

Weißer Bergwelt IM PRÄTTIGAU

Die verträumte Landschaft im Schweizer Kanton Graubünden hat wenig mit dem benachbarten, bekannten Davos gemein. Doch gerade die Abgelegenheit macht sie zum Geheimtipp



Foto: Prättigau Marketing/Marietta Kobald

Das Bergpanorama
breitet sich prachtvoll
oberhalb des Ortes
Furna aus. Die Gipfel
ringsum ragen
zum Teil deutlich
mehr als 2 000 Meter
in die Höhe



UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

M. Christian Fluri. ST.
VH. ILE. CI. PM. CR. AC. CR.

Ein spektakuläres Walsertalhaus
aus dem Jahr 1841 beherbergt
heute in Serneus, einem Ortsteil
von Klosters, ein Restaurant

Kasper Florin. Christian Florin. Peter Florin. Johan Lüzü
Haus gebauet für meine Lebenszeit. Au Christum will ich glauben, die Liebe

• Gasthof •

Malerisch liegen Häuser und Höfe über sanfte Hänge verteilt, umgeben von einem fantastischen Bergpanorama. Skilifte sucht man hier vergeblich, Touristenströme auch. Stille liegt in der klaren Luft. St. Antönien liegt auf 1450 m Höhe in einem beschaulichen Seitental des Prättigaus und zählt gerade mal rund 300 Einwohner. Dennoch steht die kleine Siedlung immer wieder im Licht der Öffentlichkeit. St. Antönien, das kleinste Dorf der Gemeinde Luzein, wurde nämlich im Jahr 2021 zum ersten Schweizer Bergsteigerdorf ernannt. Weil es sich dem sanften Tourismus verschrieben hat, der die nachhaltige Vereinbarkeit von Mensch und Natur anstrebt.

Paradies für Naturliebhaber

Während alle Welt das nahe Davos kennt oder zum Skifahren nach Klosters fährt, lebt es sich im westlichen Schatten der berühmten Orte recht beschaulich. Die Zeit scheint hier langsamer voranzuschreiten als anderswo. Nicht nur in St. Antönien. Das Prättigau ist überhaupt nach wie vor ein Geheimtipp – vor allem für diejenigen, die die Natur lieben, gern (Schneeschuh-) Wandern, auf Skitouren gehen oder einfach Ruhe suchen. >

Salginatobelbrücke

Sie überspannt seit 1930 in 90 m Höhe den gleichnamigen Tobel (ein enges Tal) zwischen Schiers und Schuders. 1991 wurde sie zu einem „world monument“ (wie u. a. der Eiffelturm) ernannt

Schneeschuh-Tour

Ob über sanfte Hügel oder alpine Routen: Das Prättigau bietet Neulingen ebenso wie ambitionierten Läufern abwechslungsreiche Schneeschuh-Strecken



Gerstensuppe mit Bündner Fleisch

Für 4 Portionen

Vorbereitung: 25 Minuten, Einweichzeit: über Nacht, Garzeit: 1 ½ Stunden

- 35 g getrocknete weiße Bohnenkerne • 100 g Zwiebeln
- 150 g Lauch • 40 g Knollensellerie • 70 g Möhren
- 150 g festkochende Kartoffeln
- 80 g Bündner Fleisch (alternativ luftgetrockneter Schinken)
- 30 g Butter • 60 g mittelgroße Gerstengraupen
- 1,7 l heißer Gemüsefond • Salz • Pfeffer
- 170 g Sahne • 2 EL gehackte Petersilie

1. Die Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen und quellen lassen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Am nächsten Tag Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Lauch putzen, Sellerie, Möhren sowie Kartoffeln schälen. Das Gemüse abbrausen, dann in feine Würfel schneiden. 60 g Schinken fein würfeln, den Rest in dünne Streifen schneiden, zugedeckt kühlen.
3. Zwiebeln und Gemüse in der Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten. Schinkenwürfel zufügen, kurz mitdünsten. Bohnen und Graupen zufügen, kurz mitdünsten. Fond angießen. Alles mit Salz sowie Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze ca. 1 ½ Stunden kochen, bis die Bohnen weich sind – dabei mehrmals abschäumen.
4. Die Sahne in die Suppe geben, diese nicht mehr kochen. Mit Schinkenstreifen und Petersilie bestreuen.



