch verstreut im felsigen Gebirge auf Wanderschaft sein werden. Tagsüber aber sind die Geissen alleine unterwegs.

EFFIZIENTE MILCHLIEFERANTEN

«Wir versuchten es immer mal wieder mit Hirten», sagt Meuli. An einen erinnere er sich gut. «Er war ein arbeitsloser Pfarrer. Er hatte so-

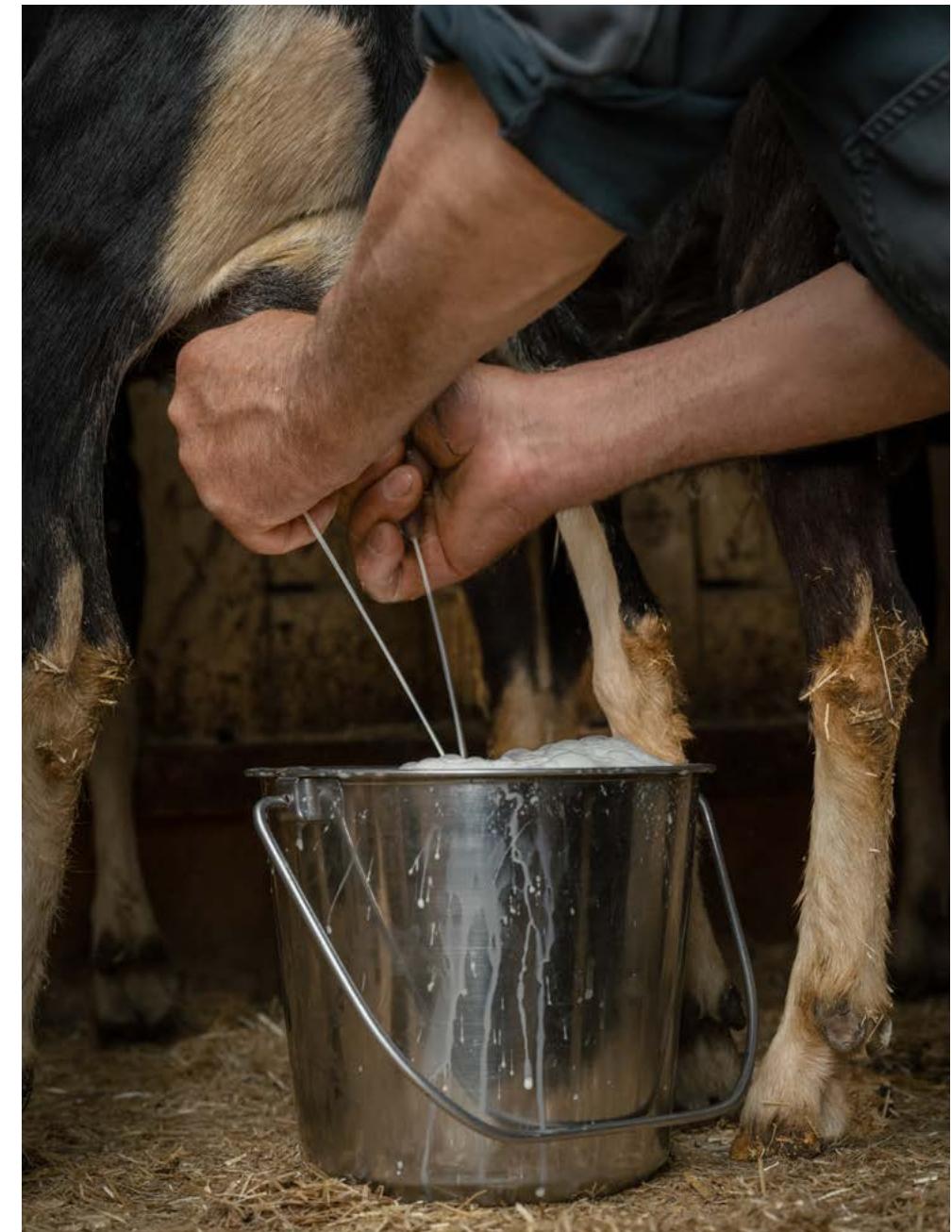
zusagen keine Schafe, um die er sich kümmern konnte. Dafür vertrauten wir ihm unsere Geissen an.» Als Meuli eines Tages mit dem Feldstecher die Lage abcheckte, erblickte er den Gottesmann vor einem Felsen stehend. Der Bauer rief den Neo-Hirten an und instruierte ihn, dass er da mit den Geissen dem Felsen entlanggehen müsse. Dieser erwiderte, das sei doch viel zu steil. Zu abschüssig. «Da empfahl ich ihm, zweimal zu beten, dann gehe das schon.» Was dieser tat. «Doch abends sagte er mir klipp und klar, dass er da nie mehr hochgehen werde.»

So begann sich schliesslich ein System ohne Hirten zu etablieren, das sich seit 15 Jahren bewährt. Mit dem Effekt, dass die Geissen im Sommer doppelt so viel Milch liefern, wie auf einer bewirtschafteten Alp. Meuli erklärt: «Es sind intelligente Tiere, die besser als wir Menschen wissen, wo sie bei welcher Witterung weiden müssen.» Oft sehe man, wie die Geissen morgens vor dem Aufstieg auf höhergelegene Wiesen beieinander zusammenstehen. «Da halten sie jeweils eine Versammlung und beraten sich, wo sie das beste Futter finden werden», sagt Meuli mit einem Schmunzeln. Das Resultat seien wohlgenährte Geissen und das steigere den Milchertrag.

Der Bauer lobt die Geissen zudem als äusserst effiziente Verwerter. Eine ausgewachsene Geiss liefere ihm pro Jahr 1000 Liter Milch. Dabei wiege eine Geiss nur einen Zehntel einer Kuh. «Aber eine unserer Kühe gibt mir im Jahr niemals 10 000 Liter Milch.» Und da sie nicht nur Gras oder Kräuter, sondern auch Büsche und die jungen Triebe der Nadelbäume fressen, schützen sie die Alpwiesen vor der Vergandung. «Ansonsten müssten wir die Hänge roden oder hätten Wald bis unten zum Rhein hin.»

VOM GRASHALM ZUM KÄSE

Markus Meuli ist Landwirt. Er ist aber auch Alpmeister dreier Alpen. Und amtet als Genossenschaftspräsident der Sennerei Sufers. Er begleitet damit das Endprodukt entlang der gesamten Produktionskette: vom Grashalm, den die Ziegen fressen, bis zum Käse, der über den Kanton hinaus an den Theken verkauft wird. Damit kennt er die Herausforderungen aller Parteien. Als Milchbauer sagt er unmissverständlich: «Wir bräuchten pro Liter Geissmilch siebzig Rappen mehr, damit die Rechnung aufgeht.» Aktuell erhalte er pro Liter einen Franken dreissig. Als Genossenschaftspräsident der Sennerei Sufers kann er den Betrag jedoch nicht einfach erhöhen, sonst ren-



Das Produkt saftiger Kräuter – in Sufers wird die Milch später zu würzigem Käse verarbeitet.



Alpmeister Markus Meuli setzt sich für die Zukunft von Geisskäse in der Viamala ein.

diere das Geschäft nicht mehr. Eine Zwickmühle. «Ja, die Geissenhaltung verlangt nach einer guten Portion Idealismus.» Er halte die Tiere auch, weil er Freude an ihnen habe. Doch von Freude und frischer Luft kann auch die Familie Meuli nicht leben. So kämpft er für die Zukunft der Geissenhaltung und eine rentable Produktion von Geisskäse in der Viamala.

INNOVATION UND TRADITION

Ein wichtiger Schritt war der im Frühjahr 2024 eröffnete Neubau der Sennerei. Die moderne Käserei bietet neue Möglichkeiten. Während man früher jeden Tag käsen musste, um die nachgefragte Menge zu produzieren, reicht es nun, wenn der Käser Michael Sturm und sein Team alle zwei Tage die Milch zu Käse veredeln. Das senkt Personal- und Energiekosten. In Spitzenzeiten werden hier, nebst Kuh- und Schafmilch, tausend Liter Geissenmilch verarbeitet. Meuli sagt nicht ohne Stolz: «Wir sind der Sennereibetrieb, der im Kanton Graubünden mit Abstand am meisten Geissenmilch verarbeitet – pro Jahr sind es 120 Tonnen.»

Michael und seine Frau Katharina, die für den Verkauf verantwortlich ist, wirken seit Herbst 2023 in Sufers. Damit führen sie die Arbeit von Vreni und Dionis Zinsli weiter, die während zwanzig Jahren in Sufers hochwertige Bio-Produkte aus Milch herstellten. «Wir hatten natürlich das grosse Glück, dass wir von Zinslis die Rezepturen aller Käse und sonstigen Milchprodukte erhielten», sagt Meuli. Und mindestens so wichtig: Auch den gesamten Kundenstamm hätten Zinslis weitergegeben. Man spürt die Dankbarkeit Meulis, wenn er über Zinslis spricht. Wenn er erzählt, wie diese ihren Nachfolgern den Herstellungsprozess jedes einzelnen Käses gezeigt hätten: «Entsprach ein Käse nicht dem Gusto der Zinslis, gab es eine Extrarunde.» So schmeckt der Käse noch heute so, wie ihn viele seit jeher lieben. ●

Reisetipp – Die Sennerei Sufers ¹³ produziert auf 1420 m ü. M. aus lokaler biologischer Geissen-, Schaf- und Kuhmilch hochwertige Spezialitäten. Der Sennerei-Laden ist jeweils von Montag – Samstag, 9 – 12 Uhr, offen. sennerei-sufers.ch

→ Kulinarike Tour in der Viamala & Moesano ab Seite 26.

«Ja, die Geissenhaltung verlangt nach einer guten Portion Idealismus.»



TAG 1

Thusis – Andeer

↔ 17 km ▲ 1050 m ▾ 760 m ⏱ 5 h 45

Von Thusis nach Andeer – von Käsetheke zu Käsetheke entlang des wilden Hinterrheins.

Unterwegs, wo einst Säumer Waren transportierten

Die Pässe Graubündens wurden einst fleissig als Säumerrouten genutzt. Dies dank ihrer orografischen Beschaffenheit. Im Gegensatz zu anderen Gebirgen sind die hiesigen Alpen nicht steil und karg, sondern von fruchtbaren Hochebenen durchzogen, die den Tieren der Reisenden stets Nahrung boten. Diese fruchtbaren Hochebenen spielen noch heute eine wichtige Rolle: Als Weideflächen für Kühe, Schafe und Geissen, die hochwertige Milch für die Käseproduktion der Sennereien in der Viamala liefern.

Einen Käse-Vorgeschmack erhält, wer am Vorabend der ersten Etappe in Almens im **LANDHUS ALMENS ①** eincheckt. Hier verwöhnen einen Amanda Theiler und Urs Reichen kulinarisch und mit heimeligen Zimmern. Urs Reichen, ehemaliger Käseliebhaber, teilt sein reiches Käsewissen gerne: in Theorie und noch besser ganz praktisch und genussreich mit seinem Angebot an verschiedenen Käse aus seinem Keller.

Dann geht's los, zu Fuss ab Thusis. Wegzehrung gibt's bei Annemarie Faust-Ardüser in der **MOLKI THUSIS ②**. Ihre Käsetheke zaubert ein Leuchten in die Augen der Käseliebhaber. Danach taucht man in die wilde Landschaft entlang des Hinterrheins ein. Passiert die spektakuläre Viamala-Schlucht, kleine Siedlungen und Dörfer und steht schliesslich, wieder mit glänzenden Augen, vor der Käsetheke in der **SENNEREI ANDEER ⑨** von Maria Meyer und Martin «Floh» Bienerth.

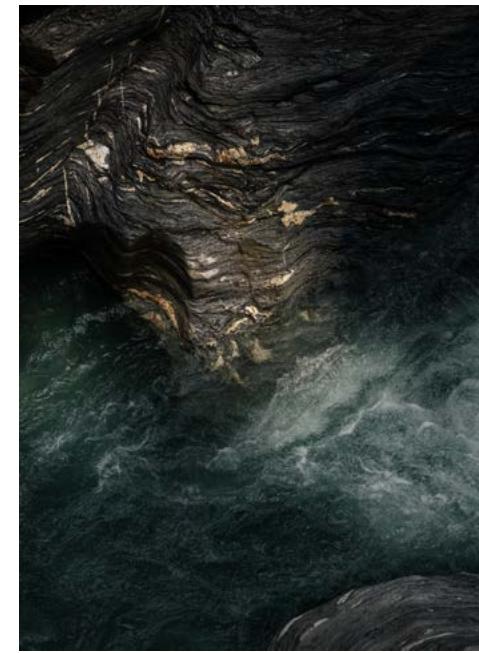
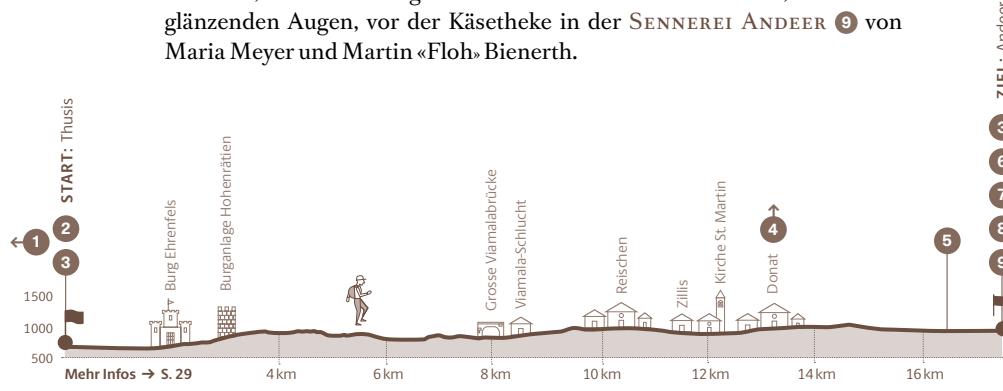


BILD – Tina Stutzenerger



Das Wasser des Hinterrheins, Gastfreundschaft und Käse prägen die Viamala.



