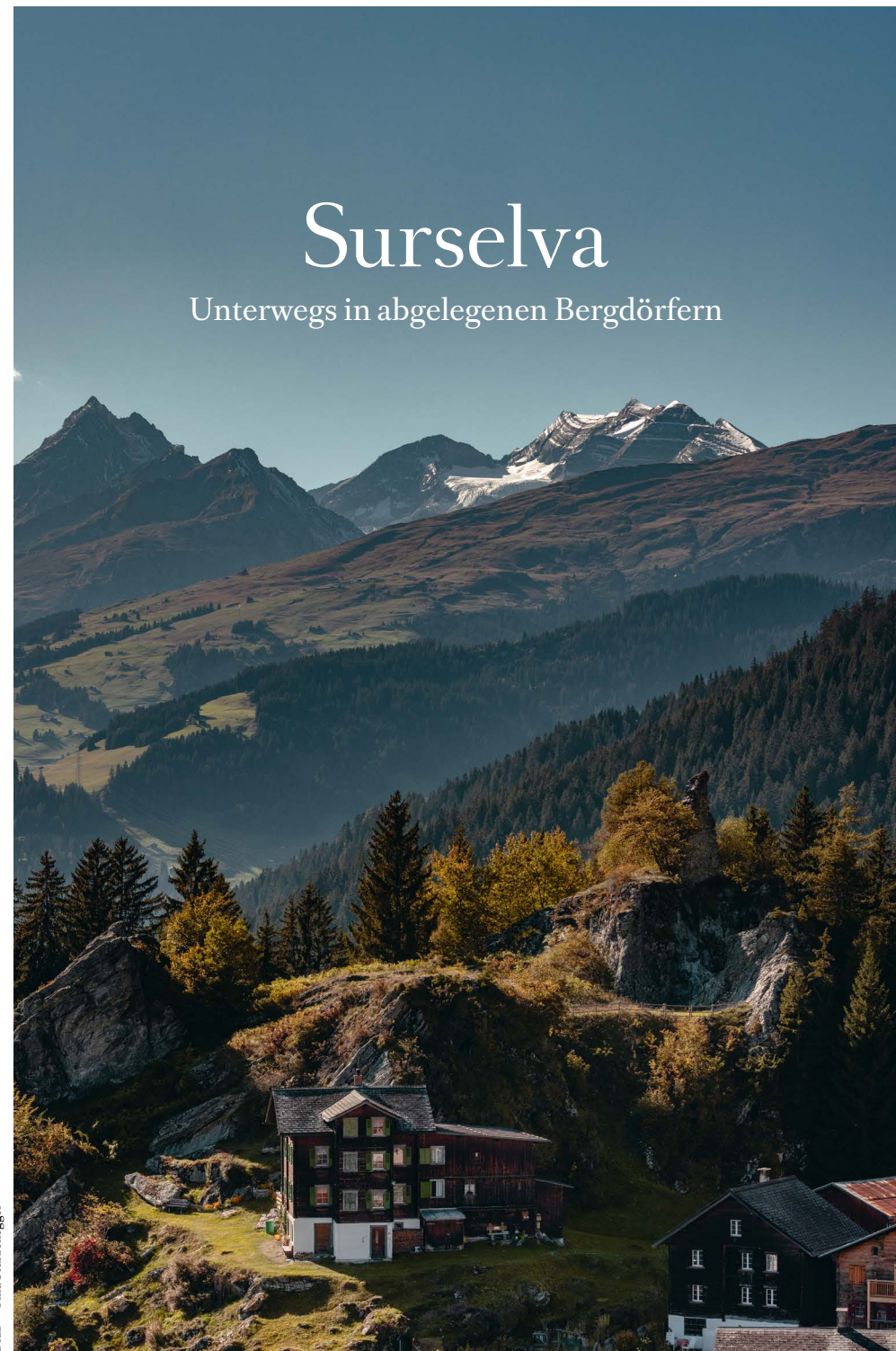




Im Garten des Hospezi
in Trun (l.) wachsen
Baumnüsse – Blick auf
Siat (r.).

BILD – Tina Sturzenegger





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 Andiastr 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.