Hotel Madrisajoch

Im Hotel Madrisajoch „Hinter dem Mond links“ verwöhnt Tanja Steinmann mit ihrem Team die Gäste. Mit dem erfahrenen belgischen Koch Bram Gevers setzte sie auf eine bodenständige Küche. Gekocht und produziert wird alles mit frischen, soweit möglich regionalen, Produkten. „Vorbild sind unsere Großmütter und die Erfahrungen, die wir im In- und Ausland gesammelt haben“, verrät Steinmann. Auf der Karte: Hackbraten, Prättigauer Chnödli, Röstli in speziellen Varianten (Foto), Rindsfilet, aber auch Kuchen. Das Hotel verfügt über 10 Zimmer, 25 Betten, Sonnenterrasse, Wellnessoase und eine urige Lounge. (St. Antönierstraße 21, Ch-7246 St. Antönien, +41 (0)81 / 3 30 53 53, www.madrisajoch.ch)



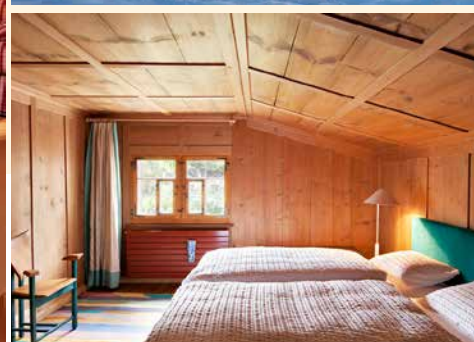
Ferienhaus Under Putz

Das Haus Under Putz finden Sie im gleichnamigen Weiler (Örtchen) bei Luzein im Teil des historisch erhaltenen Ortskerns. Es ist bald 400 Jahre alt, seine Architektur besteht aus Stein und Holz-Blockbau. Von 2004–2011 renovierten Gret und Paul Nebel-Schlump das Gebäude umfassend. Mittlerweile vermieten sie es von April bis Oktober als Ferienhaus. Die Gäste wohnen in einer stimmungsvollen Symbiose aus geschichtsträchtiger Bausubstanz und modernem Komfort, geheizt wird unter anderem mittels mehrerer historischer Öfen. Das Haus umfasst vier Schlafzimmer und bietet Platz für bis zu 8 Personen. (Buchung über die Stiftung Ferien im Baudenkmal, Tel. +41 (0)44 / 2 52 28 72, www.ferienimbauendenkmal.ch)

GEMÜTLICHE AUSZEIT

Bed & Breakfast Türmlihus

Türmlihus heißt das kleine Bed & Breakfast von Ruth Niederer in Fideris. Das „Türmli“ auf dem Dach stammt aus der kirchlichen Vergangenheit des Hauses – ursprünglich wurde es vor 400 Jahren als kleine Propstei errichtet. Die heutige Hausherrin hat es vor 30 Jahren gekauft, restauriert und liebevoll fünf Gästezimmer, deren Wände zum Teil noch die original Holzvertäfelung schmückt, eingerichtet. Auch etliche Antiquitäten haben die Jahrhunderte überdauert. Abends bietet die Gastgeberin nach Absprache ein kleines Menü an. Soweit wie möglich kommen die Zutaten dafür aus dem Dorf, Gemüse und Obst sogar aus dem eigenen Garten. Gern serviert sie Prättigauer Spezialitäten wie „Chnödli“ (Hackfleischbällchen mit Risotto) oder Capuns (Mangoldwickel), dazu die Weine aus dem Kanton. (Dorfstr. 7, CH-7235 Fideris, Tel. +41 (0)79 / 9 14 95 81, www.tuermlihus.ch)



Traditionen und Tieren AUF DER SPUR

> Das Tal erstreckt sich auf einer Länge von etwa 30 Kilometern entlang des Flusses Landquart, der oben aus der Silvretta und von Klosters herabströmt und beim Ort Landquart in den jungen Rhein mündet (siehe Karte S. 109).

Zeugen alter Zeiten

Das Prättigau hat sich eine stille Zurückgezogenheit bewahrt, ein starke Natur- und Traditions-Verbundenheit. Zum Beispiel in der Mitte des Örtchens Putz zwischen Jenaz und Luzein stehen einige für das Tal besonders typische, historische Bauernhäuser. Ihre Strick- beziehungsweise Blockbau-Architektur ruht auf einem gemauerten Untergeschoss. Bald vier Jahrhunderte ist etwa das „Haus Under Putz“ (siehe auch links) in der Mitte des Ortes alt, die Hofstelle sogar noch älter. Und es bezeugt – stellvertretend für sehr viele alte Gebäude in der Region – mit seiner

Bauweise den Reichtum seiner einstigen Bewohner, der eng mit der Historie des Tals verknüpft ist.