TAG 2

Andeer – Splügen

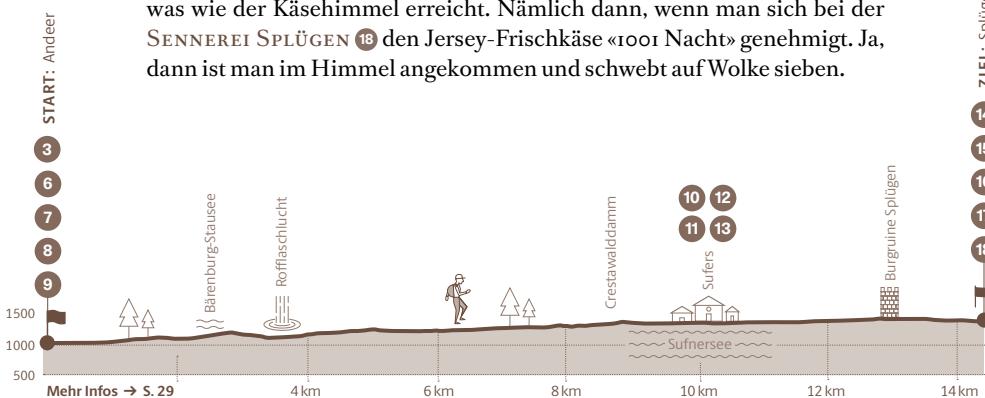
↔ 14 km ▲ 950 m ▾ 460 m ⏰ 4 h 50

Von Andeer nach Splügen geht es durch die Rofflaschlucht in den Käsehimmel.

Genussreich von Sennerei zu Sennerei

Von Andeer über Sufers nach Splügen wandert man weiter entlang des Hinterrheins, bergauf, umgeben von der Pflanzenwelt, den Tieren und Menschen des Naturparks Beverin. Dieser umfasst neun Parkgemeinden vom Averstal über die Viamala bis ins Safiental und unterstützt Lebensmittelproduzenten wie die Sennerei Andeer.

Ein erster Höhepunkt ist bei der Rofflaschlucht erreicht. Hier sprengte vor hundert Jahren der damalige Besitzer des Gastschens Rofflaschlucht Christian Pitschen-Melchior einen Weg bis zu dem im hinteren Teil der Schlucht gelegenen Wasserfall. Er benötigte dafür sieben Jahre und 8000 Sprengladungen. Ebenfalls ein grosser Wurf, der aber leiser vonstattenging, steht am Dorfrand von Sufers: die neue SENNEREI SUFERS ⑯. Hier verarbeiten Michael Sturm und sein Team Bio-Milch zu hochwertigen Milchprodukten (S. 25). Hat es im Rucksack noch genügend Platz, sollte man es sich nicht nehmen lassen, einen Mascarpin, einen gereiften Geissziger, einzupacken. Ja, auch der Schaf-Raclette-Käse lächelt einen hier an. Dazu passt der eingemachte Kürbis aus dem unweit entfernten Hofladen des STÜCKLIHOF ⑮. Und am Etappenziel in Splügen ist so etwas wie der Käsehimmel erreicht. Nämlich dann, wenn man sich bei der SENNEREI SPLÜGEN ⑰ den Jersey-Frischkäse «1001 Nacht» genehmigt. Ja, dann ist man im Himmel angekommen und schwebt auf Wolke sieben.



Genussstationen

Entlang der Via Spluga von Thusis bis Splügen



TAG 1
Thusis – Andeer

Von Thusis nach Andeer
der Route Via Spluga
Nr. 50 folgen.

1 Landhus Almens
Liebelvolles Gasthaus mit regionaler, frischer Küche, Terrasse und charmanten Zimmern.
landhus-almens.ch

2 Molkerei Thusis
Hier wird das Beste aus der Viamala und darüber hinaus präsentiert.
molkerei-thusis.ch

3 Metzgerei
Fischbacher, Thusis
Die Dorfmetzgerei in Thusis, die in Andeer auch die Nova Metzga betreibt.
metzgerei-fischbacher.ch

4 Biohof Taratsch, Lohn
Bei Rebecca Clopaths «Esswahrnehmungen» wird man mit Spitzenküche verwöhnt.
rebecca-clopath.ch

5 Demarmels Mountain Farm, Pignia
Hofladen mit feinem Käse der Alp Neaza und dem charmantesten Bänkli für eine Pause.
mountain-farm.ch

6 Hotel Post Andeer
Schickes Hotel mit Beiz und Gourmetrestaurant.
hotelpostandeer.ch

7 Meztga Viamala, Andeer
Metzgerei mit hochwertigen lokalen Fleisch- und Wurstwaren.
meztga.ch

8 Biohof Mani, Andeer
Salsiz, Eier und Alpkäse der Alp Albin.
veia da quadra 2a

9 Sennerei Andeer
Preisgekrönter Käse von Maria Meyer und Martin «Flo» Bienerth.
sennerei-andeer.ch

Abstecher:
Nach drei Kilometern die Burgenlage Hohenräti besuchen.

TAG 2
Andeer – Splügen

Von Andeer nach
Splügen der Route Via
Spluga Nr. 50 folgen.

10 Bio Yak Hof Heinz,
Sufers
Ein Hof voller Tiere:
Yaks, Schafe, Truthähne,
Enten, Hühner, Pferde
und Schweine – und ein
grosszügiger Hofladen.
yakhof-heinz.ch

11 Stücklihof, Sufers
Wunderbare Produkte:
von eingemachten
Kürbissen über Salamis
vom schwarzen
Alpenschwein bis zum
Käse der Alp Tambo.
[stueckliweg 5](http://stueckliweg5.ch)

12 Hofladen Gilli
Steinäckli, Sufers
Kräutersalz und feiner
Sufner Schnittlauch-Honig-Essig.
steinäckli.ch

13 Sennerei Sufers
Bio-Käse aus Geissen-,
Kuh- und Schafmilch.
sennerei-sufers.ch

14 Hofladen Büelhof,
Splügen
Zwei Kühlshränke voll
mit köstlichem Fleisch.
buelhof-mengelt.ch

15 Spezialitäten-Metzg
Splügen
Hochwertige Bündner
Wurst- und Fleischwaren.
strubmetzg.ch

16 Hotel Bodenhaus
Gasthaus mit gepflegter
regionaler Küche.
hotel-bodenhaus.ch

17 Brauerei Speluca
In Splügen wird seit
Neuestem Bier gebraut.
speluca.ch

18 Sennerei Splügen
Jürg und Marian Flükiger
und ihr Team bringen
so manches Auto von der
A13 ab in ihre Sennerei –
ihr Käse ist grossartig.
spluga.ch

19 Ferien im Schloss,
Nufenen
B&B mit Ferienwohnung,
Studio und einem Hofladen
mit Produkten dreier
Bauern aus dem Dorf.
ferienimschloss.ch

20 Sennerei Nufenen
Hier werden fleissig
Bündner Bergkäse aus
Bio-Milch produziert.
sennerei-nufenen.ch

Abstecher:
Von Splügen geht es zu Fuss
oder mit Postauto zu den
Geissen nach Nufenen.

Outdoor-Fondue

Text – MARTIN HOCH / Bild – TINA STURZENEGGER

Die Sennerei Sufers bietet eine seltene Köstlichkeit an: ein Fondue aus lokaler Bio-Geissenmilch.

Das fixfertige Bio-Käsefondue der Sennerei Sufers gibt es wahlweise hergestellt aus Geissen- oder Kuhmilch. Mutige Entdecker setzen auf ein Geissenfondue, erspähen in den Hof- und Spezialitätenläden der Region passende Beilagen und bereiten es mitten in der Natur zu. Um die Suche nach Köstlichem zu erleichtern, helfen wir mit folgenden Tipps etwas nach.



KNUSPRIGES BROT

Die Bäckerei Konditorei Iselin ist auch ein Café – hier lohnt sich ein Stopp, nicht nur um Brot einzukaufen, sondern genauso, um sich eine Pause zu gönnen und das Dorfleben zu beobachten.

Andeerer Brot ist erhältlich in der Bäckerei Konditorei Iselin. Veia Granda 81, **ANDEER**. cafe-iselin.ch



FEINE HOFPRODUKTE

Auf dem Biohof Dusch wird Landwirtschaft mit Bedacht und Liebe praktiziert – mit Liebe zu den Tieren, zur Biodiversität, zur Natur und zu regionalen Produkten.

Allerlei Feines präsentiert der Hofladen des Biohofs Dusch. Dusch 51, **PASPELS**. hof-dusch.ch



WÜRZIGES TROCKENFLEISCH

Auf 1000 m ü. M. und höher weidet das Bündner Grauvieh der Familie Hassler.

Naturpark Salsiz & Larascher Mostbröckli findet man im Hofladen des Biohofs Beverin. Turvasch 90, **DONAT**. hofbeverin.ch



EDLE DELIKATESSEN

Gluschtiger Umweg zu Köstlichem der Wagyu-Rinder und Alpenschweine.

Guanciale und Lardo vom Alpenschwein sind Entdeckungen, die man auf dem Birkenhof machen darf. Birkenhof, **URMEIN**. doenz.ch



SCHMACKHAFTE TEES

Die Drogerie Schneider versteht sich auch als Manufaktur eigener Produkte.

Kräutertee gibt's in der Drogerie Schneider zu kaufen. Neudorfstrasse 43, **THUSIS**. drogerie-schneider.ch



VERFÜHRERISCHES SÜSSES

Thusner Hosenknöpfe, Beverinspätzli und die feine Viamala Torte.

Süsses bietet Gyger feil. Neudorfstrasse 92, **THUSIS**. gyger-thusis.ch





Markante Felswände
prägen die Alpkulisse
im Rätikon.



BILD – Tina Surzenegger

Mittelbünden

Wo das Alpleben seinen festen Platz hat

Die Alp Partnun liegt oberhalb des Bergdorfs St. Antönien.



Alltag auf der Alp

Der geschmacklich unvergleichliche Alpkäse entsteht dank Bergkräutern und viel Arbeit.

Text – MARTIN HOCH / Bild – TINA STURZENEGGER

Wann Äpler aufstehen? Frühmorgens? Mitten in der Nacht? Für die meisten würde die Antwort wohl «zur Unzeit» lauten. Bianca Greiter ist Sennin auf der Alp Partnun oberhalb von St. Antönien und erzählt: «Im Sommer ist bei uns um drei Uhr Tagwache. Jetzt im September dürfen wir bis halb vier Uhr ausschlafen.» Bis sie sich abends wieder in ihre Bettdecke kuscheln kann, steht so einiges auf der Tagesordnung.

FRÜHMORGENS AUF DER ALP

Während die Hirtinnen Lorena und Janina gemeinsam mit ihrem Hirtenkollegen Fabian die Tiere fürs Melken zusammentreiben, beginnt der Tag der Sennin mit Milch entrahmen und Butter herstellen. Gleichzeitig legt sie den vortags produzierten Käse in ein Salzbad und putzt die verwendeten Formen. «Beim Käsen ist man gefühlt den ganzen Tag am Putzen», sagt die Sennin und lacht.

Danach beginnt sie mit Käsen und Schmieren. Dabei hilft ihr eine Hirtin als Zusennin. Denn all die Arbeiten werden auf der Alp Partnun von Hand ausgeführt. «Wir haben bei vollem Keller knapp tausend Laib Käse hier. Da sind wir mit unseren Bürsten gegen ein bis zu zwei Stunden am Schmieren», denn nur so entstehe eine schöne Käserinde. Eine Arbeit, die Kraft erfordert. Schliesslich wiegt jeder Laib Käse fünf Kilo – zusammen sind das gegen fünf Tonnen.

Bianca Greiter ist gelernte Milchtechnologin und weiss, wie Käse industriell hergestellt wird. Es war nicht ihre Welt. «Da sieht man nicht mal die Milch.» Sie habe da lediglich Maschinen bedient. Während sie es sagt, blickt sie auf ihre Hände und ergänzt mit fester Stimme: «Hier aber entsteht das Produkt von Hand. Das ist richtiges Käsen. Wenn du hier einen guten Käse herstellen kannst, dann weisst

Mit Hilfe der Zusennin Nina Held
hebt Sennin Bianca Greiter die
Gallerte aus dem Kupferkessel.



du, dass du käsen kannst.» Um sich auf den Alpsommer vorzubereiten hat sie den Sennen-Grundkurs auf dem Plantahof, dem landwirtschaftlichen Lern- und Kompetenzzentrum Graubündens, absolviert. Dieser findet jeweils im Frühjahr statt und wird vom Team um Stefan Bless, dem milchwirtschaftlichen Berater der Ausbildungsstätte, durchgeführt. Teilnehmen darf, wer einen Anstellungsvertrag eines Alpbetriebs vorweisen kann. «Auch als bereits ausgebildete Milchtechnologin konnte ich da wertvolles Wissen mitnehmen», sagt Sennin Bianca.

