

# Die Alpenstadt



Ausgabe 16 Winter 2020/21



Einblicke ins Kulturschaffen | Shopperlebnis Altstadt | Freizeittipps

# Kulinarische Genussreisen



## Genussvoll Graubünden erleben

Einsteigen und verwöhnen lassen! Die Rhätische Bahn bietet besondere Speisewagen-Fahrten an: Die «Kulinarischen Genussreisen» verbinden eindrucksvolle Landschaften und kulinarische Höhenflüge zu einmaligen Bahnerlebnissen. Unsere Gastro-Partner Panoramic Gourmet, RailGastro und das Ristorante Albergo Alp Grüm verwöhnen die Gäste auf der Fahrt mit frisch zubereiteten kulinarischen Hochgenüssen.

### Arosa Genussexpress

#### Kulinarisch durch den Abend

Geniessen Sie jeweils freitags ein saisonales Menü im nostalgischen Gourmino-Speisewagen von Chur durch das eindrucksvolle Schanfigg nach Arosa und retour.

[www.rhb.ch/genussexpress](http://www.rhb.ch/genussexpress)

### Brunch-Rundfahrt 2021

#### Kulinarisch durch Graubünden

Starten Sie entspannt in den Sonntag und lassen Sie sich bei einer Brunch-Rundfahrt verwöhnen! Auf der Fahrt ab Chur durch das hübsche Prättigau, ins male- rische Engadin und zurück durch das wildromantische Albulatal entlang der UNESCO Welterbe RhB Linie nach Chur, erwarten Sie zahlreiche Köstlichkeiten, die zu einem ausgedehnten «Zmorga» dazu gehören.

Sonntag, 21. März; Donnerstag, 25. März; Sonntag, 28. März; Donnerstag, 1. April; Sonntag, 4. April.

[www.rhb.ch/brunch](http://www.rhb.ch/brunch)

### Vollmondfahrten

#### Zum Heulen schön

(Fast) immer bei Vollmond von Dezember bis März erklimmen Sie ab St. Moritz oder Poschiavo die Berninalinie. Es erwartet Sie eine 1A-Sicht aus dem Panoramawagen. Im Ristorante Albergo Alp Grüm auf 2091 m ü. M. serviert der Wirt ein feines Gletscherfondue.

[www.rhb.ch/vollmond](http://www.rhb.ch/vollmond)

### Silvesterrundfahrt 2020

#### Lassen Sie die Korken knallen!

Stossen Sie auf der Bündner Silvesterrundfahrt beim Mitternachtshalt in St. Moritz auf das neue Jahr an und fahren Sie durch das nächtliche Winter-Wunderland zurück nach Chur.

[www.rhb.ch/silvester](http://www.rhb.ch/silvester)

## Liebe Leserinnen und Leser

Das Jahr 2020 ist ein herausforderndes Jahr, welches besonders auch die Tourismusbranche in unserem Land stark fordert. Daher waren wir leider gezwungen, auf eine Sommerausgabe des Alpenstadt-Magazins zu verzichten. Bestimmt gibt es aufgrund von Corona auch in Ihrem Umfeld, geschätzte Leser und Leserinnen, schwierige Situationen, die es zu meistern gab und vermutlich auch noch gibt.

Corona zeigt uns, dass wir als Gesellschaft noch mehr zusammenrücken müssen. Denn gerade in schwierigen Zeiten ist es enorm wichtig, dass wir uns gegenseitig unterstützen, dass wir unsere regionalen Stärken nützen und schätzen.

Die Alpenstadt Chur hat ihren Charme, ihre Vielseitigkeit und ihre Gastfreundschaft trotz des Virus natürlich nicht verloren. Chur freut sich auf Ihren Besuch. Chur als Ausgangsort für Berg- und Bahnerlebnisse ist auch im Winter der ideale Ort, um die Berglandschaften rund um Chur zu erobern, sei dies auf den Ski, mit einer schönen Schneeschuhtour, auf den Langlaufski oder gar mit einer aussichtsreichen Fahrt mit der Rhätischen Bahn zu den traditionellen Kurorten. Das Stadterlebnis mit seinem breiten Kultur- und Shoppingangebot darf ebenso nicht fehlen. Aber schauen Sie selber in der vorliegenden Ausgabe, was es alles in diesem Winter in Chur zu entdecken gibt.

Während ich diese Zeilen schreibe, ist es noch nicht klar, ob die zweite Welle einen erneuten Shutdown national, in Graubünden oder lokal in Chur auslösen wird. Daher hofft das Team des Alpenstadt-Magazins, dass die vorliegenden Berichte alle ihre Gültigkeit behalten.

