

# KULINARISCHE

Winterwanderung  
Sommerwanderung  
Biketour

## Berglandschaften und regionale Spezialitäten zu Fuss und mit dem Velo entdecken und geniessen

Auf den kulinarischen Ausflügen begeben Sie sich zu Fuss oder mit dem Fahrrad entlang der signalisierten Sommer- und Winterwanderwege von Dorf zu Dorf und von einer kulinarischen Köstlichkeit zur anderen. Nach jedem Wanderabschnitt durch die malerischen Berglandschaften erwartet Sie die wohlverdiente Erholungspause und Verpflegung in einem der heimeligen Dorf- oder Bergrestaurants. Im beständigen Rhythmus gewinnen Sie einen Tag lang bleibende Eindrücke der Natur- und Kulturlandschaften in den Bündner Alpentälern, geniessen die kulinarischen Gaumenfreuden der Region und den persönlichen Kontakt mit den Gastgebern. Zudem lernen Sie jene süssen Seiten des Lebens kennen, die unser Dasein so lebenswert machen. Das kulinarische Wandern ist kein auf Leistung getrimmtes Unterfangen, das Körper und Seele zusätzlich auszehrt, sondern viel mehr ein sanftes Auftanken mit neuer Lebensenergie, die wir zur Bewältigung des hektischen Berufsalltags so dringend benötigen.



## LUMNEZIA

OBERSAXEN MUNDAUN ILANZ

Verkehrsverein Val Lumnezia  
Casti de Mont, 7144 Vella  
Tel. +41 (0)81 931 18 58  
[www.vallumnezia.ch](http://www.vallumnezia.ch)  
[info@vallumnezia.ch](mailto:info@vallumnezia.ch)

graubünden

## Ticketverkauf

Die kulinarischen Wander- und Biketouren werden von den Lugnezer Gastwirten in Zusammenarbeit mit dem Verkehrsverein Val Lumnezia angeboten. Tickets können beim Verkehrsbüro in Vella oder direkt bei den Gastgeberbetrieben bezogen werden. Eine Voranmeldung für Gruppen unter 10 Personen ist nicht notwendig. Beachten Sie bitte im Prospekt die genauen Angaben über die einzelnen Wander- und Biketouren.



### Gastgeberbetriebe der kulinarischen Winterwanderung

Hotel Pèz Regina  
7148 Lumbrein  
Tel. 081 931 11 72

Ustria-Pensiu dalla Posta  
7147 Vignogn  
Tel. 081 931 13 72

Ustria Punt Crap  
7145 Degen  
Tel. 081 931 14 52

Ustria-Pensiu Trutg  
7144 Vella  
Tel. 081 931 19 30

Ustria dalla Posta  
7144 Vella  
Tel. 081 931 16 42

### Gastgeberbetriebe der kulinarischen Sommerwanderung

Ustria Pèz Cavel  
7148 Lumbrein/Nussaus  
Tel. 081 931 23 74

Ustria Triel  
7144 Vella  
Tel. 081 931 14 22

Ustria-Pensiu Larisch  
7142 Cumbel  
Tel. 081 931 11 41

Pasternaria da Vella  
7144 Vella  
Tel. 081 931 11 19

### Gastgeberbetriebe der kulinarischen Biketour

Hotel Pellas  
7144 Vella  
Tel. 081 931 15 07

Caffè-Pasternaria Dante  
7149 Vrin  
Tel. 081 931 12 27

Ustria Casa da Luzi  
7115 Surcasti  
Tel. 081 931 24 59

Hotel Gravas  
7144 Vella  
Tel. 081 931 21 21

### Lechmann Haustechnik GmbH

7144 Vella  
Tel. 081 931 15 83  
Fax 081 931 32 79  
lechmann-gmbh@bluewin.ch

### MERIDA BIKES

Bikevermietung  
Garage Solèr  
7148 Lumbrein  
Tel. 081 931 19 59

### Caminada & Cavegn

Transport + Getränkehandel  
7149 Vrin  
Tel./Fax 081 931 32 06  
Natel 079 435 26 71

Text/Gestaltung: Armin Caduff / Dez. 05

## Die Val Lumnezia - Das Tal des Lichts

Die Val Lumnezia liegt im Westen des südöstlichsten Kantons der Schweiz. Ihre Bergriesen und Gletscher flirteten mit dem mediterranen Süden. Darin eingebaut sind romanische Dörfer und versprengte Walsersiedlungen. Etwa 3200 Einwohner leben auf den 382 Quadratkilometern des grössten Seitentals im Bündner Oberland. Die Bevölkerungsdichte beträgt lediglich neun Menschen pro Quadratkilometer. Kein Wunder bei dieser Bergnatur. Auch Sie werden im Tal der Berge, Pässe, Wälder und lichtdurchfluteten Landschaften zum eifrigen Wanderer. Das Tal des Lichts verfügt aber auch über ein ausgedehntes Wintersportgebiet, einen echten Badesee, eine ansprechende touristische Infrastruktur und sehenswerte Kulturgüter und Kunstschatze. Dennoch, Massentourismus ist und bleibt hier ein Fremdwort.