DEM ABEND ENTGEGEN

Der Mittag ist geprägt von einer kurzen Brotzeit und einem Nickerchen. Dann heisst's wieder anpacken. «Die Tage sind durchgetaktet», sagt die Sennin. So ist sie am Nachmittag mit Käse wenden, Aufräum- und Reinigungsarbeiten beschäftigt. Und wenn es die Zeit erlaubt, hilft sie beim Melken der Kühe und Füttern der Alpschweine. Ein warmes Abendessen gibt es schliesslich zwischen halb acht und halb neun Uhr abends. Danach muss sie niemand auffordern, ins Bett zu gehen. «Ja, die Tage auf der Alp sind streng. Aber ich träumte schon als Kind davon. Mir gefällt das Leben hier oben einfach.» Dabei darf sie durchaus stolz auf das Geleistete sein. Während den Sommermonaten verarbeitet sie täglich 1500 Liter Milch zu Käse.

Insgesamt weiden auf den 24 Sennalpen im Prättigau 2000 Kühe, aus deren Milch 120 Tonnen Käse hergestellt werden. Damit gilt die Region als die mit der intensivsten Alpmilchwirtschaft des Kantons. Für die Landwirte eine nicht unbedeutende Einnahmequelle. Sennin Bianca erklärt: «Dreimal gibt es während einer Alpsaison einen Käseteiler. Da erhält jeder Bauer pro Kuh drei Laib Käse.» Der Rest werde am Ende der Alpsaison verteilt. Und was macht Bianca dann? «Ich werde bei mir zu Hause in einer Hofkäserei arbeiten.» Und wahrscheinlich wird sie mal wieder ausgedehnt ausschlafen. ●

Reisetipp – Im PRÄTTIGAU wird das Ende der Alpsaison jeweils beim Alp Spektakel gefeiert. Nebst einem Alpabzug mit geschmückten Tieren finden ein Markt und eine Alpkäsedegustation statt und beim Alpenbarttreffen dreht sich alles um den schönsten Bart. alpspektakel.ch

→ **Kulinarische Tour durch Mittelbünden** ab Seite 40.

«Mir gefällt
das Leben hier
oben einfach.»



Handarbeit: Bianca Greiter pflegt ihre Käse alle ohne den Einsatz einer Schmiermaschine.



Gegen Ende der Etappe 1 darf man oberhalb von St. Antönien in den Partnunsee hüpfen.

Bild – Tina Sturzenegger



TAG 1

Seewis – St. Antönien

↔ 41 km ▲ 2100 m ▾ 1600 m ⏰ 6 h 50

Auf dieser Route entlang des Rätikons trifft man aufs Alpleben und einen türkis-blauen Bergsee.

Mit dem Bike von Alp zu Alp

Das Schnausen geht am Startpunkt in Seewis los. Im Dorf, das hoch über dem Prättigau thront, findet man allerlei Hoflädeli mit unterschiedlichsten Köstlichkeiten (Tipps S. 44). Mit Proviant im Rucksack und Saft in den Wädli, wahlweise auch in der Batterie, geht's mit dem Mountainbike auf der Bike-Route 330 hoch in Richtung Schesaplana, dem Grenzmassiv zum österreichischen Montafon. Der Aufstieg zur Alp Fasons führt vorbei am Naturwaldreservat Under Brugg und dem Sonderwaldreservat Stürfis/Alpnova. Letzteres dient dem Schutz des Auerhuhns. Von der Alp Fasons geht's weiter zum Alt Säss. Auf dieser Alp wurden noch bis Mitte der 1980er Jahre Käse, Butter und Ziger produziert. Heute findet man hier die Unterkunft eines Kälberhirten und ein gepflegtes ALPMUSEUM 1. Danach führt der Weg vorbei an der SCHESAPLANAHÜTTE 2 – wo ein Plättli mit Alpkäse lockt – weiter in Richtung des Gebirgspasses Schweizertor. Von da aus folgt man entweder weiter der Bike-Route 330 oder nimmt bis zur CARSCHINAHÜTTE 6 die Alternativroute zur ALP GRÜSCH 4 und ALP DRUSA 5. Bei Ersterer gibt's nicht nur würzigen Alpkäse zu kaufen, hier kann man gleich ein Alpkäse-Abo abschliessen. Fast am Ziel angekommen, auf der Fahrt runter in Richtung Alp Partnun und St. Antönien, folgt das erfrischende Finale: ein Bad im Partnunsee.





TAG 2

St. Antönien – Klosters

↔ 29 km ▲ 1400 m ▾ 1600 m ⏰ 3 h 50

Die Biketour zwischen Berg und Tal beglückt mit ausichtsreichen Passagen und feinen Genussstationen.

Rauf und runter zu Weichkäse und Rösti

Der Fahrtag beginnt angenehm entspannt. Die zu meisternden Höhenmeter folgen erst auf dem zweiten Teil der Etappe. Erst geht es hinunter in den Talboden nach Küblis. Da sollte man dem **BÄRG-PUR** 14 mit seinem liebevoll eingerichteten Selbstbedienungs-Molki-Kafi einen Besuch abstatten. Der Laden in der ehemaligen Molki hat sich auf Regionalprodukte spezialisiert. Mitunter findet man hier die «dri Prättigauer Weichkäse» der Biokäserei Prättigau aus dem benachbarten Pragg-Jenaz (S. 14). Bei diesen handelt es sich um einen Geisskäse, einen Schafkäse und den Prättigauer Schibli aus Kuhmilch. Diese drei Glorreichen haben es gar schweizweit in die Regale von Coop geschafft. Sie werden da als Pro-Montagna-Käse verkauft.

Nun folgen tausend Höhenmeter Aufstieg zum Calander Boden neben der Bergstation Madrisa. Da angekommen, verwundert es nicht, wenn die nun abgestampelten Kalorien nach Ersatz rufen. So lohnt sich im Schlappintobel ein Abstecher nach Schlappin, wo Michael Kern im **BERGHAUS ERIKA** 17 seine legendären Rösti auftischt: beispielsweise eine mit Speck und Käse überbackene Sennen-Rösti. Danach rollt man mit vollem Bauch und Zufriedenheit nur noch abwärts in Richtung Klosters.



Genussstationen

Auf dem «Panorama» Ride von Seewis nach Klosters



TAG 1
Seewis – St. Antönien

Von Seewis bis
St. Antönien der Bikeroute
Nr. 330 «Panorama Ride»
folgen.

1 Alpmuseum Fasons
Das gepflegte Museum
hoch über Seewis bietet
Einblicke ins Alpleben.
almuseumseewis.ch

2 Schesaplana-Hütte,
Seewis
Bei Markus «Zimmi»
Zimmerling und seinem
Team gibt es eine nahr-
hafte Gerstensuppe
oder einen Aschariner
Alpkäse. Und weil es
hier so gemütlich ist,
lohnt es sich, gleich
hier zu nächtigen.
schesaplana-huette.ch

3 Alp Vals, Seewis
Direktverkauf von
Alpprodukten.
berghaus-alpenroesli.ch

4 Grüscher Äpli,
Grüsch
Verkauf von Alpbutter
und Alpkäse.

5 Alp Drusa,
Schiars
Direktverkauf von
Alpprodukten.

6 Carschinahütte
Hier darf man sich
einen hausgemachten
Kuchen und einen
Kaffee auf der Terrasse
gönnen.
carschina.ch

7 Alp Carschina,
St. Antönien
Direktverkauf von
Alpprodukten.
st.aplcarschina.ch

8 Berghaus
Alpenrösli,
St. Antönien
Mit heimlicher Ferien-
wohnung und allerlei
Feinem vom Hof.
guergetschhof.ch

9 Berghaus Sulzfluh,
St. Antönien
Es ist leicht, sich in das
liebliche Haus mit seinen
blauen Fensterläden
zu verlieben. Und auch
die Zimmer sind urchig,
die Atmosphäre im Res-
taurant ist gesellig und
Erholung findet man in
der Sauna und im Hotpot.
berghaus-sulzfluh.ch

10 Agrotourismus
Stapfa, St. Antönien
Im Agriturismo von Georg
und Sandra darf man
in einer original mongoli-
schen Jurte nächtigen
und leckere Hofprodukte
geniessen.
agrotourismus-stapfa.ch

11 Hofsädeli Mattallerlei,
St. Antönien
Partnuner Alpkäse, Eier
und weitere Hofprodukte.
st.antoniensstrasse32.ch

12 Gürgetschhof,
St. Antönien
Mit heimlicher Ferien-
wohnung und allerlei
Feinem vom Hof.
guergetschhof.ch

13 Hotel Madrisajoch,
St. Antönien
Das Hotel mitten im Dorf
verfügt über hübsche
Zimmer und ein Wellness-
grotto mit Arvensauna.
schlappin.ch

14 Bärg-Pur, Küblis
Laden mit regionalen
Köstlichkeiten.
berg-pur.ch

15 Biokäserei Prättigau,
Jenaz
In Selbstbedienung
die Käse-Trouvaillen rund
um die Uhr ergattern.
biokaeserei-praettigau.ch

16 Besenbeiz Grassen-
bündi, Klosters
Zwischen Madrisa und
dem Schlappintobel findet
man hier Erfrischung und
Entspannung.

17 Berghaus Erika
Tipp für eine kulinarische
und nächtliche Auszeit.
schlappin.ch

18 Kesslerhof, Klosters
Der Hof bietet eine
wunderbare Auswahl
an Käse.
kesslerhof.ch

TAG 2
St. Antönien – Klosters

Von St. Antönien bis
Klosters der Bikeroute
Nr. 330 «Panorama Ride»
folgen.

14 Bärg-Pur, Küblis
Laden mit regionalen
Köstlichkeiten.
berg-pur.ch

15 Biokäserei Prättigau,
Jenaz
In Selbstbedienung
die Käse-Trouvaillen rund
um die Uhr ergattern.
biokaeserei-praettigau.ch

16 Besenbeiz Grassen-
bündi, Klosters
Zwischen Madrisa und
dem Schlappintobel findet
man hier Erfrischung und
Entspannung.

17 Berghaus Erika
Tipp für eine kulinarische
und nächtliche Auszeit.
schlappin.ch

18 Kesslerhof, Klosters
Der Hof bietet eine
wunderbare Auswahl
an Käse.
kesslerhof.ch

Biker-Plättli

Text – MARTIN HOCH / Bild – TINA STURZENEGGER

Die Hoflädeli in Seewis bieten alles, was es unterwegs für ein feines Plättli braucht.



KRÄUTERWIESEN-KÄSE

Jeweils rund 100 Milchkühe weiden in den Sommermonaten auf der Alp Vals oberhalb von Seewis. Aus ihrer Milch werden auf der Alp über 9000 kg Alpkäse, dazu Alpbutter und Ziger produziert.

Alpkäse der Alp Vals, wie auch die Baumnüsse, erhält man im Hofladen «Wunderchischt» der Familie Aebli. Weggabelung Terlischa/Langgasse, [SEEWIS](#).



HOFLÄDELI-SPEZIALITÄT

Dass man hier auf einen Seewiser Taleggio-Käse trifft, eine Spezialität aus der Lombardei, ist durchaus eine Sensation.

Taleggio-Käse ist eine Rarität, die das Hoflädeli der Familie Willi feilbietet. Parstogliastrasse 21, [SEEWIS](#).



STRAHLENGEISSEN-KÄSE

Den Seewiser Ziegenkäse vom Geissen-Züchter Nino Bärtsch gibt's jeweils nur in den Sommermonaten, wenn seine Bündner Strahlengeissen z'Alp gehen.

Ziegenkäse gibt's bei Nino Bärtsch im Direktverkauf. Pischgusweg 5, [SEEWIS](#).



GOURMET-SORTIMENT

Gansners Hoflädeli ist für Gourmets eine Offenbarung: Sie produzieren mit viel Liebe eine grosse Auswahl an Köstlichkeiten wie ein Pilz-Salz, Zucchini-Konfi, Senf-Kaviar oder ein Rotwein-Zwiebel-Chutney.

Eingelegte Wachteleier & Eierschwämmlí findet man im Hoflädeli «Alpin Wachtel» der Gansners. Parschientschstrasse 12, [SEEWIS](#). alpin-wachtel.ch



WEIN-FREUDEN

Der Hof Davosmotta lässt seine Schafe auf den Seewiser Alpen weiden und eigenen Igiser Wein in der Bündner Herrschaft keltern.

Bio Blanc de Noir holt man am besten gleich beim Hof Davosmotta persönlich ab. Pradastrasse 23, [SEEWIS](#). hof-davosmotta.ch



DESSERT-GLÜCK

Die Totenbeinli, ein Nussgebäck, sind eine Ur-Bündner-Spezialität. Man genehmigte sie sich einst jeweils beim Leichenschmaus.