Welche Situation auch immer gerade ist, wir als Gaststadt stehen für Sie mit Abstand jederzeit bereit.



*Leonie Liesch, Direktorin*



# Sieh, das Gute liegt so nah!

Seit nunmehr drei Jahren kommst du in Chur ganz zu dir. Im privaten Ambiente des Salzkellers schwebst du ganz alleine oder zu zweit in eine Tiefenentspannung, die nicht nur ein schwereloser Genuss ist und allerlei körperliche Gebrechen lindert, sondern dich von allen Ablenkungen und äusse-



ren Reizeinflüssen befreit und dir eine Regenerationspause der Extraklasse gönnt. Dein Nervenkostüm wird neu geschmiedet, deine Gelenke neu geölt, deine Gedanken geordnet oder gelöscht, deine Muskeln mit frischer Kraft durchströmt und dein Herz in Vertrauen getaucht. Die körperwarme



Magnesiumsole, die so dicht an Mineralien ist wie die Gewässer des Toten Meeres, lässt uns schwebeliecht in ein Gefühl der Grenzenlosigkeit ein, währenddessen unsere Haut die Mineralien, die unser Immunsystem stärken, unser Blut entgiften und entsäuern, aufnimmt und dabei selbst an Feuchtigkeit und neuer Elastizität gewinnt. Nach einer zeitlosen Stunde, die sich problemlos mit vier Stunden Tief-

schlaf-Erholung messen kann, fühlen wir uns dann wie frisch geboren und bereit zu neuen Taten. Wer dies alles kaum glauben kann, ist jederzeit herzlich willkommen, sich dieses unvergessliche Erlebnis zu gönnen. Verdient haben wir es schon lange!

Schenkt euch Entspannung und Unbeschwertheit. Lasst euch anstecken von Gelassenheit und Zuversicht.



### Gutscheine und Termine:

Salzkeller – Medical Floating Spa  
Triststrasse 8, 7000 Chur  
081 868 83 30 – [www.salzkeller.ch](http://www.salzkeller.ch)

# Inhalt

## Ausgabe 16, Winter 2020/21



### Porträt

- 06 Domschatz
- 23 Postremise



### Die Alpenstadt

- 09 Buchtipps
- 10 Kulinarik
- 12 Shopping
- 17 Theater
- 21 Museen und Galerien



### Ausflüge und Service

- 14 Winterwandern
- 22 Rhätische Bahn
- 24 Ausflugstipps
- 26 Freizeittipps
- 29 Schanfigg
- 31 Tschierschen
- 32 Kochrezept Capuns
- 33 Service

**Herausgegeben von** Chur Tourismus, CH-7001 Chur, und Somedia (Somedia Production AG), CH-7007 Chur. **Redaktion:** Leonie Liesch (Chur Tourismus), Michael Christ (Chur Tourismus), Christian Ruch (Somedia Production AG). **Verlagsleitung:** Ralf Seelig, Telefon +41 81 255 54 56, ralf.seelig@somedia.ch. **Mitherausgeberin:** Leonie Liesch, Direktorin, Telefon +41 81 254 43 11, leonie.liesch@churtourismus.ch, Chur Tourismus, Bahnhofplatz 3, CH-7001 Chur, www.churtourismus.ch. **Anzeigen:** Somedia Promotion, Sommeraustasse 32, Postfach 491, CH-7007 Chur. Toni Thöny (Mediaberater), Telefon +41 81 255 58 82, toni.thoeny@somedia.ch. **Herstellung:** Somedia Production, Sommeraustasse 32, CH-7007 Chur. Erscheint zweimal jährlich, im Juni und Dezember. Auflage 10 000 Exemplare. **Verbreitung:** Hotels, Restaurants, Bergbahnen, Banken, Galerien, Sportgeschäfte in Chur, Domat/Ems, Landquart, Bad Ragaz, Flims/Laax, Lenzerheide, Arosa, Disentis und weiteren Orten im Umkreis von Chur. **Rechte:** Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion.

Titelfoto: Patrick Candraja



# Porträt Im neuen Domschatzmuseum



Vor einigen Wochen wurde Chur um eine ganz besondere Attraktion reicher: In einem kleinen, aber feinen Museum wird wieder der Domschatz gezeigt – und gleichzeitig sind auch die Todesbilder aus dem Bischöflichen Schloss zu sehen. «Die Alpenstadt» traf sich mit der Museumskuratorin Anna Barbara Müller. Text: Christian Ruch/Bilder: zVg

Seit über 1500 Jahren residiert in Chur ein Bischof, sein Bistum ist damit eines der ältesten nördlich der Alpen. Diese beeindruckende Kontinuität von der Römerzeit bis heute bringt auch der Domschatz zum Ausdruck, der nun endlich wieder besichtigt werden kann. Das vor Kurzem eröffnete Museum im Bischöflichen Schloss besteht aus zwei thematischen Bereichen: Zum einen dem eigentlichen Domschatz, zum andern den Todesbildern aus dem 16. Jahrhundert, die nun erstmals seit über 40 Jahren wieder zugänglich sind.