# Kulinarische Wanderung «Tras neivs e nevaglias»

Vom 25. Dezember bis 02. April 2005/2006, von Donnerstag bis Sonntag

<b>Signalisierte Strecke</b>	Lumbrein - Clis - Runchiola - Vignogn - Degen - Vella
<b>Distanz/Zeit</b>	Total 11 km / ca. 3 Std. reine Marschzeit
<b>Klassifizierung</b>	Route für jedermann
<b>Empfohlene Zeiten</b>	Morgens zwischen 8.30 und 10.30 Uhr; abends nur bis 17.30 Uhr
<b>Ausgangspunkt</b>	Hotel-Restaurant Péz Regina, Lumbrein
<b>Preis pro Person</b>	CHF 64.– (5-Gang-Menü ohne Getränke, Kinderpreis bis 12 Jahre CHF 39.–)

Die kulinarische Winterwanderung beginnt im Restaurant Péz Regina eingangs Lumbrein mit einer stärkenden Vorspeise. Zum Ausgangspunkt gelangen wir am besten mit den stündlich verkehrenden Postautos. Nach dem kulinarischen Vergnügen laufen wir zuerst etwa 200 m in Richtung des Dorfzentrums. Unmittelbar nach der Kirche verläuft der Wanderweg bergwärts durch das reizvolle Bergdorf etwa 2 km weit hinauf zum Panoramapunkt Clis. Hier geniessen wir eine herrliche Aussicht auf die verstreuten Dörfer und auf die protzigen Gebirgsketten der Val Lumnezia. Nach einer kurzen Rast nehmen wir den Waldweg, der sich talauswärts schlängelt und nach etwa 500 m den Blick auf das ganze Tal in nordöstlicher Richtung erneut wieder frei gibt. Bereits von Fern winkt das Dorf Vignogn weit unten im Tal. Der Abstieg durch die verschneiten Maiensässe ist problemlos, dennoch zieht er sich in die Länge. In der Ustria dalla Posta erwartet uns eine bodenständige Spezialität aus der Suppenterrine. Vom Dorfplatz setzen wir unsere Wanderung auf einem gut markierten Feldweg fort, der die beiden Dörfer Vignogn und Degen verbindet. Nach 20-minütigem Marsch zeigen sich bereits die ersten Häuser und Bauernhöfe auf der mit Abstand grössten Terrasse des Tals. Natürliche Hecken, hügelige Erhebungen, schattige Niederungen und weisse Gotteshäuser setzen unverkennbare Akzente in die Winterlandschaft. In der heimeligen Ustria Punt Crap im Dorfzentrum werden wir mit den begehrten Bizochels dalla casa verköstigt. Im Aufstieg nach Vella müssen weniger als 100 Höhenmeter auf den langgezogenen Serpentinaen überwunden werden. Der Talhauptort Vella ist nicht nur landschaftlich und geografisch schön gelegen, er weist auch eine bemerkenswerte geschichtliche Vergangenheit auf. Davon zeugen die Herrenhäuser der einstigen Adelsfamilie de Mont, die zusammen mit der Pestkapelle Sogn Roc, dem Schloss de Mont und den sonnengebräunten Bauernhäusern den pittoresken Dorfplatz säumen. In der Ustria Trutg werden wir mit einem exklusiven Mahl regelrecht verwöhnt. Nach einem gefälligen Dorfrundgang hinunter zur Ustria dalla Posta rundet eine gebrannte Crème nach Hausart unseren kulinarischen Ausflug durch das schneebedeckte Tal ab.