Totenbeinli lächeln einen im Hoflädäli Alpablick an. Sägenstrasse 9, [SEEWIS](#).





Die Rheinschlucht krönt
all die spektakulären
Landschaften entlang
des Vorderrheins.

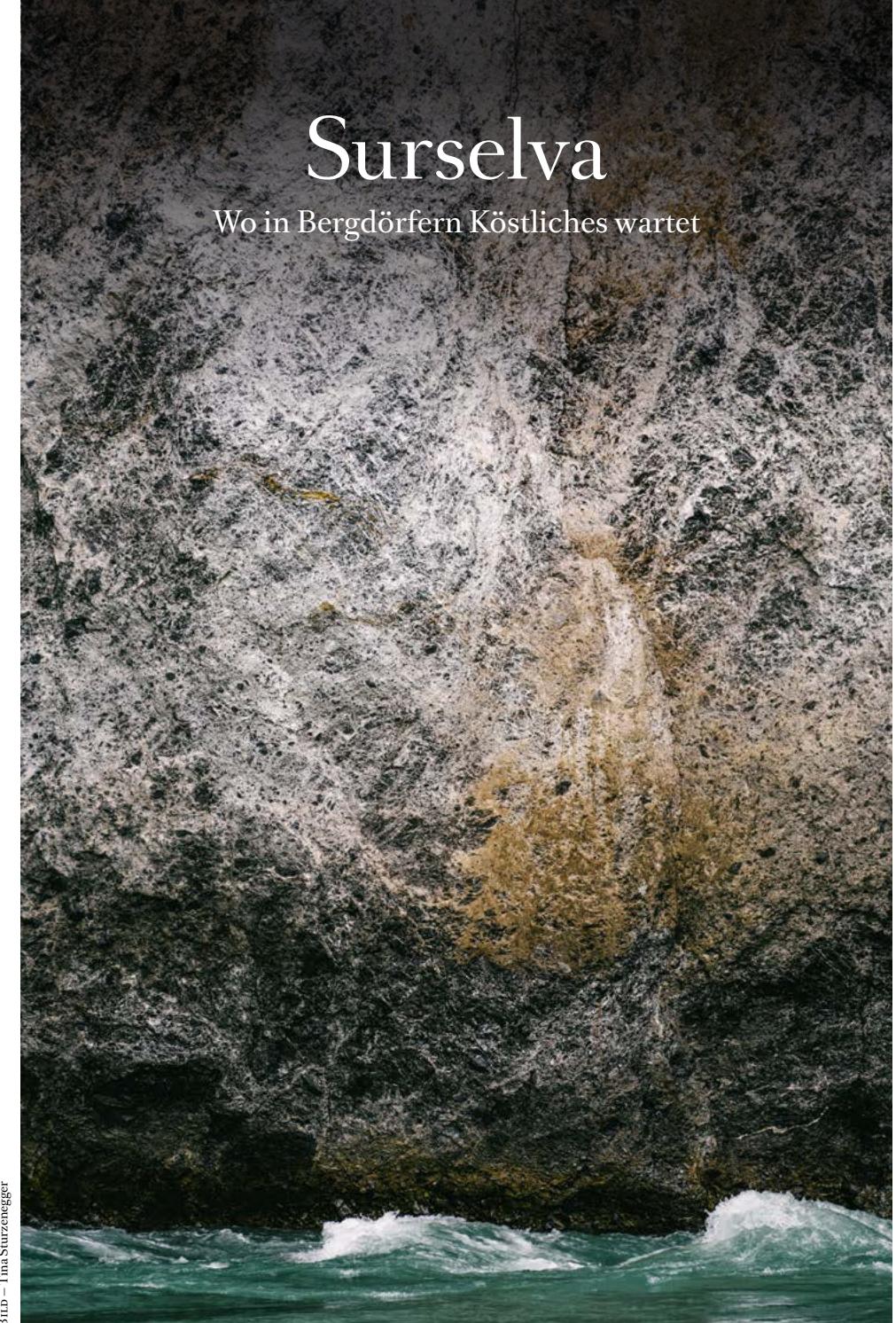


BILD – Tina Sturzenegger

Surselva

Wo in Bergdörfern Köstliches wartet

Bergdorfkäse

Andreas Grob verarbeitet Milch zu Käse, die per Pipeline von der Alp Quader täglich zu ihm fliesst.

Text – MARTIN HOCH / Bild – TINA STURZENEGGER

Früh morgens, wenn in den Betten in Brigels noch genussvoll geschnarcht wird, sitzen Peter und Greta im Stall im Lichte flackerner Neonröhren bei ihren Kühen und entlocken ihnen weisses Gold. Älpler Peter sagt mit Bestimmtheit in seiner Stimme: «Was wir hier haben, ist beste Bio-Bergheumilch.» Ein Satz, der von viel Erfahrung gestützt wird. Er ist bereits das vierzigste Jahr auf der Alp. Früher war er auf verschiedensten Alpbetrieben noch selber als Senn tätig. Eine Aufgabe, der sich hier Andreas Grob, der Käser der Cascharia in Brigels widmet. Denn die Milch fliesst von der Alp Quader bereits seit dem Sommer 1970 via einer Pipeline nach Brigels hinunter.

Bevor Peter die Milch in die Pipeline lässt, kühlt er sie noch. «Damit sich unterwegs keine unerwünschten Bakterien entwickeln.» Dann dreht er einen Hahn auf und die Milch fliesst durch die Pipeline, «deren Durchmesser nur halb so gross ist wie ein Garten-schlauch», in die 600 Meter tiefergelegene Cascharia Brigels.

BÜNDNER BERGKÄSE ENTSTEHT

6.30 Uhr – das Handy von Andreas Grob piepst. Ein Blick auf das Display zeigt, dass Peter oben auf der Alp die Milch in die Pipeline eingelassen hat. «Nun geht es eine halbe Stunde, bis sie hier ist.» Als bald das der Fall ist, erwärmt der Käser diese. «Mit der Thermisation hemmen wir die natürlichen Bakterien, damit die Kulturen, die ich später beifügen werde, einen einfacheren Start haben.» Bei diesen Bakterienkulturen handelt es sich um das gutgehütete Betriebsheimnis einer Käserei. Denn sie entscheiden nicht zuletzt über die würzigen Aromen, die ein Käse entfaltet. Wohl verwendet Andreas Grob, wie die meisten Schweizer Käsereien, die Kulturen des Instituts Agroscope aus Liebefeld, aber «entscheidend ist die Mischung

Die Alp Quader befindet sich hoch über Brigels im dortigen Winter- und Sommersportgebiet.



Frisch gemolken marschie-
ren die Kühe von der Alp
Quader auf die Alpwiesen.



Von hier fliest die Milch per Pipeline in die Cascharia nach Brigels.



Käser Andreas Grob produziert in der Cascharia Brigels besten Bündner Bergkäse.

dieser Kulturen.» Die habe man selber ertüftelt. Nebst den Bakterien fügt der Käser in einem nächsten Schritt Lab, Enzyme aus Kälbermägen, hinzu. Es ist dafür zuständig, dass die Milch gerinnt und zu einer sogenannten Labgallerte verdickt. Nun folgt das Spiel mit der Harfe. Mit diesem Schneidewerkzeug wird die Labgallerte im Kessel zum Bruch weiterverarbeitet. «Für Weichkäse benötigt es Bruchkörner in der Grösse einer Baumnuss.» So bleibt mehr der wässrigen Molke in der Labgallerte drin. Für den Bündner Bergkäse, einen Halbhartkäse, müsse er länger schneiden, «da müssen die Bruchkörner so gross wie Maiskörner sein.» Stimmt die gewünschte Grösse, pumpt der Käser das Bruch-Molke-Gemisch in die einzelnen Käseformen, lässt die Molke ablaufen und presst und wendet die einzelnen Laibe. Bevor der Käse am nächsten Tag in den Keller kommt, folgt noch ein Salzbad, das die Geschmacksentwicklung, die Rindenbildung, die Haltbarkeit und Lagerfähigkeit fördert.

«Diese Qualität schaffen wir dank bester Bio-Bergheumilch.»

KÄSE MIT ZUKUNFT

Lina Grob öffnet die Schatzkammer, den Käsekeller, wo die Laibe reifen. Sie ist diplomierte Käsesommelière und führt die Administration wie auch den Verkaufsladen des Betriebs. «Unser Käsekeller ist eher trocken. Mein Mann mag Käse mit wenig Käseschmiere, der gleichzeitig rezent und intensiv im Aroma, aber nicht zu scharf ist.» Die junge Frau glaubt an die Käseproduktion im Bergdorf. Und an einen zeitgemässen Auftritt. Denn nebst dem Bündner Bergkäse setzen sie stark auf Selbstvermarktung, dürfen über fünfzig Wieder verkäufer, wie Dorf- und Hofläden, zu ihren Kunden zählen. Ihr Käse wird geschätzt. Ein Biss in einen offenbart weshalb. «Diese Qualität schaffen wir dank bester Bio-Bergheumilch, die wir von unseren Bauern aus dem Dorf und von der Alp geliefert kriegen.» Und einem unermüdlichen Einsatz, muss man als Beobachter hinzufügen. ●

Käse einkaufen – Im Käseladen der Cascharia Brigels würde man am liebsten die gesamte Palette der hiesigen Käse- und Milchspezialitäten einpacken. cascharia.ch

→ [Kulinarische Tour in der Surselva ab Seite 54.](#)



TAG 1

Oberalppass – Waltensburg

↔ 47,3 km ▲ 834 m ▼ 1779 m ⏰ 4 h 13

Ohren- und Gaumenschmaus dank der rätoromanischen Sprache und regionaler Kulinarik.

Mit dem Velo durch die Bergdörfer der Surselva

Die Tour beginnt am Oberalppass unstrapaziös abwärts rollend. Dabei sollte man nicht verpassen, bei Segnas von der Route abzuweichen und sich in der Fleischtröcknerei **SIALM** ③ mit würzigen «ligiongias», Würsten, und hauchdünn geschnittenem «schambuns», Rohschinken, einzudecken. In Disentis lohnt sich ein Abstecher zur **SENNARIA SURSELVA** ⑤, die sich in einem Gebäude mit Charakter des Bündner Architekten Gion A. Caminada befindet. Im dortigen Sennereiladen packt man am besten gleich noch einen «caschiel», einen Käse, mit in den Rucksack. Das passende Getränk für eine «marenda», eine Zwischenmahlzeit, findet man im nahegelegenen, unübersehbaren Gotteshaus: das Klosterbier St. Placi.

Weiter führt der Weg entlang des Rheins. Bei Surrein darf man gerne wieder vom Zweirad absteigen und für einen Kräuterschnaps oder ein Enziandestillat die **DESTILLARIA CANDINAS** ⑥ besuchen. Am Dorfeingang von Trun befindet sich der besonders hübsche Hofladen **PUSTGET** ⑦ der Familie Livers – angeboten wird der eigene Alpkäse der Alp Nadéls. Danach geht's hoch nach Schlans und weiter nach Brigels, wo nebst der Cassaria (S. 48) die **METZGEREI SCHMED** ⑧ mit ihrem Feinschmeckerladen Gourmets begeistert. Und schliesslich sitzt man in Waltensburg im **HOTEL UCLIVA** ⑨ vor einem Teller regionaler Kost. Gut möglich, dass hier vor dem Cheminée noch musiziert wird, denn nebst Genuss kuratiert das Haus ein gepflegtes Kulturprogramm.

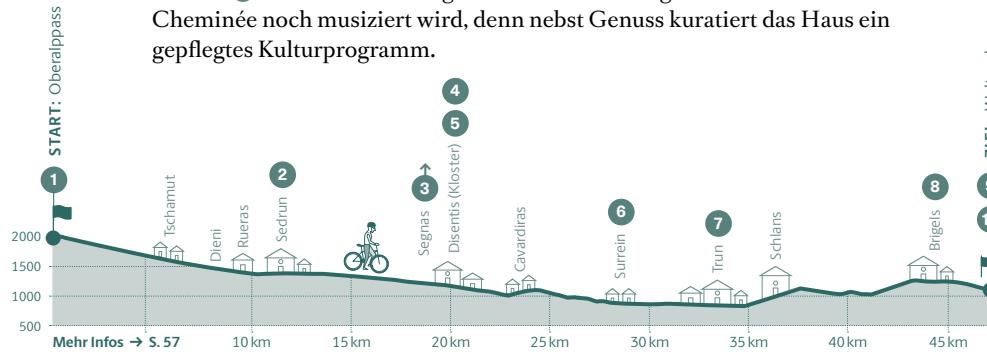


BILD – Tina Stutzenerger



Gastgeber: Ursula Wilhelm vom Hotel Ucliva und Matthias Althof vom Gasthaus am Brunnen.



