

# Zu den Gipfeln der Genüsse

Die alten Dörfer sind restauriert, urige Landschaften locken Wanderer an, und das Birnenbrot kennt die ganze Schweiz. Eine winterliche Schlemmertour durch das Unterengadin

Von Ulf Lippitz



Im Schweizer Dorf Ftan warten Zwiebelturmkirche und Capuns auf Besucher.

© Thalia Wünsche (2), Ulf Lippitz (3); PR/Bäckerei Konditorei Giacometti



Etwas Italianità in Ardez.



Der Wanderweg Richtung Ardez.



Bäcker Thoma holt die Schwergewichte raus.



Steinbockskulptur in Lavin.



Birnenbrot in der Bäckerei Giacometti.

Es beginnt deftig. Hirschsteak steht auf dem Menüplan des Hotel Baer & Post in Zernez. Die Chefin des Hauses versichert: „Nicht aus dem Nationalpark!“ Der liegt gleich um die Ecke, einziger der Schweiz, größter Schatz im Unterengadin – ein Landstrich hinter ungezählten Tunneln und noch mehr Tälern, dass selbst Schweizer diese Region oft nur als letzte Ausfahrt Richtung Osten kennen. Dabei lotet sie gerade einen Identitätswandel aus. Weg vom vernachlässigten Teil Graubündens, das viele Reisende bisher mit dem Bling-Bling in St. Moritz verbinden. Hin zur erfrischenden Authentizität, die sich jahrhundertlang erhalten hat. Die alten Dörfer sind restauriert, die relativ unberührten Landschaften locken Wanderer an, und das Unterengadin bewahrt seine kulinarischen Eigenheiten. Was läge näher, als die Gegend rund um den Inn auf einer winterlichen Genuss tour kennenzulernen?

**Raus aus der subarktischen Tiefebene genannt Berlin**  
Solche kulinarischen Reisen haben in den vergangenen Jahren weltweit zugenommen. Urlauber können sich mit Trüffelgerichten durch Umbrien schlemmen, entlang von Sterne-Restaurants in Kärnten wandern oder auf Weingütern dem Geheimnis des Bordeaux nahekommen. Die Echtheit der Erfahrung verlangt eine Mischung aus geliebter Tradition und

hochwertiger Infrastruktur. Gutes Wetter wäre auch nicht schlecht.

Am nächsten Morgen scheint die Sonne. Wenn man aus Berlin kommt, das gerade wieder auf einer „subarktischen Tiefebene“ kaut, wo die Sonne kaum über die Wipfel der Bäume komme, wie es die Schriftstellerin Nell Zink beschreibt, fühlt man bereits in diesen ersten Stunden ein Gefühl der Vitamin-Sättigung. Dickes D, im Sommer tust du gut und im Winter nicht weh!

Nun darf die Suche nach Proteinen und Kohlenhydraten beginnen. Von Zernez nach Susch kurz den Zug genommen und das letzte Mal geschummelt. Danach soll es per Fuß in die kleinen Ortschaften gehen, manchmal Etappen von fünf, manchmal von zehn Kilometern. Spazierengehen nannten das die Großeltern. Hiking verenglichen es die Millennials.

Hinter Susch verschwindet der Weg in einem dichten Nadelwald. Hellweißer Schnee, dunkelgrüne Bäume, moderate Steigung. Manchmal hört man die Bahn rattern, ansonsten dominiert Stille. Zwei Hirschkuhe verschwinden im Dickicht, ihre weißen Hinterbeine deutlich alarmiert. Vielleicht haben sie den Braten von gestern Abend gerochen.

Über eine Wander-App lässt sich der Weg nach Lavin leicht verfolgen. In Kurven schlängelt sich der festgetretene Schnee zwischen den Bäumen hindurch. Selbst die Strommasten ordnen sich dem Gebot der Ästhetik unter und sind

**„Wenn du die Welt vorher nicht gesehen hast, hältst du Lavin nicht aus.“**

**Arthur Thoma,**  
Bäcker, über seinen Heimatort

tarngrün angestrichen. Alles wäre noch viel schöner, wenn nicht Push-Nachrichten eintreffen würden, die vor möglicher Verzögerung am Heimatflughafen in Berlin warnen. Da hilft nur eines: abschalten.