Seine Geschichte reicht weit bis in die römische Vergangenheit zurück und stellenweise sogar darüber hinaus. Jedoch handelte es sich bei den ersten Ansiedlungen nur um kleine Dörfer und Höfe. Erst im Mittelalter trieb die Kirche von Klosters aus die Erschließung des Tales voran. Damals sprachen die Menschen in der Gegend noch Romanisch, das sich aus dem Latein entwickelt hatte. Erst die Walser brachten ein frühes Deutsch auch ins Prättigau, nachdem sie im 13. und 14. Jahrhundert aus dem Wallis (daher auch der Name Walser) in einer Art kleiner Völkerwanderung aufgebrochen waren, um zahlreiche Alpenregionen zu kolonialisieren. Weil das Tal noch von der ursprünglichen Bevölkerung bewohnt wurde, erklimmen die Walser im Prättigau >



Der Hirsch mit seinem imposanten Geweih lebt in den Bergwäldern des Prättigaus. Zwischen Wald und Fels beweist er dabei gut Kletterkünste

Das Birkhuhn gehört zu den eher zurückgezogen lebenden Bewohnern des Tals



Maluns mit Apfelspalten



Für 4 Portionen

Vorbereitung: 20 Minuten, Garzeit: ca. 20 Minuten

Für die Apfelspalten:

- 3 säuerliche Äpfel • 2 EL Zitronensaft • 2 EL Zucker • 1 Zimtstange
- 150 ml Weißwein (alternativ Apfelsaft)

Für die Maluns (kleine Kartoffelnocken):

- 1 kg Pellkartoffeln vom Vortag • 300 g Spätzlemehl
- 100 g Butterschmalz • Salz • Pfeffer • 50 g Butter
- geriebenen Alpenkäse (z. B. Emmentaler, Appenzeller)

1. Die Äpfel schälen, vierteln und dabei entkernen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Äpfel mit Zucker, Zimtstange und Wein in einen Topf geben. Alles aufkochen, dann die Äpfel bei kleiner Hitze in ca. 10 Minuten weich kochen.
2. Inzwischen für die Maluns Kartoffeln pellen und mit einer Reibe grob raspeln. Die Kartoffelraspel mit dem Mehl vermengen und zwischen den Handflächen zu Krümeln drücken bzw. verreiben.
3. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffel-„Streusel“ darin unter Rühren goldbraun braten und mit Salz sowie Pfeffer herzhaft würzen. Anschließend die Butter unterrühren, die Maluns fertig rösten und servieren. Die Apfelspalten und Käse separat dazu reichen.

TIPP:

Auch Apfel-, Birnen oder Quittenkompott passt gut zu den Maluns.

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE



Hier gibt es sie noch – IDYLLISCHE RUHE

Winterlandschaft bei St. Antönien. Hier sind die Höfe und Scheunen weit verteilt, das findet man im Prättigau vielerorts. **Grüne Fensterläden** geben der eher dunklen, traditionellen Holzbauweise einen freundlichen Anstrich. **Strickhäuser** heißen die typischen Blockhaus-Bauten der Walser. Sie lassen sich in vielen Gegenden finden, die im Laufe des Mittelalters von ihnen kolonialisiert wurden, diese Gruppe steht bei Jenaz. Ein einheitlicher Stil lässt sich aber nicht beobachten, die mittelalterlichen Siedler passten ihre Bauweise immer wieder regionalen Gegebenheiten an



> zunächst die Höhen, wo sie unter anderem Sankt Antönien besiedelten. Rasch spezialisierten sie sich auf die Viehwirtschaft und handelten sowohl ihre Tiere als auch den Käse auf weit entfernten Märkten an den nördlichen und südlichen Alpenrändern. Nicht zuletzt dadurch erlangten sie den Wohlstand, der sich bis heute auch in der bäuerlichen Architektur ausdrückt.

Geprägt von Ursprünglichkeit

Allerdings befand sich das Prättigau geografisch in einer einigermaßen heiklen Lage: Vorarlberg, das Land der Habsburger, begann im Norden gleich jenseits der Berge. Im Jahr 1622 kam es zu den sogenannten Bündner Wirren, währenddessen wüteten die kaiserlich-habsburgischen Truppen nicht nur in weiten Teilen des heutigen Kantons, sondern auch im Tal. Kurz nach dem Dreißigjährigen Krieg kauften sich die Bündner aber von den Österreichern los und erlangten ihre Unabhängigkeit. Was aber nicht auch bedeutete, dass das Prättigau sich vom Rest der Welt abschotten konnte. In seinem Roman „Das Licht hinter den Bergen“ (siehe S. 109) beschreibt der Schweizer Schriftsteller Thomas Röthlisberger >