TAG 2

Waltensburg – Reichenau-Tamins

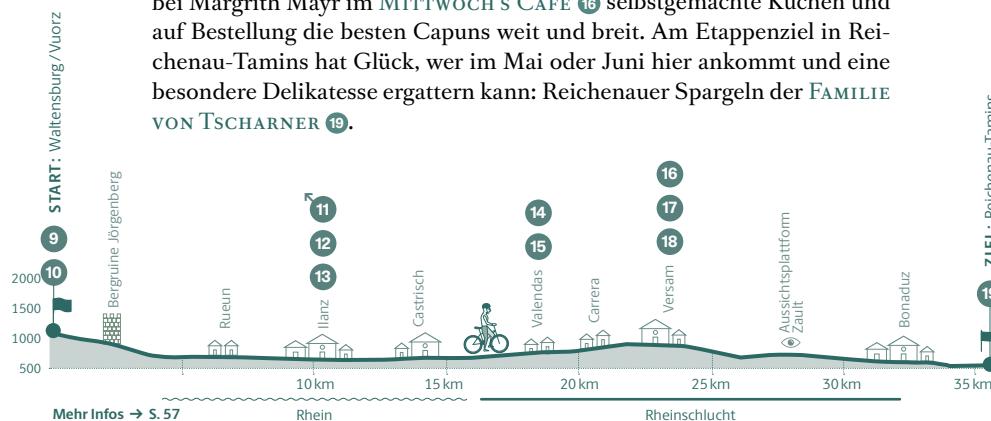
↔ 35,6 km ▲ 375 m ▼ 864 m ⏱ 3 h 22

Eine Tour zur ersten Stadt am Rhein und in ein Tal voller Gastlichkeit und regionaler Produkte.

Auf zwei Rädern entlang der Rheinschlucht

Kaum losgefahren, fährt man in Waltensburg beim Dorfladen «IL CONSUM» ⑩ vorbei – hier füllt sich der Rucksack beim Regal mit den regionalen Spezialitäten mit Leichtigkeit. Nach einem Schlenker zur imposanten Ruine «Munt Sogn Gieri» fährt man dem Rhein entlang und durch Ilanz, die erste Stadt am Rhein. Kulinarisch punktet der Ort mit Restaurants wie der STIVA VEGLIA ⑪ und der CASA CASUTT ⑫. Ist man samstags unterwegs, fährt man zudem am Markt mit frischem Gemüse und regionalen Produkten vorbei. Und auch auf dieser Etappe muss man nicht auf einen hochwertigen, regional produzierten Schnaps verzichten – dank der DESTILLARIA DAGUOT ⑬.

Nach Ilanz gilt es, den Blick nach links schweifen zu lassen, zu den Bergen und in Richtung der Rheinschlucht. Ab Valendas hat man das Safiental erreicht, ein Tal voller regionaler Produkte, die Matthias Althof im GASTHAUS AM BRUNNEN ⑭ zu geschmackreichen Gerichten veredelt. Sollte der Koch seinen Ruhetag einziehen, lautet der Geheimtipp: ein Mittagessen im CAFÉ MÄNTIG ⑮. Im Beizli von Nina Buchli betritt man eine herrliche Gartenidylle. Und radelt man mittwochs durch die Region, gibt's in Versam bei Margrith Mayr im MITTWOCH'S CAFÉ ⑯ selbstgemachte Kuchen und auf Bestellung die besten Capuns weit und breit. Am Etappenziel in Reichenau-Tamins hat Glück, wer im Mai oder Juni hier ankommt und eine besondere Delikatesse ergattern kann: Reichenauer Spargeln der FAMILIE VON TSCHARNER ⑰.



Genussstationen

Entlang der Rheinroute vom Oberalppass bis nach Reichenau



TAG 1 Oberalppass – Waltensburg

Vom Oberalppass bis Trun der Veloroute Nr. 2 «Rhein-Route» folgen, danach geht's über Brigels nach Waltensburg auf der Bike-Route Nr. 90 «Graubünden-Bike».

1 Passmarkt Oberalp
Es sind jeweils kulinarische Gipfeltreffen. Auf den alpinavera-Passmärkten wird Regionales aus Graubünden und den umliegenden Kantonen angeboten – auch auf dem Oberalppass. alpinavera.ch

2 Metzgerei Curschellas, Sedrun
In Sedrun Metzgerei, seit knapp 100 Jahren ein Familienbetrieb, darf man eine Liongia naira einpacken. metzgerei-curschellas.ch

3 Salm, Segnas
Im Familienbetrieb in Segnas werden nur beste Zutaten zu hochwertigem Trockenfleisch und Würsten veredelt. salm.ch

4 Klosterladen Disentis
Verführungen wie das lokale Bier oder die Tee-mischungen findet man im Klostershop Disentis. kloster-disentis.ch

5 Sennaria Surselva, Disentis
Käse in Selbstbedienung. doerig-kaesehandel.ch

6 Destillaria Candinas, Surrein
Feinste Schnäpse aus heimischen Kräutern und aromatischen Früchten. destillaria.ch

7 Hofladen Pustget, Trun
Gepflegter Dorfladen mit Sitzmöglichkeit und Käse der Alp Nadéls. pustget.ch

8 Metzgerei Schmed, Brigels
Eine Delikatessen-Metzgerei mit unzähligen Salsizen im Angebot. metzgerei-schmed.ch

9 Ucliva, Waltensburg
Nachhaltiges Kulturhotel mit regionaler Küche. ucliva.ch

10 il Consum, Waltensburg
24/7-Dorfladen mit regionalen Produkten.

11 Stiva Veglia, Schnaus
Tino Zimmermann verwöhnt Gäste kulinarisch auf höchstem Niveau. stiva-veglia.ch

12 Casa Casutt, Ilanz
Die Adresse im Zentrum von Ilanz für eine geschmacksreiche Küche. casacasutt.ch

13 Destillaria Daguot, Ilanz
Mit Leidenschaft gebrannte Obstschnäpse. daguot.ch

14 Gasthaus am Brunnen, Valendas
Großartige Küche, Gastfreundschaft und stilvolle Hotelzimmer. gasthausambrunnen.com

15 Café Mäntig, Valendas
Am Montag und Dienstag verköstigt Nina Buchli ihre Gäste im Garten. buchli-valendas.ch

16 Mittwoch's Café, Versam
Hier gibt's auf Vorbestellung jeweils am Mittwoch die weitum besten Capuns. [081 645 13 03](tel:0816451303)

17 Dorfläden Valendas & Versam
Mit Regionalprodukten wie dem lokalen Alpkäse.

18 Gasthaus Rössli, Versam
Mit Sonnenterrasse und lokal gebrautem Bier. roessli-versam.ch

19 Von Tscharner, Schloss Reichenau
Große Weine und heimische Spargeln. reichenau.ch

Gluschtiges Sur selva - Plättli

Text – MARTIN HOCH / Bild – TINA STURZENEGGER

Von Brigels bis ins Safiental packen wir ein,
was zu einem feinen Apéro-Plättchen gehört.



FRISCHER KÄSE

Andreas Grob stellt nicht nur besten Bündner Bergkäse her, auch sein Weichkäse Fluralva ist ein Traum. Und vom Vollmilchziger, einem Frischkäse, kann man gar nicht genug kriegen.

Ziger findet man im Laden der Cascharia Brigels. Via Pundual 3, [BRIGELS](#). [cascharia.ch](#)



FEINE HOFPRODUKTE

Im Hofladen des Bio-Betriebs der Familie Pfister gibt's Salsiz vom Black Angus Rind, Most von Hochstamm-Obstbäumen und feines Bio-Glace von Glatsch Balnot aus Surava.

Früchte gibt's saisonal im Biohof Demvitg. Demvitg 5, [WALTENSBURG](#). [biohof-demvitg.ch](#)



KNUSPRIGES BROT

Mäsi Volken ist Musiker, Fotograf und ein begnadeter Bäcker. Samstags, in den kalten Monaten, öffnet er sein kleines Holzhäuschen voller Köstlichkeiten. Hat er offen, steht beim Dorfeingang sein Schild an der Hauptstrasse.

Brot von Mäsi Volken ist eine Reise nach Waltensburg wert. Via Casti 11, [WALTENSBURG](#).



SÜFFIGE KIRSCHEN

Wenn auffällt, dass der hiesige Bauer dem Käser aus Brigels gleicht, liegt es daran, dass die beiden Brüder sind. Und sie teilen ihre Leidenschaft für hochwertige, selber produzierte Produkte.

Rötel hergestellt aus Kirschen, die im Obstgarten des Hofs wachsen. Glennerhof, Via da Riein 4, [CASTRISCH](#). [glennerhof.ch](#)



BRÜNER BIRNENBROT

Fleissig, mit viel Liebe, Geschick und Erfahrung produziert Sonja Buchli im Weiler Brün Hausgemachtes, das weit übers Dorf hinaus begehrt ist, wie Birnenbrot oder Totenbeinli.

Birnenbrot von Sonja Buchli gibt's in den Dorfläden [VALENDAS](#) und [VERSAM](#).



FARBIGE BLÜTEN

Stefanie Ebert ist eine Frau voller Tatendrang. Sie half beim Aufbau der Botschaft Safiental in Chur und produziert unter dem Namen «Chög» schöne und geschmackvolle Produkte.

Blüten von Chög findet man in den Dorfläden [VALENDAS](#) und [VERSAM](#).





Die Engadiner
Häuser im Zentrum
von Sent laden
zum Flanieren ein.

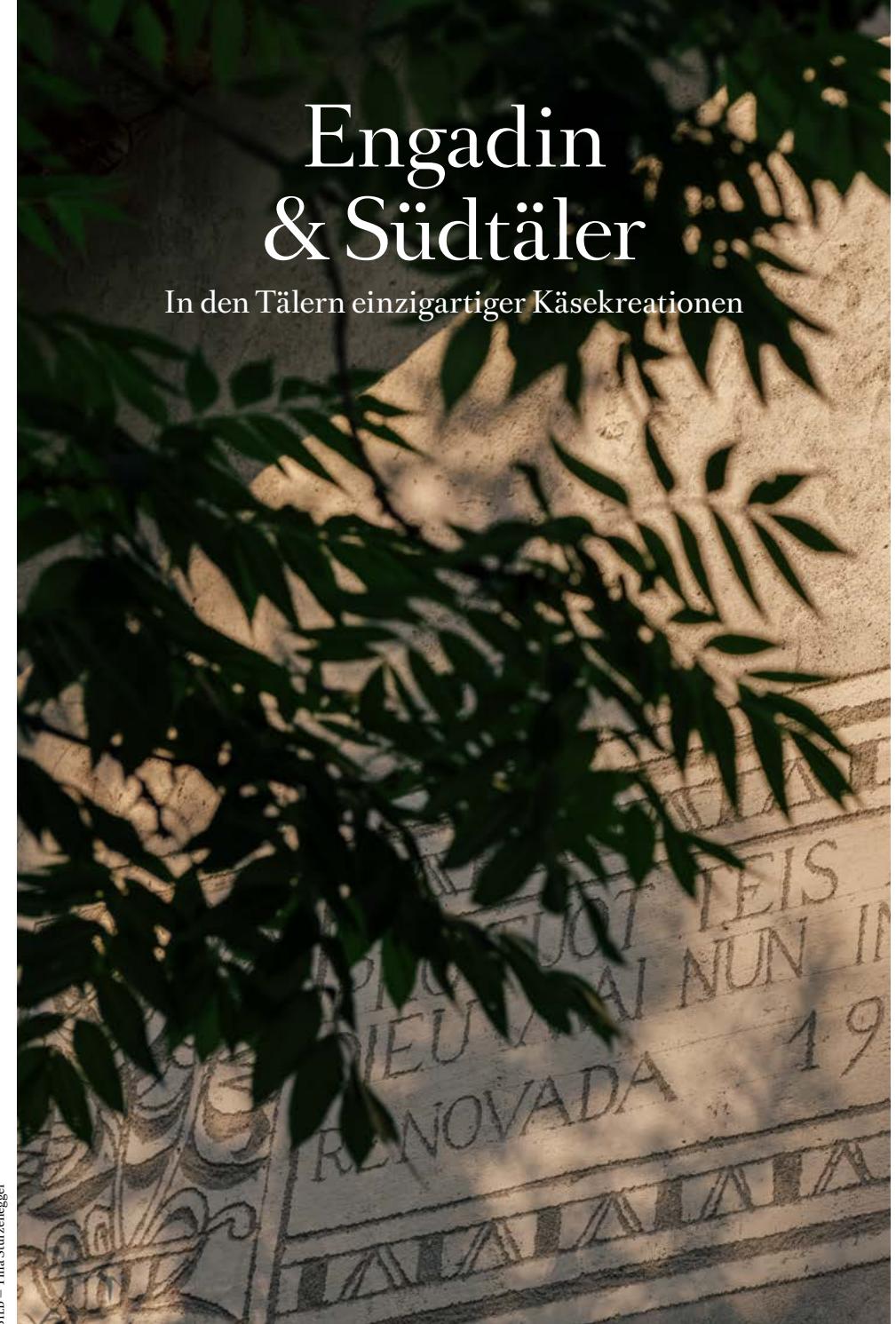


BILD – Tina Surzenegger



Die Harfe sorgt für die richtige Grösse der Bruchkörner.

So ein Käse!

In der Käserei Che Chaschöl in Tschlin kreiert Käserin Chatrina Feinschmeckerkäse.