Niemand ist auf der Route unterwegs. Nach höchstens 30 Minuten gewöhnt sich der Geist an die Einsamkeit des Wanderns. Würde einem jetzt ein Mensch entgegenkommen, würde er das rhythmische Knirschen des Schnees sowie das eigene Tempo gehörig durcheinanderbringen.

Entblättert steht eine Birke am immergrünen Waldesrand, wie eine Nudistin am Textilstrand. Schneeflocken rieseln herunter, doch insgesamt sei der Winter verhalten, hieß es gestern im Hotel. Der Flickenteppich am Wegesrand bestätigt diesen Eindruck. Grasflächen haben abtauenden Schnee absorbiert, nur im Schatten bleibt er liegen.

**Jeden Tag 600 Nusstorten und 2000 Birnenbrote**

Der Magen knurrt. 90 Minuten später erinnert eine überdachte Holzbrücke über den Inn daran, dass man sich nun wieder der Zivilisation und einer potenziellen Nahrungsquelle nähert. Die Konstruktion sieht von weitem wie ein Museumsstück aus. Was für ein Schreck, als plötzlich ein Auto rüberfährt. Im Unterengadin halten manche Dinge ewigkeiten.

Zum Beispiel bei Arthur Thoma, 54 Jahre, Bäcker in Lavin. Jeden

Tag backt er nach überlieferten Rezepten 600 Nusstorten und 2000 Birnenbrote. 200 Menschen leben im Dorf, wer soll das alles essen? Die Bäckerei Giacometti, 100 Jahre alt, ein Familienbetrieb in vierter Generation, verteidigt ihren guten Ruf in der ganzen Schweiz. Die Supermarktgruppe Coop verkauft die Brote, Fans bestellen sie übers Internet, und wenn es gut läuft, kommen jeden Tag dutzende Wanderer im Ladenlokal vorbei.

Birnenbrot ist eine Spezialität der Region. Oder wie es Thoma nennt: „Resteverwertung“. Die Bauern vermengten Weizenmehl mit getrockneten Birnen, Walnüssen, Feigen, „alles, was eben so rumlag in einer Stube“, wie es der Meister beschreibt – und heute ist aus der notdürftigen Verpflegung ein wertvolles Gut geworden.

Thoma führt durch die komplett moderne polierte Backstube, lauter blitzblank polierte Flächen, und erzählt von seinem Leben. Er stammt aus dem Münstertal, 40 Kilometer entfernt, hat in Australien und St. Moritz gearbeitet. „Wenn du die Welt vorher nicht gesehen hast, hältst du Lavin nicht aus“, sagt er. Und seufzt. Seine beiden Kinder studieren gerade „unten“, also im helvetischen Flachland. Ob sie zurückkommen, der Meister bezweifelt es.

Im 17. Jahrhundert trieb wirtschaftliche Not schon einmal die Menschen fort, besonders die Zu-

**Fortsetzung auf Seite 20**



Scuol ist das Zentrum des Unterengadin.



Das Hotel Meisser in Guarda.



Zünftig speisen unter klarem Himmel.



Sachse mit alpiner Küche: René Stoye.

Fortsetzung von Seite 19

ckerbäcker, die in Norditalien ein hervorragendes Ansehen besaßen. Im Sommer versüßten sie das Dolce Vita in Venedig, im Winter kehrten sie zu den Familien heim. Das Essen brachte sie wieder zusammen mit den Daheimgebliebenen. Vielleicht genießt die kulinarische Qualität deswegen in kleinen Orten großen Respekt.

Wer sich durch diese Dörfer bewegt, von Lavin nach Guarda, bemerkt schnell den italienischen Einfluss der Rückkehrer. Ockerfarbene Fassaden schmücken die Orte, kunstvoll verputzte Dekorationen mit Wappen, Ornamenten, Darstellungen von Löwen – oder was immer die Künstler darunter verstanden. Im Musterdorf Guarda, eine gute Stunde Fußweg entfernt, schaut das Raubtier wie eine Mutation zwischen Giraffengazelle und Hauskatze aus.