Der Domschatz besteht vor allem aus kostbaren liturgischen Geräten, die zum Teil bis heute im Gottesdienst Verwendung finden, sowie aus Reliquiaren. Das sind Behältnisse, in denen Überreste vom Körper eines Heiligen oder auch Gegenstände, die man mit dem Heiligen in Verbindung bringt, aufbewahrt werden.

## Von der Spätantike bis zum 20. Jahrhundert

Der Domschatz war schon früher zugänglich. «Ab den 1940er-Jahren konnte man ihn in der unteren Sakristei der Kathedrale besichtigen», weiss Anna Barbara Müller, Kuratorin des Domschatzmuseums. Im Zuge der Renovationsarbeiten in der Kathedrale wurde der Domschatz 2002 ausgelagert. Ein Teil war dann zwar im Rätischen Museum zu sehen, doch auch das nur für rund fünf Jahre. «Im Jahr 2009 stand dann der Beschluss, im Bischöflichen Schloss ein Domschatzmuseum einzurichten, doch weil das mit der Renovation des Schlosses koordiniert werden musste, setzte die eigentliche Planung erst 2017/18 ein.»

Für die Kuratorin ist die lange zeitliche Kontinuität das herausragende Merkmal des Domschatzes: «Wir haben im selben Raum Gegenstände aus der Spätantike und von 1917», sagt Anna Barbara

**Anna Barbara Müller freut sich über die positive Resonanz, die das Domschatzmuseum findet. Ganz rechts eines der Todesbilder von 1543.**



Müller. «Das ermöglicht einen Vergleich, wie man in den einzelnen Epochen religiöse Motive unterschiedlich künstlerisch verarbeitet hat.» Allerdings kann nur ein Drittel des Domschatzes gezeigt werden, der Rest lagert vorerst in einem Schutzraum für Kulturgüter im nahen Haldenstein.

#### **Beeindruckende Todesbilder**

Der zweite grosse Schatz des Museums sind die Todesbilder von 1543 im Untergeschoss. Sie waren bis 1882 im Bischöflichen Schloss und anschliessend bis 1976 im Rätischen Museum. Beim Zyklus der Todesbilder handelt es sich um 25 bemalte Fachwerkwandfelder, die als «Memento mori» (Gedenke, dass du sterblich bist) in verschiedenen Alltagsszenen an die ständige Präsenz des Todes erinnern. Die Churer Todesbilder stehen in der Tradition der mittelalterlichen Totentänze und gehen auf die Holzschnittfolge mit den Bildern des Todes nach Hans Holbein dem Jüngeren von 1526 zurück. «Dass wir die Todesbilder jetzt zeigen können, ist wirklich eine Sensation», freut sich Anna Barbara Müller.

Die Reaktionen der ersten Besucherinnen und Besucher sind für sie sehr motivierend. «Viele haben den Domschatz noch in Erinnerung und freuen sich, dass man ihn nun in einer viel schöner gestalteten Ausstellung und mit mehr Objekten

wieder zu sehen bekommt. Und auch die Todesbilder sind für das Publikum sehr spannend, denn sie haben natürlich ein wenig etwas Makabres an sich und sie sind einzigartig, weil sie der älteste Bildzyklus in der Tradition der mittelalterlichen Totentänze in der Schweiz sind.»

#### **Kleines Kästchen – grosse Bedeutung**

Doch gerade die Todesbilder haben auch für Kopfzerbrechen gesorgt. «Wir haben nicht damit gerechnet, wie schwierig es ist, sie gut zu beleuchten, das hat uns in der letzten Phase vor der Eröffnung sehr überrascht.» Und auch die Technik spielt manchmal einen Streich, so etwa wenn die Brandmeldeanlage die Lüftung ausser Gang setzt. Anna Barbara Müllers Lieblingsobjekt ist eigentlich sehr klein und unscheinbar. «Es ist ein römisches Arzneikästchen, das den Übergang von der Spätantike ins Frühchristentum symbolisiert. Diesen Epochenwechsel finde ich sehr faszinierend.» Und da es nördlich der Alpen aus dieser Zeit nicht sehr viele Gegenstände gibt, ist gerade dieses Kästchen besonders wertvoll und eines der wichtigsten Exponate des Churer Domschatzmuseums. **Domschatzmuseum Chur**, Hof 19, 7000 Chur. Öffnungszeiten bis Ende April 2021: Dienstag bis Sonntag, 14 bis 17 Uhr, montags geschlossen. [www.domschatzmuseum-chur.ch](http://www.domschatzmuseum-chur.ch)