Text – MARTIN HOCH / Bild – TINA STURZENEGGER

Ein Ort zum Ausspannen. Und ein Ort, den man erst finden muss. Im Gasthaus Avrona, das sich weit hinter Tarasp im Unterengadin inmitten einer Waldlichtung befindet, wird eine regionale Küche serviert. Auf der Terrasse geht's munter zu und her. Die Stimmung an den Tischen variiert zwischen entspannt-zufrieden und heiter-gesprächig. Und was man serviert kriegt, ist herhaft: beispielsweise eine Bramatapolenta mit marinierten Tomaten und Tschliner Feta. Tschliner Feta? «Richtig gelesen», sagt Gastgeberin Claudia Kläger, «den erhalte ich jeweils am Donnerstag aus Tschlin.» Sie lasse sich diesen Käse nicht nur liefern, weil er regional produziert wird, sondern auch, «weil man einfach sonst nirgendwo einen findet, der besser ist.» Da lohnt es sich doch, die Spur aufzunehmen und bei der Käserei in Tschlin vorbeizuschauen.

ZU GAST BEI CHATRINA UND PETER

Unterhalb des Ortsschildes verspricht ein weiteres Schild, was man in Tschlin erwarten darf: Ün dals plü bels cumüns da la Svizra. Also eines der schönsten Schweizer Dörfer. In Tschlin pflegt man das rätoromanische Idiom Vallader. Und in der Käserei Che Chaschöl die hohe Kunst der Spezialitätenkäse. Um noch kurz bei der Sprache zu bleiben. Che Chaschöl «bedeutet auf Deutsch: So ein Käsel», verrät der Käser Peter Mair. Und das könne man auf zwei verschiedene Arten verstehen. Bei der sanften Betonung auf dem ersten Wort schwinge eine Verzückung für den Käse mit. Die zweite Art, den Satz zu verstehen, müsse man nicht erklären, ergänzt er und lacht. Der erfahrene Käser und Käsesommelier Peter Mair ist bei der Käserei für die Vermarktung zuständig: «Ich mag den Umgang mit Kunden», sagt er und: «Die wichtige Arbeit hier macht aber Chatrina, meine



Käserin Chatrina Mair-Denoth produziert in Tschlin verschiedenste Käsespezialitäten.

Frau, sie ist die Chefkäserin.» Und dies seit 2006. Damals richteten sie im ehemaligen Dorfladen die Käserei ein.

DIE DELIKATESSENKÄSERIN

Chatrina Mair, eine waschechte Tschlinerin, erzählt von den Anfängen: «Wir haben ganz klein angefangen. Da produzierten wir täglich um die 12 kg Käse. Aus Geissenmilch.» Für die damalige Zeit ein ungewohnter Käse. «Geisskäse war bei den Einheimischen nicht sonderlich beliebt.» Aber man habe aus dem Unterland vernommen, dass dieser im Aufwind sei. So rechneten sich die Mairs gerade im Tourismus Chancen aus. Später sei dann Schafmilch dazugekommen. Und inzwischen verarbeiten sie in der Käserei jährlich 45 000 Kilo Geissenmilch, 35 000 Kilo Schafmilch und 150 000 Kilo Kuhmilch – alles Bio-Qualität und aus der Region. Und beim Konzept mit speziellen Käsesorten sind sie geblieben. «Weil wir Lust darauf haben, Neues auszuprobieren», erklärt die Käserin. Und auch, weil man als kleine Käserei in einem derart abgelegenen Bergdorf wie Tschlin kreativ sein müsse, um wirtschaftlich zu überleben. So produzieren sie mitunter einen «Füm», einen geräucherten Ricotta, den «Tschlinis», einen Camembert aus Schaf- und Geissenmilch, oder auch Geissparmesean, den bereits gelobten Feta und einen mit Frischkäse gefüllten Mozzarella. Letzterer sei eine Eigenkreation, inspiriert von einer Burrata, hergestellt mit Alpmilch. «So gibt es ihn auch nur im Sommer.»

Mit diesem spezialisierten Käsesortiment punkten sie in der vom Tourismus geprägten Region. Sie liefern den Käse bis ins Oberengadin und ins Val Müstair. «Und auch an ausgewählte kleine Läden im Unterland.» Chatrina Mair lächelt und sagt: «Wir sind schon ein bisschen stolz, dass unsere Arbeit gut ankommt.» ●

Reisetipp – Mehr über die Käserei Che Chaschl in [Tschlin](#) und die Käseherstellung erfährt man bei einer Käsereibesichtigung mit Degustation. Jeden Mittwoch um 17.15 Uhr oder auf Voranmeldung (für Gruppen ab 6 Personen). chechaschl.ch

→ [Kulinarische Touren durchs Engadin & Südtäler](#) ab Seite 66.

«Geisskäse war bei den Einheimischen nicht sonderlich beliebt.»



TAGESAUSFLUG
Tschlin – Sent

↔ 16 km ▲ 640 m ▼ 700 m ⏰ 4 h 50 min

Wanderschuhe schnüren, losziehen und die wilde Val Sinestra mit ihren urchigen Bergbeizli entdecken.

Vom Tschliner Mozzarella zum Brie da Sent

Irgendwie möchte man Tschlin, das Bergdorf mit seinen wunderhübsch von Sgraffito verzierten Häusern, gar nicht verlassen, sondern lieber noch einen Espresso in der **USTARIA TSCHLIN ④** schlürfen und in der **BUTIA TSCHLIN ②** regionale Spezialitäten wie den Mozzarella von Che Chaschöl (S. 62) einkaufen. Doch zu lange sollte man nicht versäumen – es wartet noch allerlei Feines.

Tschlin hinter sich lassend führt der Weg über Schotter- und Forststrassen, durch Wälder und über Weiden, wo einen freundliche Bergbauern grüssen, die sich bei Sonnenschein um ihr Heu kümmern. Eine erste Zwischenstation ist Vnà, von wo aus es rein in die Val Sinestra in Richtung **HOF ZUORT ⑥** geht. Bei diesem angekommen, darf man sich einer kulinarischen Grenzerfahrung hingeben. Serviert werden hier nahe der Grenze zu Österreich genauso ein Käse-Brettli wie auch eine Käseknoedelsuppe. Ebenfalls eine wunderbare Adresse für eine Wandermahlzeit befindet sich, Umweg inklusive, noch weiter hinten im Tal. Beim Gartenbergbeizli **TANNA DA MUNTANELLA ⑦** von Chasper Mischol trifft man auf Gemütlichkeit und geniesst Käse von der Alp Pradgiant, Hirsch-Salsiz, Wähen und Glace.

Am Etappenziel in Sent ist ein Besuch der **LATARIA SENT ⑧** ein Pflichtbesuch für Käseliebhaber – dem Alpkäse, dem Brie da Sent oder dem Raclettekäse kann man sich kaum entziehen.

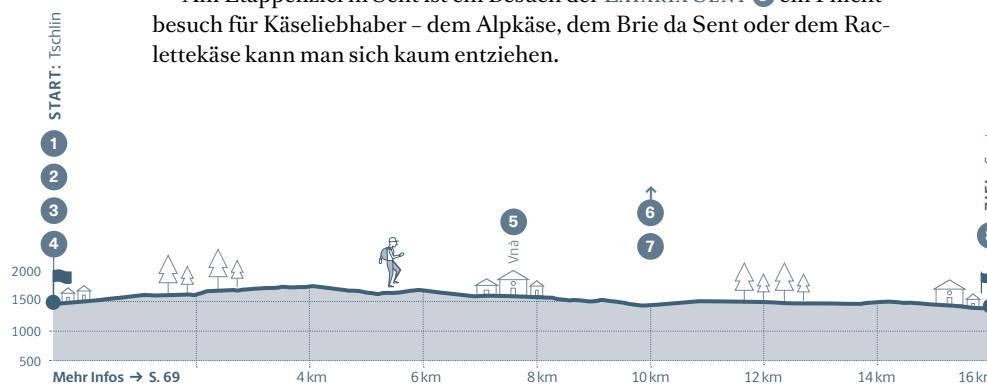


BILD – Tina Stutzenerger

In Sent angekommen, lohnt sich ein Besuch in der Lataria Sent bei Käserin Olivia Schwarzenbach.





TAGESAUSFLUG

Pontresina – Le Prese

↔ 36 km ▲ 550 m ▼ 1400 m ⏰ 4h

Auf dieser Bike-Tour werden von Pontresina aus die kulinarischen Schätze der Valposchiavo erobert.

Vom Gletscher-Mutschli zum Supertony

Kurz nach Pontresina darf man das Bike beim Bahnhof Morteratsch wieder parkieren. Nebst einem Spaziergang zum Morteratsch-Gletscher schaut man in der [ALPSCHAUKÄSEREI](#) 9 den Käsern über die Schulter, wie sie Gletscher-Mutschli oder frischen Molkenziger über offenem Feuer herstellen.

Danach führt der Weg hoch zum Lago Bianco und weiter zur Alp Grüm. Da angekommen, fällt der Blick vom [RISTORANTE BELVEDERE](#) 10, dem Balkon der Valposchiavo, übers Bündner Südtal. Via Cavaglia führt der Weg rein ins Tal und spätestens in Poschiavo ist wieder eine Pause ange sagt. Gleich neben dem feudalen Hotel Albrici an der Piazza Comunale befindet sich das kleine Delikatessengeschäft der Hostaria del Borgo mit allerlei Köstlichkeiten aus dem Tal. Beim Flanieren durch die Gassen des Borgos entdeckt man weitere Spezialitäten – mitunter in der [MACELLERIA ZANETTI](#) 12 oder in der [CASEIFICIO VALPOSCHIAVO](#) 14. In Letzterer wird eine Hommage an den langjährigen Käser Antoni «Tony» Giacomelli feil geboten: der Supertony. Dieser ist dank dem Beifügen von frischem Rahm ein cremiger Halbhartkäse. Den Zuckerschub für die Fahrt nach Le Prese liefert ein hausgemachtes Glace des [BIO-BISTRO SEMADENI](#) 13 und am Lago di Poschiavo angekommen, gönnst man sich wahlweise einen Kräutertee der lokalen Produzenten [RASELLI](#) 17 oder [AL CANTON](#) 18 oder einen Espresso vom einheimischen [CAFÈ BERNINA](#) 15.

**Genussstationen**

Entlang der Via Engiadina und dem Bernina Express

TAGESAUSFLUG
Tschlin – Sent

Zu Fuss von Tschlin nach Sent der Wanderroute Nr. 87 «Via Engiadina» folgen.

1 Alpenbrauerei Girun,
Tschlin

Angeboten werden verschiedene lokal gebraute Biere und Brauerei-Führungen mit Florian Geyer sowie Hausgemachtes wie Chili-Thymian-Öl von Partnerin Susanne.

[girun.ch](#)

2 Butia Tschlin

Iva-Schnaps aus dem Dorf, Engadiner Tuorta da Nuschs aus Ramosch und eine grosszügige Käsetheke findet man im Dorfladen von Tschlin.

[buntschlin.ch](#)

3 Bio Schorta, Tschlin

Einen Bio-Schlaviner (Trockenwurst) einpacken und eine Tour zur Alp Sot Panas-ch buchen.

[bioschorta.ch](#)

4 Ustaria Tschlin

Beiz und Treffpunkt für Einheimische und Gäste.

[ustariatschlin.ch](#)5 Pauraria Riatsch,
Vnà

Den hochgelobten Alpkäse der Alp Pradgiant gibt's bei Riatschs im Kühschrank vor dem Hof.

[buntschlin.ch](#)

6 Hof Zuort, Vnà

Historisches Hotel und gutes Restaurant.

[zuort.ch](#)7 Tanna da muntanella,
Vnà

Das entspannte Gartenbergbeizli im Val Sinestra bei Griosch.

[girun.ch](#)

8 Lataria Sent

Aus lokaler Milch entsteht hier Käse, den man probiert haben muss.

[lataria-sent.ch](#)TAGESAUSFLUG
Pontresina – Le Prese

Von Pontresina bis Poschiavo der Bike-Route Nr. 673 «Bernina Express» folgen. Danach bis Le Prese entlang des Poschiavino fahren.

9 Alp-Schaukäserei

Morteratsch, Pontresina

Im Alp-Restaurant werden reichhaltige Brunchs, Raclettes, Fondues und Plättli aufgetischt.

[alp-schaukaeserei.ch](#)

10 Belvedere Alp Grüm

Aussichtsrestaurant mit heimeligen Zimmern.

[belvedere-alpgruem.ch](#)

11 Agriturismo Alpe Palü

Der Geheimtipp, idyllisch am Lagh da Palü, für authentische lokale Kost.

[al-canton.ch](#)

12 Macelleria Zanetti,

Poschiavo

Die hiesigen Salametti und der Mortadella di Poschiavo sind grandios.

[zanettispecialita.ch](#)

13 Gelateria Bio-Bistro

Semadeni, Poschiavo

Wo das Tal zu schmackhaften Gelati friert.

[biobistro-semadeni.ch](#)

14 Caseificio

Valposchiavo, Poschiavo

Hier findet man den Supertony und weitere Käse.

[caseificio.ch](#)15 Café Bernina,
Poschiavo

Im Tal gerösteter Kaffee – Führungen auf Anfrage möglich.

[cafe-bernina.ch](#)

16 Macelleria Scalino

Hochwertige Fleisch- und Wurstwaren.