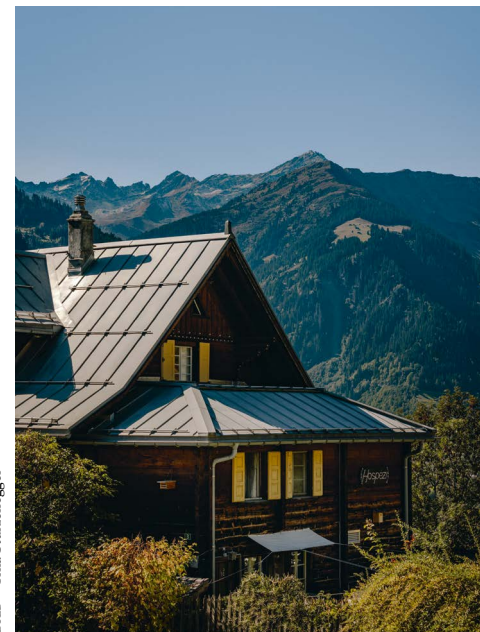
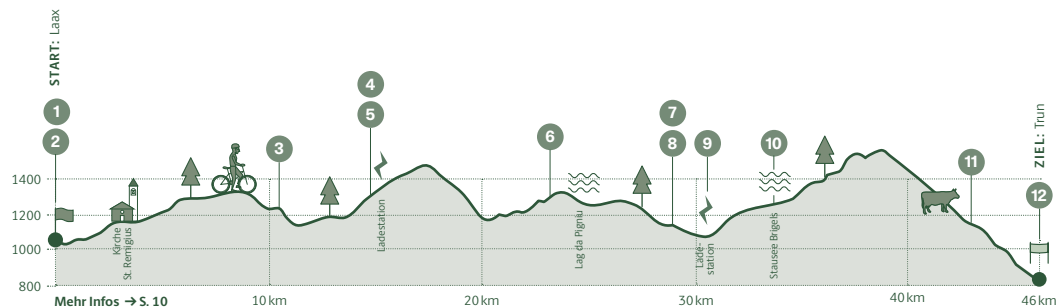


BILD – Tina Sturzenegger



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.



Lohnenswerte 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



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



Herbstlängler



Die Bewohner der Alp Puzetta



200 Milch-
geissen
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 ⌚ 3 h 30

Fuorns, Platta

Fuorns, Platta

Alp Puzetta

Plaun Barcuns

Hotel Medelina, Curaglia



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

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



Routenoption
Eine ausgedehntere Wande-
rung führt bis nach Curaglia.



Rückreise
Mit dem Postauto ab Bushalte-
stelle «Fuorns, Platta».

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 An-
dutel – die Spezialitäten
aus regionalem Fleisch
passen in jeden Rucksack.
mazlaria-venzin.ch

3 La Terrassa
Via Resgia 1, Ladir
Bei Stefan Schiess im
La Terrassa 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 möch-
te, schläft in einem
der charmanten Zimmer.
ustriasteila.ch

5 Feuerstelle Tuf
Tuf, Siat
Am oberen Dorfrand
befindet sich diese ge-
pflegte 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 Andia
Via Principala 39, Andia
Bei kleinem Hunger
oder Durst bietet sich ein
Besuch des Dorfladens in
Andia an.

8 Hotel Rest. Postigliun
Via Principala 19, Andia
Die Familie Sgier weiss,
wie man Gäste verwöhnt.
Nebst den weitem
beliebten Wildgerichten
trumpfen Vater und
Sohn mit raffinierter,
authentischer Kost auf.
postigliun-andia.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 Ver-
kaufsladen 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 haus-
gemachtem Kuchen.

12 Restaurant & Hotel
Hospezi, Via Caltgadira 3
Wer im Hospezi bei
Ursula und Christian We-
ber reserviert, darf sich
auf eine besondere Slow-
Food-Erfahrung freuen.
Alles, was die beiden ver-
kochen, wächst in ihrem
Garten – vorzüglich
Pro-Specie-Rara-Sorten.
hospezi.ch

Genussstationen

1 Benediktinerkloster
Disentis, Kloster-Shop
Die eckige Bündner Nuss-
torte 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 Andutel 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
füllen. 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