MERCURE CHUR CITY WEST \*\*\*\*S

## ANKOMMEN UND ERLEBEN



Mercure Chur City West

Comercialstrasse 32, 7000 Chur

Restaurant City West

### SEMINAR

- Seminarräume von 85 bis 320m<sup>2</sup>
- Technische Infrastruktur inklusive
- COVID-konforme Konzepte
- Bestuhlung nach Wunsch
- Persönliche Betreuung

Platz für bis zu 350 Personen



### RESTAURANT

- Mittagsmenüs ab 15 Franken
- Abends grosse Auswahl à la Carte
- Fleischspezialitäten vom Grill und Green Egg
- Saisonale Gerichte, auch vegetarisch/vegan
- Gratis Parkplätze & E-Ladestation

Neu: Chefkoch, Team und Speisekarte



☎ 081 256 55 00

✉ welcome@citywestchur.ch

📘 Hotel Mercure Chur City West

📷 @mercure\_churcitywest

# Lehrstellencheck.ch

## Das neue Lehrstellenportal der Südostschweiz

→ Firmenportraits und Lehrstellen in Videoclips

→ Ratgeber und Bewerbungstipps



SCAN ME

Lehrstellencheck.ch | Sommeraustasse 32 | 7000 Chur | 081 255 58 84 | info@lehrstellencheck.ch | Ein Portal von Somedia

Graubünden ist mehr als einfach nur ein Kanton, Graubünden ist eine Welt für sich, in der eine fantastische Natur auf eine reiche Kultur trifft. Der Bildband «Faszinierendes Graubünden» versucht diese Vielfalt einzufangen. **Text: Christian Ruch/Bild: zVg**



**Der Bildband «Faszinierendes Graubünden» zeigt Natur und Kultur Graubündens in all ihren unterschiedlichen Facetten.**

Graubünden, so schrieb einst Fritz René Allemann, «ist viel mehr als ein gewöhnlicher Kanton: eine Welt für sich, voll der verwirrendsten Gegensätze und Widersprüche wie sonst wohl nur noch das Wallis und vielleicht, auf freilich ganz andere Weise, das Tessin. Nur dass diese bündnerische Welt noch schwerer zu fassen ist als die beiden anderen Aussenseiter-Kantone». Schon in einer landeskundlichen Beschreibung des jungen Kantons Graubünden aus dem Jahr 1838, die von Georg Wilhelm Roeder und Peter Conradin von Tscharnher stammt, heisst es: «Fast kein Thal gleicht dem andern, und der Wanderer, der diesen Irrgarten durchläuft, tritt, so oft er seinen Fuss in ein neues Thal setzt, in die Mitte eines andern Völkchens.»

#### **Faszinierender «Irrgarten»**

Diese «Völkchen» haben das Glück, in einer einzigartigen Naturlandschaft zu leben, auch wenn die Bergwelt in Form von Naturereignissen immer wie-

der herausfordernd gewesen ist. Der Bildband «Faszinierendes Graubünden» mit Fotos von Roland Gerth und Texten von Iso Camartin zeigt Natur und Kultur Graubündens in all ihren unterschiedlichen Facetten. Im «Irrgarten» der 150 Täler finden sich weltbekannte Naturstätten wie die urtümliche Rheinschlucht (Ruinaulta), das lichttrunkene Oberengadin mit seinen Lärchenwäldern, der berühmte Schweizerische Nationalpark und die Viamala-Schlucht – aber auch einige der schönsten Seen der Alpen wie der Palpuognasee oder der Lagh da Saoseo im Puschlav. Weltentrückt und wild zeigen sich die Greina-Hochebene, das Bergell oder das Berninagebiet. Die faszinierende Schönheit geologischer Phänomene tritt im Gebiet der Tektonikarena Sardona an der Grenze zum Glarnerland vor Augen. Und nach wie vor zu entdecken gibt es die Bündner Herrschaft, das Albulatal oder die entlegene Val Müstair...