[scalino.ch](#)

17 Raselli, Le Prese

Seit 1991 kultivieren Rasellis in Le Prese Bio-Kräuter, die sie zu schmackhaften Tees verarbeiten.

[bioraselli.ch](#)

18 Al Canton, Le Prese

Die beliebten Tee mischungen mit den hübschen Verpackungen.

[al-canton.ch](#)

19 San Romerio, Brusio

Zusatztipp: Wer die Möglichkeit hat, besucht von Le Prese aus noch die Alpe San Romerio – für feines Essen, viel Idylle und beste Ausblicke.

[sanromerio.ch](#)

Tschliner Picknick-Crostini

Text – Martin Hoch / Bild – Tina Sturzenegger

Für Wanderfreudige –
mit besten Zutaten aus Tschlin

1 SCHEIBE BROT

In der Butia Tschlin oder auf Vorbestellung bei Bäcker Anton Häfner in Ramosch kaufen und über dem Feuer anrösten.

1 TOMATE & BASILIKUM

aus der Butia Tschlin zuschneiden und aufs Brot legen.

1 MOZZARELLA

von Che Chaschöl veredelt das an den Süden erinnernde Brot.

1 Prise WILDKRÄUTERSALZ

der Brauerei Girun übers Brot streuen.

dazu ein HELLES ODER EIN INDIAN PALE ALE

der Brauerei Girun geniessen.

SÜSSER TIPP: DIE ORIGINAL ENGADINER TORTE



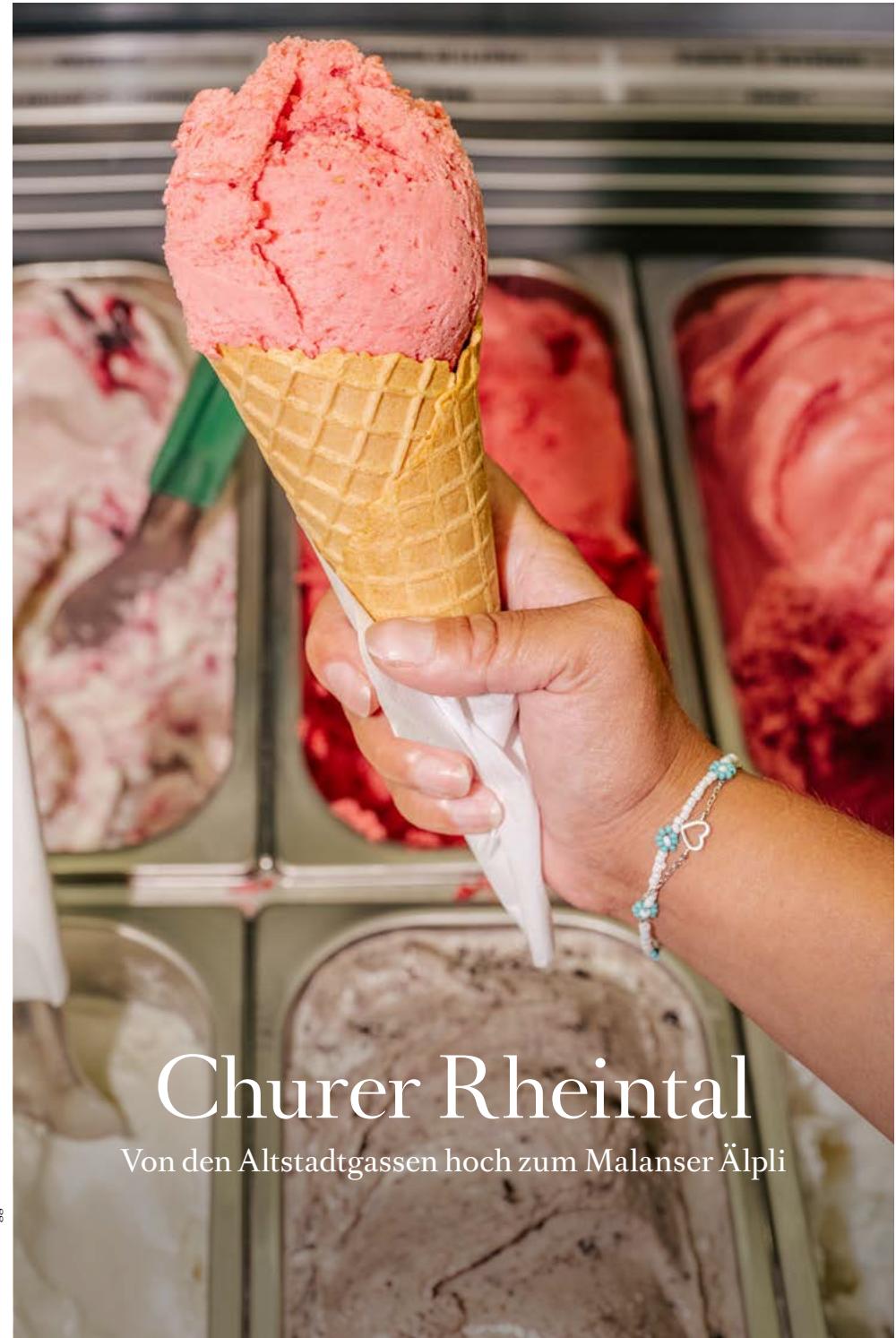
Bevor man am zweiten Tag von Pontresina in die Valposchiavo losradelt, sollte man einen Stopp in der Bäckerei des Hotel Albris einlegen. Denn hier findet man die legendäre originale **ENGADINER TORTE**. Kreiert hat die Torte mit dem knusprig-süßen Florentiner-Hut Anfang der 1930er Jahre Oscar Kochendörfer. Sie ist inzwischen derart beliebt, dass sie von den Nachfahren des Erfinders in alle Welt verschickt wird. Jährlich werden in Kochendörfers Backstube 20 000 Engadiner Torten in Handarbeit hergestellt.

Kochendörfer's Hotel Albris, Via Maistra 228, Pontresina. albris.ch





Die kulinarischen Ecken
Churs lassen sich gut
zu Fuss entdecken (S. 78).
Sich dabei mal hinzusetzen
darf nicht fehlen.



Churer Rheintal

Von den Altstadtgassen hoch zum Malanser Äpli

BILD – Tina Surzenegger



Daniel Schwarz mag die Atmosphäre der Churer Altstadt.

Der Sommelier

Käsesommelier Daniel Schwarz vermittelt Gästen Käsewissen – auf genussreiche Art.

Text – MARTIN HOCH / Bild – TINA STURZENEGGER

Daniel Schwarz begutachtet den Käse. Mit dem fachkundigen Blick eines Käsesommeliers stellt er fest: «Dieser Käse ist vom Frühjahr.» Als Besucher der Degustation ist man verblüfft. Wie nur hat er das erkannt?

Beim Wein haben die meisten etwas Ahnung. Da glänzt man beim Anstossen gerne, auch ungefragt, mit seinem Wissen. Weiss, dass man das Glas zeremoniell schwingen muss, setzt beim Riechen gerne einen hochkonzentrierten Blick auf. Und auch wenn es mehr Halbwissen als Wissen ist, das in den Ring geworfen wird, so ist man über den Wein schnell im Gespräch mit dem Gegenüber. Und beim Käse? Da hört es meist bei der Feststellung mild oder rezent auf. Nicht so bei Daniel Schwarz. Also lassen wir uns vom Käsesommelier erklären, wie man Käse richtig degustiert.

GENUSS IN DER ALTSTADT VON CHUR

Vorbei am Fontanapark, die Nicolaigasse und die Herrengasse hoch und schon steht man mitten in der Churer Altstadt auf dem lauschigen Pfisterplatz. «Gust» steht in grosser roter Schrift an der Hauswand. Und die Türe daneben führt ins Genussreich von Daniel Schwarz.

Eigentlich ist er, der diplomierte Wein- und Käsesommelier, Informatiker. «Aber die zu viele Zeit vor dem Bildschirm brachte mich zu diesen Natur- und Genussthemen.» Er erzählt von Chur, seiner Liebe zur Altstadt, dass hier am Pfisterplatz bereits der Neni, der Grossvater seiner Frau, ein Geschäft betrieb. Eine Druckerei. Und dass sich mit seinem Laden der Kreis sozusagen wieder schliesse, die Familie wieder zurück auf dem Platz sei. Doch lange hält er sich nicht damit auf. Lieber redet er über seine Passionen, über Wein und Käse.

EINE ANNÄHERUNG AN DEN KÄSE

«Beim Degustieren von Käse darf man sich an drei Schritten orientieren», der erste sei, dass man einen Blick auf ihn werfe. Schwarz zeigt auf den Alpkäse. «Er hat einen gelblichen Farbton, das zeigt mir, dass er im Frühling hergestellt wurde.» Es sei das kräftige Gras des Frühlings, das der Milch und dadurch dem Käse diese Farbe verleihe. Im Winter produzierter Käse sei eher weisslich. Aha! Nun ist alles klar. Dieses Wissen ist abgespeichert, um in Zukunft beim Fachsimpeln zu punkten. Dann nimmt der Käsesommelier den Alpkäse in die Hand. «Schau, der ist noch weich, gummig», das schliesse darauf, dass es ein junger Käse sei, der erst wenige Monate im Keller reifte und dadurch noch wenig Flüssigkeit verlor. Zum Vergleich zeigt er einen gereiften Schafkäse von der Alp Flix aus Surses. «Dieser ist bereits etwas brüchiger, was von einer längeren Reifezeit zeugt.»

Als zweiter Degustationsschritt ist die Nase an der Reihe. Daniel Schwarz nimmt ein Stück Käse, bricht ihn in der Mitte und riecht daran. «Beim Brechen entlockt man dem Käse seine intensiven Geschmacksnoten.» So wie wenn man beim Wein das Glas schwinge. Das erste Einatmen sei dazu da, festzustellen, ob mit dem Käse etwas nicht stimme. Danach darf man Aromen entdecken. Oh, der riecht blumig und nach Kräutern! Ist das die richtige Einschätzung? Die Frage geht an den Sommelier. Dieser lacht und sagt: «Wahrscheinlich hast du zu Hause einen Garten oder gehst gerne wandern.» Nicht ganz falsch. Woher er das weiss? «Wir assoziieren Gerüche mit Dingen, die wir gut kennen. Jemand, der einen starken Bezug zu Früchten hat, hätte vielleicht geantwortet, dass man gedörrtes Obst herausziehen kann.» Damit spricht er seine Philosophie als Sommelier an. «Ich bin nicht der Sommelier, der den Leuten vorschreibt, was sie riechen müssen. Ich versuche zu vermitteln, was es zu entdecken gibt. Aber dann soll jeder darin frei sein.» Und der dritte Degustationsschritt? «Nun darf man den Käse in den Mund nehmen und kräftig kauen.» Nichts lieber als das. ●

Reisetipp – Wer wissen möchte, was es beim dritten Degustationsschritt noch zu entdecken gibt und welcher Wein zu welchem Käse passt, besucht eine Degustation bei **GUST** 7 in Chur. gustchur.ch

→ Kulinarische Touren im Rheintal & Chur siehe Seite 78.



BILD UNTER – Lynn Valance

«Käse und Wein sind eine Traumkombination» – Daniel Schwarz in seinem Element.



SPAZIERGANG Churer Altstadt

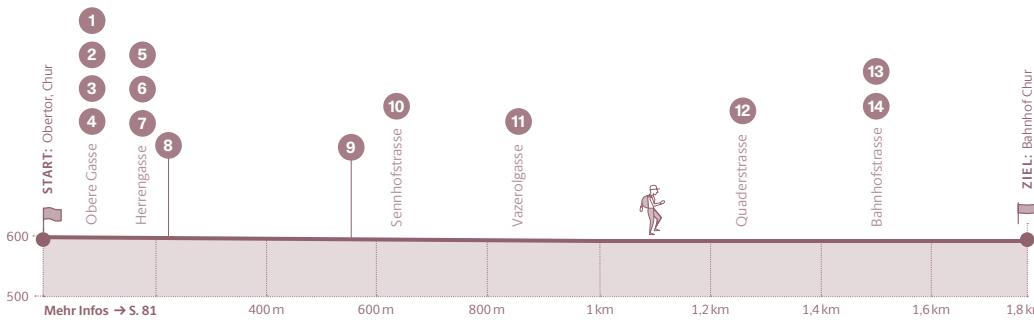
↔1,8 km ▲9 m ▾21 m ⏰ ca. 2 h

Kulinarisches Flanieren durch Chur macht glücklich
– dank Spezialitäten und Herzlichkeit.

Sich in den Gassen Churs verlieren und Feines finden

Um die Altstadt von Chur kulinarisch zu erobern, sollte man zwei Örtlichkeiten kennen. Zum einen das Obertor, wo die Untere und die Obere Gasse zusammenkommen. Hier trifft man auf Köstlichkeiten aus der **VALPOSCHIAVO** ① und aus dem **SAFIENTAL** ③ und sollte es sich nicht nehmen lassen, in **BÜHLER'S ZUCKERBÄCKEREI** ② tief einzutauen und einen der hiesigen Pfirsichsteine zu kosten. Und der zweite Ort, an dem Gourmets sich zu Hause fühlen dürften, ist die Herrengasse. An dieser findet man Kulinarisches aus der Val Lumnezia bei **CAPEDERFOOD** ⑥, lokal gerösteten Kaffee bei **QUINTACOIRA** ⑤ und eine gepflegte Auswahl an Wein und Käse bei Gust (S. 74). Besonders charmant umsorgt wird man schliesslich im Restaurant, Café & Gelateria **EVVIVA** ⑧ am Kornplatz. Das Lokal gehört zur Plankis Stiftung, die Menschen mit Beeinträchtigung ein betreutes Arbeitsumfeld bietet. Und wo eine süsse Verführung auftrumpft: das Evviva-Gelati aus Churer Milch.