Im alten Gemäuer hat sich eine Patisserie der heimischen Zutaten bedient. Das Garde-Manger in Guarda serviert auf 1600 Meter Höhe himmlische Fain-Törtchen – gemacht aus Buchweizenteig, mit Preiselbeeren-Füllung und einer Heu-Mousse. Das Heu habe man mit einer Creme aufgekocht, so erklärt es die Bedienung im melodischen Schweizerdeutsch, und die Gräser danach wieder ausgefiltert. Das Ergebnis schmeckt erstaunlich frisch.

Etwas fad fühlt sich der Körper nach diesem Tag auf der Wanderpiste. Beim Blick aufs Smartphone fällt ein Tropfen auf den Bildschirm: Schweiß. Die Bekleidungstipps auf den Webseiten haben möglicherweise übertrieben: Thermounterwäsche, Wollpullover, Hosen, Wanderschuhe, wetterfeste Jacke, Mütze, Schal und Handschuhe. Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt scheint dieser Zwiebel-Look mehr anzustrengen als aufzuwärmen.

Zum Glück ist der Rest des Gepäcks auf separatem Weg unterwegs. Fußwillige können am Wanderweg Via Engiadina ihre Taschen von Hotel zu Hotel transportieren lassen. Dieser Service muss extra gebucht und gelegentlich überprüft werden. Am Morgen wusste das Hotel in Zernez zunächst nichts von dieser Dienstleistung, am Nachmittag stand das Gepäck trotzdem im Hotel Meisser zu Guarda. Ein Hoch auf die Schweizer Improvisationskunst!

Am kommenden Tag soll weitermarschiert und gefuttert werden. Richtung Ardez führt die Route entlang einer Straße. Nicht schlimm. Sie ist etwa so befahren wie die Landebahn des Flughafens in Berlin, wenn es schneit: kein Verkehr. Ardez ist ein hübsches Dorf mit restaurierten Steinhäusern, über dem Ort thront ein vier-eckiger Wachturm.

Reisetipps

Von Berlin nach **Zürich** fliegen (Tickets ab 120 Euro mit Swiss) oder fahren (mit der Bahn ab 80 Euro pro Strecke). Von dort den Zug bis **Zernez** nehmen. An der Via Engiadina können Wanderer im Post Hotel Zernez (Doppelzimmer ab 280 Euro pro Nacht) oder **Hotel Meisser** Guarda (ab 250 Euro pro Nacht) übernachten. Das Gepäck können sie sich zu den Hotels schicken lassen.

Diese Recherche wurde von Schweiz Tourismus unterstützt.

Während man entlang der Straße geht, hinunter ins schmale Tal und hinauf zu den Gipfeln schaut, ahnt man die Mühe, die das Leben vor Ort früher begleitete. Das Unterengadin ist auf relativ geringem Lebensraum den Launen von Wind und Wetter ausgesetzt. Was bedeutete, dass die Menschen im Winter kaum über den Pass kamen und monatelang von der Außenwelt abgeschnitten waren.

Viel Mühe für laborierte Gerichte gab es nicht, dazu fehlten besondere Zutaten. Die Landwirtschaft lieferte Fleisch, Gemüse, Kräuter, Getreide und Milch. Bis heute produzieren Bauernhöfe diese Nahrungsmittel in einwandfreier Qualität. Aus der einst erzwungenen Isolation ist heute ein Gütesiegel geworden.

Die Via Engiadina führt über moderate Kämme und kahlen Lärchenwald Richtung Ftan. Mühe haben sich die Urschweizer mit ihren Ortsnamen nicht gegeben. Kaum einer kommt über eine Silbe hinaus, manche klingen so, als hätte jemand bei der Dorfauflage gehustet oder geschneift. Sent, Ftan, Susch.

Zum Mittag serviert das Restaurant des Hotel Chalamandrin in Ftan eine typische Capuns, einen Spätzleteig in Mangoldblätter eingewickelt, dazu eine sämige Sauce. Soulfood in den Bergen. Durch das Fenster blicken Gäste auf den Zwiebelturm der nahen Kirche, die 3.000er drumherum stechen ihre Zacken in den blauen Himmel, kräftige Pferde mit dicken Schenkeln ziehen durchs Dorf.