Doch wie gesagt: Nicht nur die Natur, auch das kulturelle Erbe wartet mit Höhepunkten auf. Mittelalterliche Kirchen, Schlösser und Ruinen, intakte Bauerndörfer, italienisch inspirierte Palazzi und fantasievoll bemalte Häuserfassaden – welches Leben wäre lang genug, dies alles aufzusuchen! Der Bildband zeigt die Natur- und Kulturschönheiten des heutigen «Rätien», wie man sie noch nicht gesehen hat. Und er ruft dazu auf, sie zu entdecken und zu erhalten. Ausserdem macht der prächtige Bildband natürlich Lust darauf, schon möglichst bald nach Graubünden zurückzukehren – denn auch wenn Sie hier schon oft gewesen sein sollten, gibt es garantiert immer noch ein Tal im «Irrgarten», das Sie noch nicht so gut kennen. Wetten?!

Roland Gerth und Iso Camartin: «Faszinierendes Graubünden», AS-Verlag, Ziegelbrücke 2019, 180 Seiten, ISBN 978-3-906055-97-8, 48 Franken.

Die kulinarische Formel ist so einfach wie beliebt: 3 x ein feines 3-Gang-Abendessen nach Wahl. Und das zum sensationellen Preis von 99 Franken pro Gastro(s)pass®, den man in zwölf Churer Restaurants einlösen kann. Wetten, das schmeckt? **Text: Michael Christ**

Mit dem Gastro(s)pass® erleben Sie das 3-Gang-Abendessen zum kleinen Preis. Ausgewählte Restaurants laden Sie von Sonntag bis Donnerstag zum Gastro(s)pass® ein. Geniessen Sie für 99 Franken drei Abendessen. Wählen Sie zwischen Fleisch- und alternativem Menü. Passugger/Allegra und Kaffee/Tee werden Ihnen gleich mitserviert! In allen Gaststätten wird Service grossgeschrieben und der Genuss beim Namen genannt!

#### Und so funktioniert

Sie erhalten die Gastro(s)pass®-Pässe in allen beteiligten Restaurants, im Regionalen Infozentrum im Bahnhof Chur oder online unter [www.gastrospass.com](http://www.gastrospass.com) als E-Ticket für 99 Franken. Der Gastro(s)pass® beinhaltet drei übertragbare Tickets, welche von den teilnehmenden Restaurants als Zahlungsmittel für die hier aufgeführten Abendessen entgegengenommen werden. Der Churer Gastro(s)pass® kann ausschliesslich vom 1. Januar bis 30. April 2021 eingelöst werden.

#### RESTAURANTS und MENÜS

##### Restaurant Bodega Española

Tapas-Teller mit Serano-Schinken, Chorizo, Oliven und Manchego-Käse oder Brotsuppe

\*\*\*

Kalbspaillard vom Grill «Valenciana» mit Trockenreis und Gemüsebeilage oder Gemüsespiess vom Grill mit Trockenreis

\*\*\*

Hausgemachte Crema Catalana mit Vanilleglace

##### Restaurant Pizzeria Brauerei

Gemischter Salat mit italienischer oder französischer Sauce

\*\*\*

Schweinspiccata Milanese mit Tomatenspaghetti und Chef-Garnitur oder Auberginenpiccata mit Tomatenspaghetti und Chef-Garnitur

\*\*\*

Profiteroles Schwarz-Weiss mit Chantilly

##### Restaurant Drei Könige

Gemischter Salat mit Dressing nach Wahl oder Tomatencremesuppe mit Gin parfümiert

\*\*\*

Kalbsgeschnetzeltes an Champignonrahmsauce serviert mit Tagliatelle oder Safranrisotto mit buntem Gemüse

\*\*\*

Schokoladenmousse mit Früchtégarnitur

##### Italy 1901

Dreierlei Bruschetta – traditionell mit Tomate, mit Olivencreme und mit Nusspesto

\*\*\*

Tagliatelle al ragù emiliana – frische, hausgemachte Tagliatelle an Fleischsauce nach emilianischer Tradition oder Gemüselasagne

\*\*\*

Sbriciolata – Streuselkuchen mit Schokolade und Ricotta

##### Restaurant Klein.Waldegg

Kopfsalat Gazpacho mit marinierten Erbsen und Frischkäse-Praline oder Petersilienwurzelsuppe mit Kaffeeschaum

\*\*\*

Rosa gebratene Rindshuft auf Selleriepüree mit eingelegtem Gemüse oder Wiesenkräuterrisotto mit saisonalem Gemüse

\*\*\*

Neu interpretiert – Tarte Tatin mit Sauerrahm

### Ristorante La Meridiana

Bruschetta al pomodoro

\*\*\*

Kalbs-Cordon-bleu dazu Pommes frites und Gemüse oder Pizza Valtellina (Bresaola, Rucola, Scaglie di parmigiano) oder Vegi-Cordon-bleu gefüllt mit Aubergine dazu Pommes frites und Gemüse