Schnell verliert man sich in den Gassen der Altstadt und steht immer wieder unerwartet vor kleinen Genussboutiquen, beispielsweise der **CRAMEREI** ⑪ an der Vazerolgasse. Und bevor die Reise weiter geht, gilt es in Richtung Bahnhof noch fleissig weitere kulinarische Souvenirs einzukaufen.



Ob in der Stadt oder in der Natur: zwei Etappen voller Genuss.



TAGESAUSFLUG
Malanser Äpli

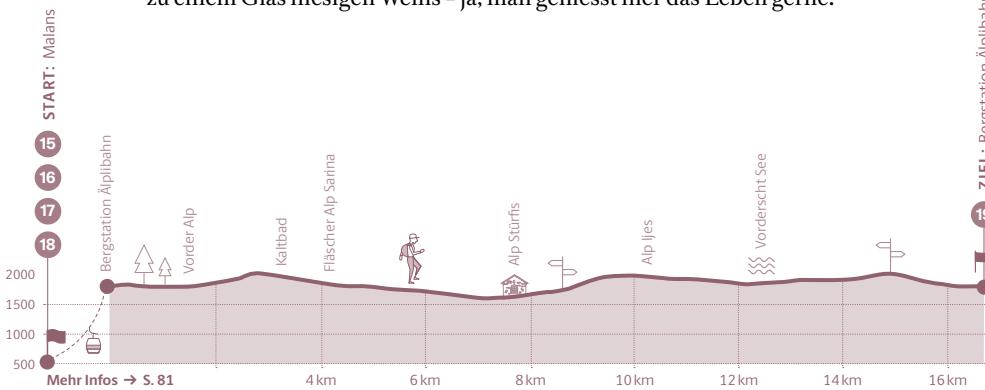
↔ 17,8 km ▲ 1025 m ▾ 1025 m ⏰ 5 h 55

In Malans geht's von Höhepunkt zu Höhepunkt - mit Käse und Wein, aber auch mit der Äplibahn.

Durchs Winzerdorf und über Alpwiesen wandern

Käse und Wein. In dieser Reihenfolge durchwandert man auf dieser Tour das Winzerdorf Malans. Den Alpkäse für eine Weissweinsuppe (S. 82) findet man im Hofladen des **ROSENHOFS**. Danach begegnet man beim Spaziergang durch die Gassen des hübschen Dorfes klingenden Namen, die für höchste Handwerkskunst in puncto Wein stehen: Donatsch, From, Boner, Wegelin oder **CLAVADETSCHER**. Um nur einige zu nennen. Und nebst klingenden Namen trifft man inmitten des Ortes auf einen neu aufgegangenen Stern: den **STERNEN MALANS** 18. Das Gastgeber-Duo, Nikolaus Schmid, als Schauspieler weitum bekannt, und Manuela Mattanza verwöhnen nicht nur mit der beinahe gesamten Palette an Malanser Weinen und feinen Käseplättli, sondern bespielen auch regelmässig den neu gestalteten Dorfplatz mit Kulturanlässen. Dabei sind sie genauso ein Ort für Besucherinnen und Besucher wie auch eine Stammbeiz für Einheimische.

Oberhalb des Dorfes geht's mit der Äplibahn aufwärts, dorthin, wo im Sommer die würzigen Alpkäse entstehen. Und nach einer Wanderung über die Alpwiesen empfiehlt sich die Einkehr ins **BERGBEIZL DER ÄPLIBAHN** 19, zu einem Glas hiesigen Weins - ja, man geniesst hier das Leben gerne.



Genussstationen

Auf einem Stadtspaziergang durch Chur und beim Flanieren in Malans



SPAZIERGANG Churer Altstadt

Quer durch die Altstadt, von Genuss zu Genuss, entlang dieser Stationen.

1 Val Poschiavo
Gourmet Food, Chur
Matteo Tuena ist der kulinarische Botschafter des Puschlav. Er bringt Spezialitäten wie das Puschlaver Ringbrot und den Käse der Caseificio Valposchiavo nach Chur.
Obere Gasse 54

2 Bühler's
Zuckerbäckerei, Chur
Bei Arthur Bühler geht Legendäres über die Theke: seine Pfirsichsteine und das Capricorn-Brot aus Bio-Berggetreide.
Untere Gasse 32

9 Schmuckcafé, Chur
Das Café und Goldschmiedeatelier am vielleicht schönsten Platz der Stadt. **Hegisplatz 6**

3 Botschaft Safiental, Chur
Ein gemütliches Bistro und ein Verkaufsladen mit Safientaler Produkten.
botschaft-safiental.ch

4 Altstadtmetzgerei Mark, Chur
Mit Trouvaillen wie der Churer Beinwurst.
metzgerei-mark.ch

5 Quintacoira, Chur
Beim lokal gerösteten Kaffee weiss man, woher die Bio-Bohnen kommen.
quintacoira.ch

6 Capederfood
Der Lugnezer Hofladen der Familie Capeder in der Stadt Chur.
capederfood.ch

7 Gust, Infos Seite 76.

8 Evviva, Chur
Das Lokal gehört zur Plankis Stiftung. Die Gelati werden mit Churer Milch aus dem eigenen Gutsbetrieb hergestellt. Aus ihr werden auch Mutschlis, Camemberts und weitere Käsesorten produziert.
plankis.ch

10 KostBar Sennhof, Chur
Die Ravioli mit Birne und Bergkäse sind ein Traum. Die Atmosphäre ebenso.
kostbar-sennhof.ch

11 Cramerei
Herzensprojekt, Apéroplatz und Krämerladen mit regionalen Produkten.
cramerei.ch

12 Coop Quader, Chur
Beim Käse spielt der Supermarkt mit Chäs-Hüsli in Chur eine Hauptrolle.
coopkaesehaus.ch

13 Merz, Chur
Die süsseste Form von Milch: Die hausgemachte Schokolade von Merz.
merz.swiss

14 Pur Suisse, Chur
Churs Regional-Supermarkt mit Produkten aus jeglichen Talschaften.
puruisse.ch

TAGESAUSFLUG Malanser Äpli

Von der Bergstation des Malanser Äpli zur Fläscher Alp, Alp Stürfis, Alp Ijes, zum Vorderscht See und wieder zurück.

15 Ribigut, Malans
Hofladen und Ribi-schenke mit Kunst-interventionen.
ribigutmalans.ch

16 Lauber Weinbau und Edelobst, Malans
Nebst Wein und Schnaps eine grosse Auswahl an Birnen und Äpfeln.
lauber-weine.ch

17 Maru, Malans
Samstags weht der Duft knuspriger Sauerteigbrote durch die Backstube.
maru.gr

18 Sternen, Malans
Der Treffpunkt im Zentrum von Malans – mit Käseplättli und Kultur.
sternen.cafe

19 Äplibahn-Bergbeiz, Malans
Die Terrasse ist ein wunderbarer Ort für ein Mittagessen oder einen Apéro.
aelplibahn.ch

Abstecher:
Wem es in Malans gefällt, wird auch von Jenins, Maienfeld und Fläsch begeistert sein.



Die Malanser Käse-Weisswein-Suppe

Für 4 Personen, mit besten Zutaten aus Malans

1 ZWIEBEL
40 g ALPBUTTER
15 g GRAN ALPIN MEHL
5 dl GEMÜSEBOUILLON und 2 dl WEISSWEIN
120 g ALP- ODER BÜNDNER BERGKÄSE
150 ml VOLLRAHM

MUSKAT, SALZ UND PFEFFER

in feine Würfel hacken und in hell andünsten.
dazugeben und kurz mitrösten.
hinzufügen und 10–15 Minuten köcheln lassen.
fein raffeln und mit in die Suppe geben und während 4 Minuten unter Rühren köcheln lassen.
Zum Schluss die Suppe mit abschmecken und mit einem Stabmixer fein mixen.

WÜRZIGES & SÜFFIGES

Im Hofladen von Clavadetschers findet man die **ZWIEBELN**. Aber auch Trockenfleisch und den **WEISSWEIN** – einen für die Region ungewöhnlichen Bianco di Merlot. Oberdorfgasse 17, Malans malanser.ch

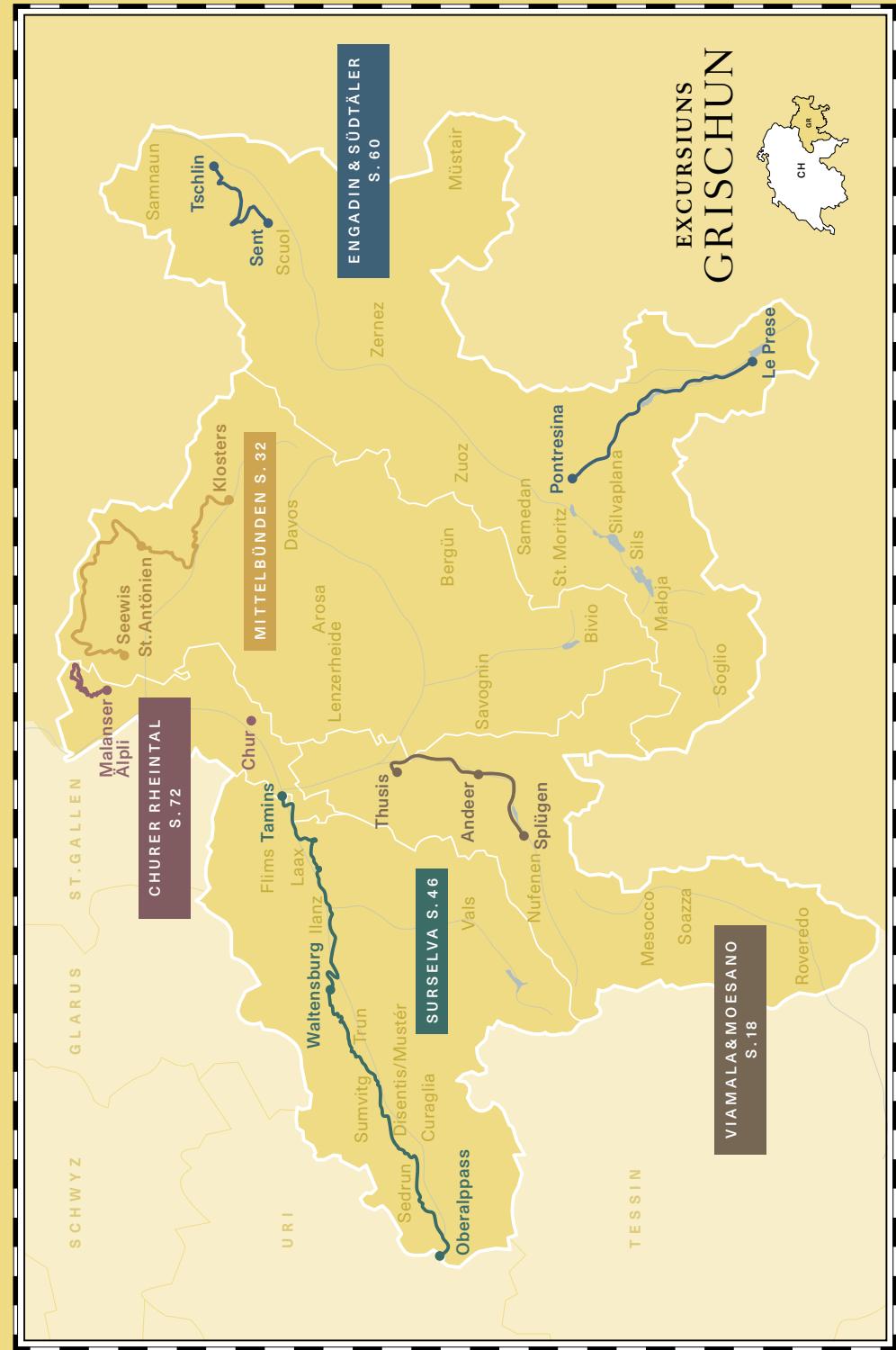
KÄSE & BUTTER

Der Hofladen des Rosenhofs bietet vielerlei. Mitunter findet man hier für die Suppe den **MALANSER ALPKÄSE**. Aber auch Joghurts, Eier und verschiedenste Wurst- und Fleischwaren. Rosenhof 1, Malans

BÜNDNER NUSS

Bündner **BAUMNÜSSE** findet man in Malans dank der Genossenschaft Swiss Nuss und Johannes Janggen. Auf fünf Hektaren kultivieren sie 1300 Nussbäume. Neubergweg 5, Malans swissnuss.ch

Bild – Tina Sturzenegger



EXCURSIUNS
GRISCHUN



Transhelvetica — Die Kunst des Reisens
transhelvetica.ch