Nutli Hüschi Das Wort Hüschi ist Prättigauer Dialekt und bedeutet Häuschen. Nutli ist der Name des Erbauers: Thomas Nutli errichtete das Haus im 16. Jahrhundert. Bis zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurde es als Wohnhaus genutzt. Seit 1925 befindet sich das Museum von Klosters darin, das Besuchern Bauart und Lebensweise der Walser näher bringt

Fotos: Alamy Stock Photo (2)/parkerphotography/Tim Graham, Prättigau Marketing (2)/by Ziit-la.ch/Marietta Kobald, StockFood/für ZS Verlag/Michael Schinhardt



Vermicelles (Maronenpüree)



Für 4 Portionen

Vorbereitung: 35 Minuten, Garzeit: ca. 40 Minuten

- 500 g Maronen • Salz • 250 ml Milch
- 80 g Zucker • evtl. 50 ml Grappa
- 100 g Zartbitterschokolade • 1 EL Kokosfett
- 200 g Sahne • 1 EL Puderzucker • 4 kleine Baisers

1. Die Maronen kreuzweise einschneiden. In leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dann abgießen und kalt abbrausen. Die Schale und die braunen Häutchen entfernen.
2. Die Maronen grob zerkleinern und in einen Topf geben. Milch, Zucker sowie Grappa hinzufügen und erhitzen. Die Maronen bei schwacher Hitze zugedeckt in ca. 30 Minuten sehr weich garen – dabei immer wieder umrühren und evtl. etwas Milch zufügen, damit die Maronen nicht anbrennen. Dann den Topf vom Herd ziehen. Die Maronen abkühlen lassen, pürieren und durch eine Kartoffelpresse in Schälchen drücken.
3. Die Schokolade hacken und mit dem Kokosfett in einer Metallschüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen lassen. Sahne mit Puderzucker nicht ganz steif schlagen.
4. Die Sahne auf der Maronencreme anrichten, und die Schokolade in dünnen Fäden dekorativ darüberträufeln. Je 1 Baiser daraufsetzen.

TIPP:

Dazu passt Espresso oder starker Kaffee.

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE



St. Antonien liegt auf 1459 m Höhe im Tal des Schanielenbachs. Im 14. Jahrhundert gründeten die Walser hier die erste Siedlung und bewirtschafteten die Höhenlagen. **Die evangelische Kirche** in Saas wurde im Laufe ihrer Geschichte mehrfach um- und ausgebaut. An dieser Stelle stand eine der ersten Kirchen des Tals, sie wurde im 13. Jahrhundert errichtet

> ebenso nachdenklich wie bildreich die Flucht einer jungen Österreicherin ins Prättigau. Kurz nach dem Ausbruch des Zweiten Weltkriegs bricht sie spektakulär über die Berge ins neutrale Nachbarland auf. Im Tal freilich bringt sie die vermeintlich heile Welt der Menschen und insbesondere des Dorfschullehrers Anton gehörig durcheinander. Eindrucksvoll schildert Röthlisberger das noch von landwirtschaftlicher Ursprünglichkeit geprägte Leben der damaligen Zeit.

Für Touren beliebt

Heute stellen die Berge nicht mehr die großen Trennlinien zwischen den Ländern dar wie einst. Speziell im Prättigau brechen die Menschen begeistert auf, um sie zu erkunden. Große Skigebiete sucht man indessen vergebens. Hier begibt man sich auf Schneeschuhen oder für lange Winterwanderungen ins Gebirge, einen besonders guten Ruf genießt die Region unter Skitouren. Bergab geht's gern auf Schlittenkufen, nicht jedoch

ohne zuvor das grandiose Panorama auszukosten: „Sie ließ ihren Blick über das Tal schweifen“, schreibt Thomas Röthlisberger in seinem Buch. „Es schien in der Nähe keine weiteren Orte zu geben. Auf der gegenüberliegenden Seite reihten sich mächtige Bergrücken aneinander, die mit ihrer dunklen, im Gegenlicht fast schwarzen Bewaldung wie die gewölbten Buckel gutmütiger Riesen wirkten.“