## Menü Winterwanderung

Bündnerfleisch Carpaccio mit  
Lumbreiner Bio Bergkäse

Ustria Péz Regina, Lumbrein



Lugnezer Bauernsuppe

Ustria dalla Posta, Vignogn



Bizochels dalla casa

Ustria Punt Crap, Degen



Schweinsbraten mit Zwetschgen,  
Kartoffelgratin und Gemüse

Ustria Trutg, Vella



Gebrannte Crème mit Rahm

Ustria dalla Posta, Vella



1 Ustria Péz Regina



2 Ustria dalla Posta



3 Ustria Punt Crap

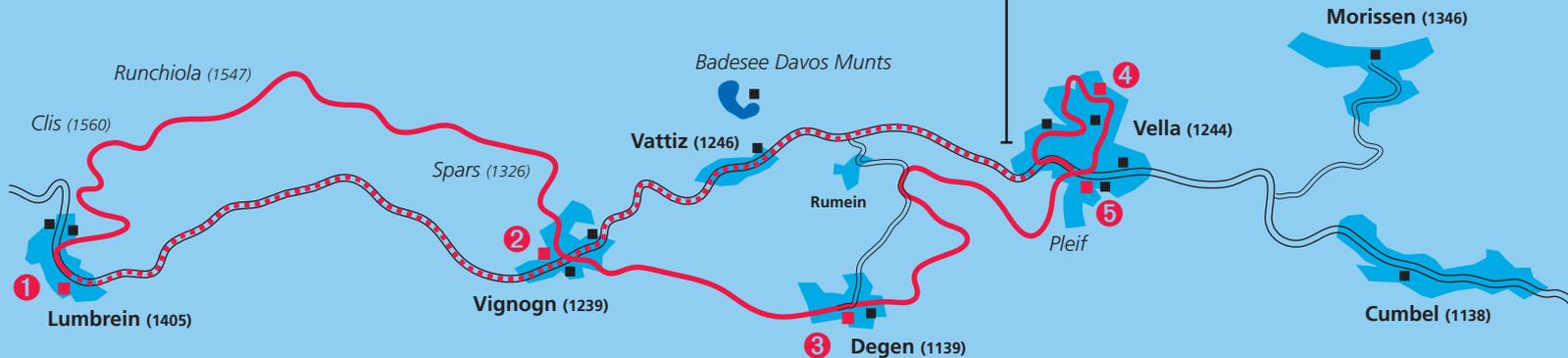


4 Ustria Trutg



5 Ustria dalla Posta

Triel (1616), Mittelstation BB



Kulinarische Winterwanderung

Zum Ausgangspunkt mit dem Postauto

Dorf mit kulinarischem Wander-Restaurant (rot)

Verkehrswege

# Kulinarische Wanderung «Senda lumneziana»

Vom 13. Juli bis 20. Aug. sowie 21. Sept. bis 15. Okt. 2006, von Donnerstag bis Sonntag

<b>Signalisierte Strecke</b>	Nussaus - Clis - Rumassal - Crusch - Triel - Morissen - Cumbel
<b>Distanz/Zeit</b>	Total 15 km / ca. 5 Std. reine Marschzeit
<b>Klassifizierung</b>	Route für jedermann
<b>Empfohlene Startzeit</b>	Zwischen 08.30 und 10.30 Uhr
<b>Ausgangspunkt</b>	Ustria Péz Cavel, Nussaus
<b>Preis pro Person</b>	CHF 54.– (4-Gang-Menü ohne Getränke, Kinderpreis bis 12 Jahre CHF 33.–)

Die kulinarische Sommerwanderung beginnt mit einem kräftigen Purezmorga in der Ustria Péz Cavel im Weiler Nussaus. Der Ausgangspunkt ist stündlich mit dem Postautokurs Ilanz-Vrin erreichbar. Von Nussaus wandern wir entlang der markierten Senda lumneziana hinauf nach Curtinatsch. Ein flacher Weg führt uns mitten durch den bewaldeten Hang talauswärts zu einem wunderschönen Rastplatz oberhalb Lumbrein. Auf dem Wanderweg passieren wir nun das sperrige Tobel Mulin. Bei Stumiaus auf der anderen Tobelseite gehen wir den Feldweg entlang hinauf nach Clis und zweigen dort rechts in den Wald ab. Am Waldausgang steigen wir etwa 300 m hinauf zum malerischen Maiensäss Pastg. Von dort durchqueren wir talauswärts stark coupierte Waldpartien und Weidegebiete. Bereits nach 500 m mündet der Wanderweg in eine Feldstrasse. Bei Rumassal folgen wir der Strasse 800 m abwärts bis zum erneuten Einstieg in die Senda lumneziana. Einige 100 m tiefer erblicken wir den kleinen Bergsee Divrein mit seinen goldfarbenen Tuffkaskaden. Bis zum Bergrestaurant Triel, dem höchsten Punkt der Wanderung, verbleiben rund 3 km. Auf der sonnigen Terrasse des Restaurants geniessen wir einen herrlichen Ausblick über das ganze Tal, vom Péz Fess im Osten bis zum Péz Sezner ganz im Westen. Wie im Bilderbuch präsentieren sich die malerischen Terrassendörfer der rechten Talseite. Nachdem wir uns verpflegt haben, wandern wir auf schmalen Pfaden und Flurwegen hinunter nach Morissen. Weiter geht es bergab nach Cumbel. Die Wanderroute verläuft teils auf der Verkehrsstrasse, teils auf einem Pfad dicht den Bach entlang. In der Ustria Larisch nehmen wir nach 15 Wanderkilometern die Hauptmahlzeit ein. In der schmucken Beiz können wir in uns in aller Gemütlichkeit beim Genuss des Vriner Eintopfs erholen. Als kleine Erinnerung an den kulinarischen Höhenflug erhalten Sie mit auf den Weg nach Hause eine feine Bündner Nusstorte aus der Talbäckerei in Vella.