Mit dem Bus geht es eine Strecke nach Sent. Die Latteria verkauft Käsesorten aus heimischer Produktion: Alpkäse, Raclette, Bio-Rahmkäse. Immer wenn ein Kunde kommt, klingelt die Glocke. Gerade klingelt es ziemlich oft. Wer keine Zeit für persönlichen Service hat, darf sich am Automaten vor der Tür bedienen. Unter einer orangefarbenen Markise verkauft diese „Lattarietta“ eigenen Erdbeer-Trinkjoghurt, frische Eier und abgepackten Käse. Eine über-

sichtliche Palette einfacher Produkte, einzigartig hergestellt.

Das nahe Städtchen Scuol ist so etwas wie das Zentrum des Unterengadin. 4600 Menschen leben in dem Ort. Beinahe untypische Attraktionen erwarten seine Besucher: Thermalquelle und Skilift. Aber natürlich legt man auch hier großen Wert auf elementare Bedürfnisse: das Essen.

Zum Glück richtet sich die Region nach Süden aus

Am Abend zeigt René Stoye, was es bedeutet, ursprüngliche Rezepte in eine gegenwärtige Küche zu überführen. Der gebürtige Leipziger kocht seit 2013 im Hotel ValGuardia. Den Alpenfan hat bei seinem Antritt überrascht, wie überwältigend – man kann auch sagen: austauschbar – die Speisekarte war. Da standen Hummer und Steaks nebeneinander, wurde eine internationale Verköstigung dem regionalen Anspruch vorgezogen. Hat er sofort abge schafft.

„Die Küche des Unterengadin ist so vielseitig“, sagt René Stoye. Er lobt das Hochwild im Wald, die Fische im Fluss und das Gemüse aus der Ebene. „Die Region richtet sich nach Süden aus.“ Was kulinarisch ein Segen ist! Auf der anderen Seite der Gebirgskette liegt Italien. Wie dort wird hier am Inn das Fleisch geräuchert, nicht getrocknet. Das täten nur Österreicher und Deutsche.

Auf seiner Karte stehen an diesem Abend Rehragout mit Zwiebeln, Rosenkohl, Kastanien und Pizokels – eine Art Spätzle – oder ein Wels mit eingekochtem Wirsing. René Stoye nennt das „Pasciun art culinaria alpina“, Leidenschaft für die alpine Kochkunst. Vielleicht musste erst ein Sachse kommen, um sie kräftig zu entfachen. Jetzt ist die Passion da, man spürt sie in jedem Winkel. Und man dankt ihr bei jedem Schritt. Selten fühlen sich Wanderer so wohlgenährt wie auf diesen Deftigtouren durchs Gebirge.

ANZEIGE

**GERBER-REISEN** ...von Ihrer Haustür direkt in den Urlaub...seit 1986 für Berlin...

8 Mitreisende. **Haustürservice**. Bequeme Busse. Einzelreisende gerne willkommen. Auszüge aus unserem Reisekatalog 2026: Gruppenreisen mit Reiseleitung (Insel Sylt, Hollands Nordseeküste Scheveningen mit Tulpenblüte). Tagesfahrten mit Programm. Urlaubsreisen mit Haustürservice. Feste Fahrtermine. Großes Hotelangebot an der deutschen und polnischen Ostseeküste. Flugreise Zypern 1.10./8.10.26 (mit Reiseleitung).

**Kostenfreie Anforderung Katalog 2026 ☎ 621 1016**  
 Unsere Allgemeinen Reisebedingungen sind auf [www.gerber-reisen.de](http://www.gerber-reisen.de) einsehbar  
 Gerber-Reisen - eine Marke der Gerber-Touristik GmbH, Fontanestr. 29, 12049 Berlin

**Auszeit am Döllnsee**

- Buchen Sie unsere tagesaktuellen Zimmerpreise
- Entspannen Sie im warmen Wasser unseres Panorama-Schwimmbades
- Nutzen Sie die Sauna im Haus sowie die Sauna im Badehaus am See
- Lassen Sie sich von unserem gastronomischen Team verwöhnen

**Hotel Döllnsee GmbH & Co. KG**  
 Döllnkrug 2 · 17268 Templin  
 Tel. 039882/63-0 · [www.doellnsee.de](http://www.doellnsee.de)