\*\*\*

Eiskaffee mit Rahm

### Restaurant Marsöl

Rieslingschaumsuppe und Gemüse-Tatar mit Avocado, dazu Salat-Bouquet

\*\*\*

Rinds-Medaillon vom Grill mit Steinpilzrahmsauce, Kartoffelgratin und Gemüsebeilage oder Tris di Pasta – Kartoffelgnocchi, Ricottaravioli und Spaghetti an verschiedenen Saucen

\*\*\*

Karamellierte Ananas mit Vanilleglace

### Hotel Mercure Chur City West

Karamellierter Ziegenkäse mit Honig auf Rucolasalat mit Baumnüssen, Zwiebelconfit und Bündner Fleisch oder Erbsencremesuppe mit Amaranth und Crème fraîche

\*\*\*

Zweierlei gegrilltes Fleisch mit Folienkartoffeln an Crème fraîche und glasiertem Gemüse oder Gnocchi mit frischem Knoblauch, Cherrytomaten, Zucchetti und Basilikum

\*\*\*

Crème brûlée mit Nougat-Thymian-Glace oder Melonensorbet-Duo mit marinierten Früchten

### PUNCTUM

Insalata «Caprese» – Tomaten und Mozzarella mit frischem Basilikum

\*\*\*

Pizza mit Prosciutto di Parma und Mascarpone oder Tarte flambée mit Pfirsich, Rosmarin, Camembert und roten Zwiebeln

\*\*\*

Tiramisu

### Pur.Lokal | Jan Kocht

Weisse-Zwiebel-Schaumsuppe mit Bündnerfleisch-Crêpe und karamellisierten Mandeln oder



An Guata! Bun appetit! Buon appetito! [www.gastrospass.com](http://www.gastrospass.com)

Antipasti-Grillgemüse Turm mit Baba Ganoush, Feta-Mousse und Focaccia-Crouton

\*\*\*

Hirsch-Pastrami mit Jus, Cranberrys und Rosmarinöl, Süsskartoffel-Kokosgratin und Wok-Gemüse oder Randen und Rucola, Kartoffelgnocchi mit Paprika Chutney und «Cave Aged»-Cheddar Crumble

\*\*\*

Kaiserschmarrn an Vanillesauce mit Holunderrahm und Fior-di-Latte-Glace oder Zwetschgen-Zimt-Trifle mit Lemon-Curd und Mascarpone

### Veltliner Weinstube zum Stern

Eisbergsalat mit gebratenen Chorizo an Joghurt-Peterlidressing oder Eisbergsalat mit gehobeltem Parmesan und marinierten Champignons an Joghurt-Peterlidressing

\*\*\*

Zweierlei vom Schweizer Schwein – gebratenes Filetmedaillon und geschmortes Bäggli, Kartoffel-Safran-Mousseline, Wirsinggemüse oder Linsencurrygericht mit Gemüse und Papadum

\*\*\*

Bienenstichtrifle mit Apfelsorbet

### Zollhaus Bündnerstube

Kürbis-Cappuccino mit Sahne und Kürbisöl

\*\*\*

Tranchiertes Rindsrücken-Medaillon auf flambierter Morchelsauce, Prättigauer Ruchmehlpizokel, Gemüse-Symphonie oder «Churer Gschnorr» – Maluns mit Apfelmus, Ruchmehlpizokel an frischen Kräutern, Engadiner Knödel mit Pilzsauce

\*\*\*

Hauseigenes Früchtesorbet mit Prosecco

# Shopping Unterwegs in Churs Altstadt

Die älteste Stadt der Schweiz ist auch eines der grössten Einkaufszentren zwischen München und Mailand – und in der Altstadt lässt es sich im Ambiente einer grossen Vergangenheit und in Läden mit originellen Geschäftsideen herrlich bummeln. **Text und Bilder: Christian Ruch**

Wenn sich Gäste auf einer Stadtführung von Chur Tourismus die Schönheit der historischen Altstadt zeigen lassen, dann gestehen sie bisweilen, gar nicht gewusst zu haben, wie hübsch das historische Zentrum der Alpenstadt ist. Wer Chur nur auf der Autobahn an sich vorbeiziehen lässt oder vom Umsteigen lediglich den Churer Bahnhof kennt, hat zweifellos viel verpasst. Denn Chur bietet einen historischen Stadtkern, der erst noch mit so manch originellem Geschäft aufwarten kann. Und wer vom Bummeln und Shopping Hunger und Durst bekommt, kann sich auch über ein hervorragendes gastronomisches Angebot freuen, das kaum Wünsche offenlässt. Chur stand sogar lange im Ruf, die Stadt mit der grössten Restaurantdichte zu sein. Ob das stimmt, hat wohl noch niemand überprüft, aber es ist wirklich für jeden Geschmack etwas dabei, von Capuns bis Pizza, von Thailändisch bis Tibetisch.