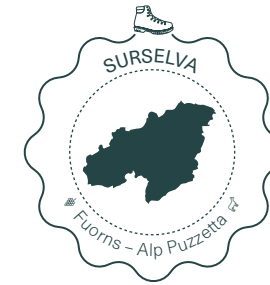
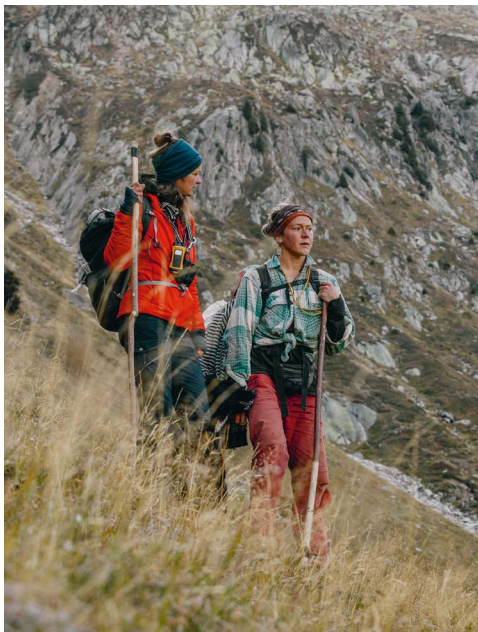
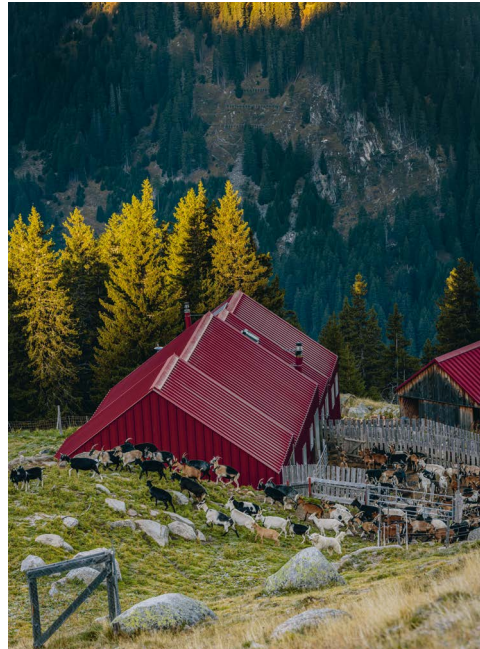
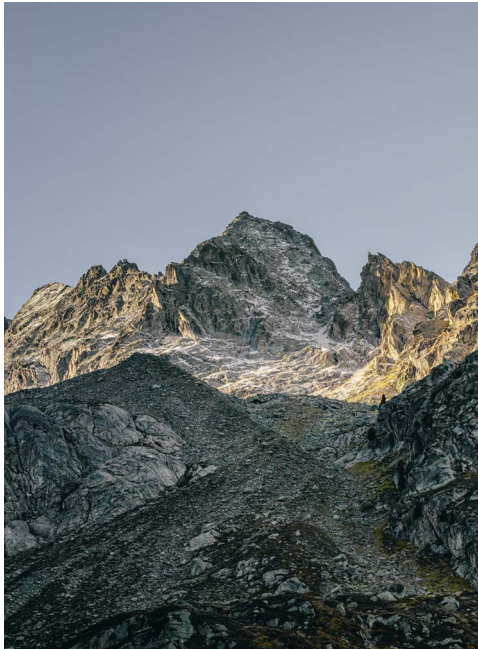
6 Volg
Via Lucmagn 6, Disentis
Was fehlt noch im Ruck-
sack? Wie wär's mit der
kleinsten Nusstorte der
Welt der La Conditoria aus
Tujetsch oder einem Paar
Rinds-Knabberwürstli der
Sialm Fleischtrocknerei
aus Segnas? Dazu noch
etwas Obst und Gemüse
und schon kann die Wan-
derung losgehen.
volg.ch

La Caura



Das Tal der Geissen
Die Val Medel schaut auf eine lange
Tradition der Geissenhaltung zurück.
Als man im Bergtal noch fast aus-
schliesslich 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 Einheimi-
schen 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



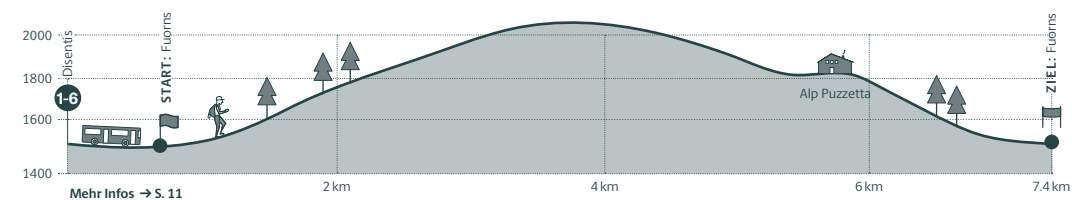
Erblickt man knallrote Dächer, hat man die Sommerresidenz von 350 Geissen erreicht.

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.

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

Bild – Tina Sturzenegger



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.

EINTAL 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 einschlüft, 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 Puzzetta (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

600g RINDSSCHULTER

salzen, anbraten und 30 Min. bei 120 Grad im Backofen garen. Danach 1 h bei 80 Grad ruhen lassen.

300g WIRZ
und 200g MANGOLD

in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

4 grosse festkochende KARTOFFELN

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 (Umflut) backen.

200g EIER SCHWÄMME
KALBSJUS

scharf anbraten und mit vermischen. Vor dem Anrichten das Gemüse in einer Pfanne erwärmen.

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 Fuorns 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.