Florian Wachsmann

Rüebliorte



Für 1 Springform (Ø 26 cm). Ergibt ca. 12 Stücke

Vorbereitung: 30 Minuten, Backzeit: ca. 45 Minuten

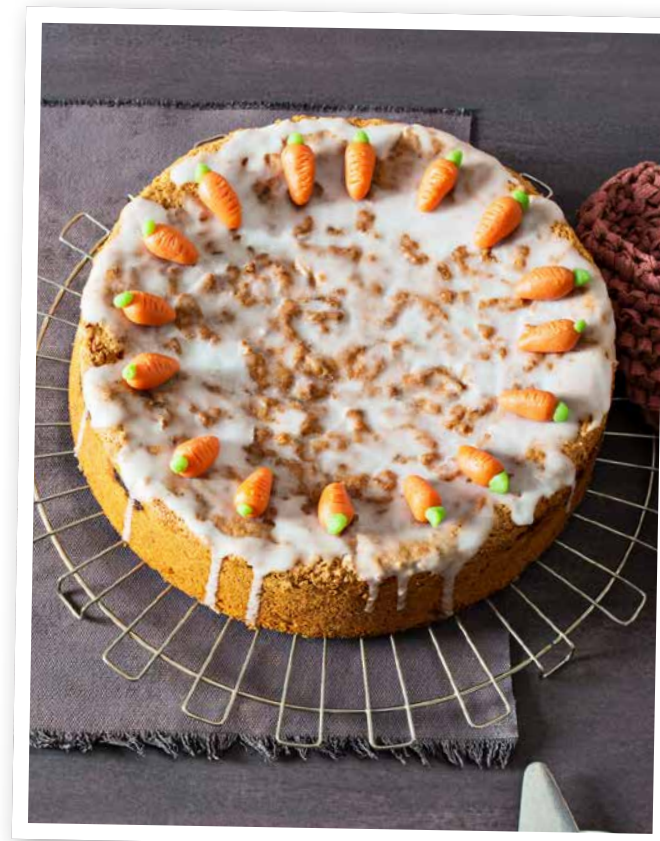
Für den Teig:

- 300 g Möhren • 1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
- 2 TL Ahornsirup • 6 Eier • 125 g Zucker • 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz • 50 g Mehl • 1 TL Backpulver • 300 g gemahlene Mandeln

Für Glasur & Deko:

- 50 g Puderzucker • 1 TL Zitronensaft • 12–16 Marzipanmöhren

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Boden der Form mit Backpapier belegen. Den Formrand fetten.
2. Möhren schälen, abbrausen, fein reiben, mit Orangenschale sowie Sirup mischen, beiseitestellen. Eier trennen. Eigelbe mit 100 Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schaumig schlagen, dann die Creme (evtl. über einem Eiswasserbad) ca. 5 Minuten kalt schlagen. Eiweiß steif schlagen, dabei 25 g Zucker und Salz einrieseln lassen.
3. Möhren und $\frac{1}{3}$ Eischnee vorsichtig unter die Eigelbcreme rühren. Den übrigen Eischnee darauf geben. Mehl, Backpulver und Mandeln mischen und zufügen. Alles locker unterheben. Teig in der Form glatt streichen, im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten backen. Dann den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. Für die Glasur Puderzucker, Zitronensaft und 2 TL Wasser zu einem dünnflüssigen Guss verrühren. Den Kuchen damit überziehen. Marzipanmöhren auflegen, den Guss fest werden lassen.





ADRESSEN & TIPPS

Prättigau Marketing
 Feldweg 19, CH-7233 Jenaz
 ☎ +41 81 325 11 11
 www.praettigau.info

Nutli Hüschi
 Monbielerstr. 11,
 CH-7250 Klosters-Serneus,
 ☎ +41 (0)78 752 66 93
 www.museum-klosters.ch
 /nutli-hüschi

Haus der Lawinen – Laubänähus
 (neues Museum, das die Geschichte
 der Lawinen erlebbar macht)
 St. Antönierstraße 17, 7246 St. Antönien
 ☎ +41 (0) 79 419 00 54

Projekt Bergsteigerdörfer
 Infos und Kontakte
 Email: info@bergsteigerdoerfer.org
 www.bergsteigerdoerfer.org

**Infos zur Alpinesgeschichte gibt
 es auch in Kurzfassung für 5 €**
 Erhältlich bei Prättigau Marketing (s. li.)
 oder: [https://shop.graubuenden.ch/
 Praettigau/artikels](https://shop.graubuenden.ch/Praettigau/artikels)

Restaurant Gotschna
 Serneuserstr. 63,
 CH-7249 Klosters-Serneus
 ☎ + 41/8 14 22 14 28
 www.restaurant-gotschna.com



DuMont Reisetaschenbuch Graubünden
 Sehenswürdigkeiten und Erlebnisangebote
 informativ und unterhaltsam vorgestellt. (Jo-
 hannes Eue, 17,99 €).
**Das Licht hinter den
 Bergen** spielt während
 und kurz nach dem
 Zweiten Weltkrieg im
 Prättigau (Thomas
 Röthlisberger, 26 €)