Die Altstadt ist zum Glück autofrei, doch findet man in unmittelbarer Nähe sehr gute Parkmöglichkeiten. Folgen Sie uns also zu einem kleinen Bummel durch die Churer Altstadt!

## **Bühlers Zuckerbäckerei am Obertor**

Arthur Bühler ist zwar kein gebürtiger Bündner, steht aber in einer grossen Tradition: Armut und Not trieben nämlich früher viele Bündner aus ihren Tälern und liessen sie ihr Glück in der grossen weiten Welt versuchen. Dabei betätigten sie sich vor allem als Zuckerbäcker und verwöhnten die Leute selbst im fernen Russland mit ihrer feinen, süssen Kunst. So berühmt waren sie dafür, dass die Bündner bald als ein Volk von Zuckerbäckern galten, und Arthur Bühler gehört zu denjenigen, die sich diesem legendären Ruf auch heute noch verpflichtet fühlen. Sein Betrieb ist die älteste noch existierende Produktionsstätte der Bäckerei-, Kondito-

rei- und Confiseriebranche der Stadt Chur. Unser Tipp: Versuchen Sie seine Original Bündner Pfirsichsteine nach einem Rezept von 1887!

## **Metzgerei Mark (Obere Gasse 22)**

Wer nach so viel Süsssem vom Zuckerbäcker Lust auf etwas Deftiges und Salziges hat, ist in der Metzgerei Mark genau richtig. Im Geschäft dieses im nahen Prättigau beheimateten Betriebs findet man alles an Fleisch- und Wurstwaren, für die Graubünden zu Recht berühmt ist: das bekannte Bündnerfleisch ebenso wie Salsiz, eine Art Salami. Das Unternehmen verwendet regionales Fleisch und setzt ganz auf Handarbeit. Von der Schlachtung bis zur Veredelung der Fleischspezialität wird alles unter einem Dach produziert.

## **Goldschmiede von Eichendorff (Obere Gasse 51)**

Quasi schräg gegenüber vom Zuckerbäcker praktiziert eine echte Gräfin edelstes Goldschmie-



**Die Churer Altstadt lädt zum Shopping, Bummeln und Geniessen ein ...**

dehandwerk. Elisabeth von Eichendorff ist eine Urururenkelin des grossen Romantik-Dichters Joseph von Eichendorff. Da kommt es schon mal vor, dass Kunden unaufgefordert Eichendorff-Gedichte rezitieren – was die Nachfahrin natürlich immer sehr freut. Elisabeth von Eichendorff verbindet alte Goldschmiedekunst mit modernster Laserschweisstechnologie. Für die Goldschmiedemeisterin steht dabei das individuell gefertigte Schmuckstück im Vordergrund.

### **Schöpf Living (Kornplatz 2)**

Wie wohnt man stilvoll und doch alpenländisch-rustikal? Bei Cornelia Crüzer Ettisberger kann man das erfahren. Ihr traditionsreiches Geschäft lässt keine Wünsche offen, wenn es darum geht, Wohnwelten zu kreieren, die bündnerisch-alpine Lebensart aufgreifen und dabei Traditionsreiches und handwerklich Kunstvolles mit internationalem Design verbinden. Das gelingt Cornelia Crüzer Ettisberger mit ihrem sicheren Empfinden für Ästhetik und höchstem Anspruch an Qualität – Eigenschaften, die ihre Kunden besonders dann erfreuen, wenn der Chefin die gesamte Ausstattung einer Wohnung übertragen wird.

### **Kuchilada (Obere Gasse 23)**

Küchen sind ja eher zweckmässig gehaltene Räumlichkeiten. Dass man aber auch eine Küche schön gestalten kann, beweist der Kuchilada. Monika

Collenberg und ihre Tochter Alessia Brunold leben hier ihre Begeisterung für alles aus, was die Küche spezieller macht. Dabei wollen sie nützliche und schöne Produkte in Einklang mit den Wünschen ihrer Kundschaft bringen. Monika Collenberg und Alessia Brunold sind überzeugt: Es sind die kleinen Dinge mit grosser Wirkung, die Küchen zum Sprechen bringen!

### **Juwelier Zoppi (St. Martinsplatz 1)**

Am St. Martinsplatz gelegen, ist das traditionsreiche Familienunternehmen aus der Churer Altstadt nicht wegzudenken. Hervorragend ausgebildete Fachexperten, Uhrmacher, Goldschmiede und Gemmologen legen alles daran, den Besuch bei Juwelier Zoppi zu einem besonderen Erlebnis zu machen. Mit einer exquisiten Auswahl renommierter Uhren- und Schmuckmarken bietet Juwelier Zoppi zu jedem Anlass das perfekte Geschenk.