## Menü Sommerwanderung

Solver da purs  
(Purezmorge)

Ustria Péz Cavel, Lumbrein/Nussaus



Capuns alla moda da Tilly

Ustria Triel, Vella/Mittelstation BB



Furtem-truffels da Vrin  
(Vriner Kalbsfleischartopf)

Ustria Larisch, Cumbel

sowie

feine Bündner Nusstorte  
zum Mitnehmen

von der Pasternaria da Vella



1 Ustria Péz Cavel



2 Ustria Triel



3 Ustria Larisch



# Kulinarische Biketour «Rudiala lumneziana»

Vom 13. Juli bis 20. Aug. sowie 21. Sept. bis 15. Okt. 2006, von Donnerstag bis Sonntag

<b>Signalisierte Strecke</b>	Vella - Davos Munts - Lumbrein - Vrin - Surin - Surcasti - Peiden - Cumbel - Vella
<b>Distanz/Zeit</b>	Total 35 km / ca. 3 Std. reine Fahrzeit
<b>Klassifizierung</b>	Route für jedermann
<b>Empfohlene Startzeit</b>	Zwischen 08.30 und 10.30 Uhr
<b>Ausgangspunkt</b>	Hotel-Restaurant Pellas, Vella
<b>Preis pro Person</b>	CHF 54.– (4-Gang-Menü ohne Getränke, Kinderpreis bis 12 Jahre CHF 32.–)

Die Lugnezer Bikerundfahrt nimmt ihren Anfang im Hotel Pellas an der Talstation in Vella. Nach der Startmahlzeit verläuft der Weg zuerst am Dorfeinde 200 m auf der Bergstrasse hinauf zum Fussballplatz. Dort setzt sich der Rundgang in westlicher Richtung auf der Senda culturala fort, ein Spazier- und Veloweg mit Informationstafeln über die Flora, Fauna und Geschichte des Tales. Nach einer 15-minütigen Fahrt erreichen wir den naturnahen Badensee Davos Munts. Unterhalb der Anlage zieht sich der Weg rechts aufwärts und überquert den tiefen Tobel der Val Tiarn. In Spars oberhalb Vignogn fahren wir 2 km weit bergwärts auf einer Feldstrasse und biegen dann bei Runchiola links ab in einen schmalen Wanderweg. Dieser windet sich in einigen Kehren den Hang entlang und mündet schliesslich in den Lumbreiner Wald. Nach 500 m gelangen wir zum panoramaträchtigsten Punkt der Biketour namens Clis. Hier kommt vor allem die linke Talflanke der Mundaunkette gut zur Geltung. Im Süden und Westen ragen die höchsten Erhebungen des Tales empor, insbesondere der stark zerklüftete Péz Aul und die markanten Pyramiden des Péz Terri. Die Abfahrt nach Lumbrein ist ein Katzensprung. Als Alternative bietet sich die Talstrasse von Vella direkt nach Lumbrein an. Das zweite kulinarische Etappenziel im Vrin «Bäckerei-Café» erreichen wir am besten auf der Talstrasse. In Vrin lohnt es sich, den alten Dorfkern, die barocke Kirche und die neuen Stallbauten des Architekten Caminada zu begutachten. Vrin erhielt 1998 für sein gut erhaltenes Dorfbild und die angepassten Neubauten den Wakker-Preis. Von Vrin nach Surcasti setzt sich die Tour auf Flursträsschen fort. Erwähnenswert ist die bronzezeitliche Siedlung Crestaulta bei Surin. Nach dem Hauptgericht in der antiken Casa da Luzi mit der «sprechenden Menükarte» geht es in rasanter Fahrt hinunter nach Peiden Bad, das seine Hochblüte als Badekurort um 1900 erlebte. Der Aufstieg nach Vella ist kurvenreich, dennoch müssen 400 Höhenmeter auf einer Distanz von 6 km bewältigt werden. Aber die Vorfreude auf das Dessert im Hotel Gravas verleiht auch Bikern Flügel, insbesondere all jenen, die sich selbst nach einem tüchtigen Veloausflug mit einem süssigen Dessert belohnen wollen.

## Menü Biketour

Lugnezer Birchermüsli  
oder Spiegeleier mit Speck

Ustria Pellas, Vella



Vriner Andutgel mit Beilagen  
und hausgemachtem Brot

Caffè-Pasternaria Dante, Vrin



Steinpilzrisotto mit Saltimbocca  
und grünem Salat

Ustria Casa da Luzi, Surcasti



Hausgemachtes Tiramisu

Hotel Gravas, Vella



1 Ustria Pellas



2 Caffè Dante



3 Ustria Casa da Luzi



4 Hotel Gravas