### **Restaurant Gansplatz (Goldgasse 22)**

Das Restaurant ist Eigentum der Churer Bürgergemeinde und zählt zu den Traditionshäusern der Alpenstadt. Hier wird fündig, wer es gut bürgerlich und wärschaft liebt und auch ein qualitativ hochwertiges Stück Fleisch nicht verachtet. Besonders beliebt ist das Restaurant bei Gruppen, die das «Gansplatz»-Team gerne in der Bürgerstube im 1. Stock willkommen heisst. Bis zu 40 Personen finden hier Platz.

### **Da Mamma (Obere Gasse 35)**

Chur liegt fast auf derselben Breite wie der Gottthard, es ist also nicht allzuweit nach Italien. Ein wunderbares Stück Italianità gibt es auch in der Alpenstadt zu erleben: Im kleinen, aber feinen Restaurant Da Mamma verwöhnt Antonietta Buoncœur, eine echte italienische Mamma, ihre Gäste mit wechselnden Spezialitäten. Erst spät hat sie sich den Traum vom eigenen Lokal erfüllen können, doch diesen Traum lebt sie nun mit umso grösserer Leidenschaft. Und das Beste: Pasta und Panettone gibts auch zum Mitnehmen, den Panettone liefert die Mamma sogar in die ganze Schweiz.

Mehr zu den tollen Shopping- und Genussmöglichkeiten in der Churer Altstadt erfahren Sie online unter [www.altstadtchur.ch](http://www.altstadtchur.ch)



**... und hat mit Antonietta Buoncœur sogar eine echte italienische Mamma zu bieten!**

Ganz klar – Wintersport wird in Graubünden grossgeschrieben. Doch auch wer es gemütlich mag und lieber wandern gehen möchte, findet in den Bündner Bergen vielfältige Angebote; in den letzten Jahren sind sie zahlreicher geworden. Hier unsere Tipps! **Text: Christian Ruch/Bilder: zVg**

## **Edelweissweg auf Brambrüesch**

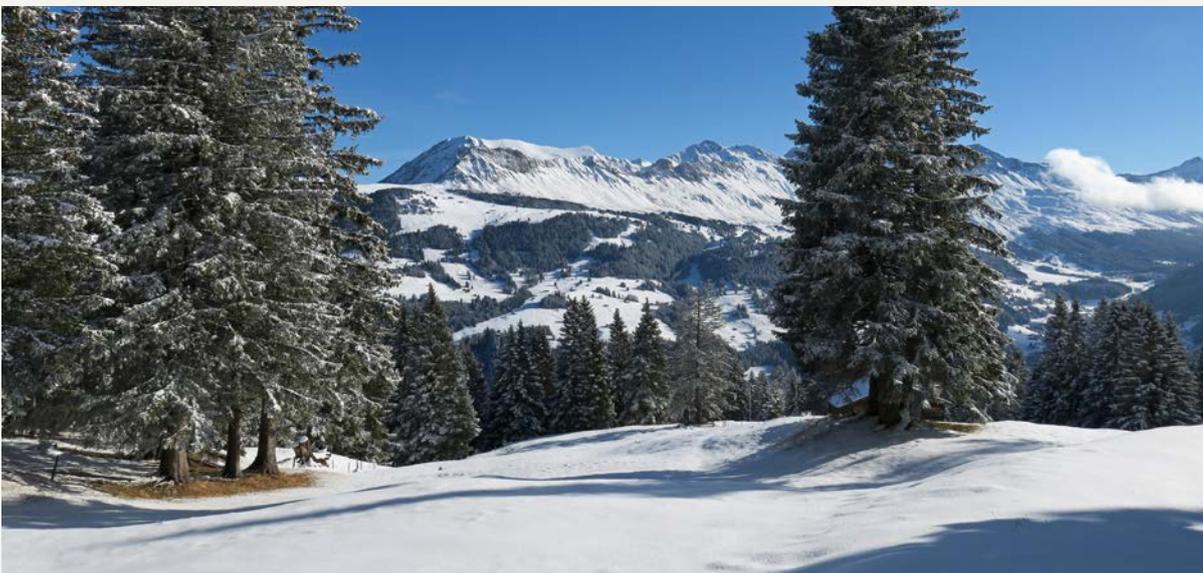
Der von Chur aus nächste Winterwanderweg ist ein richtiger Klassiker und geeignet für die ganze Familie. Er führt von Brambrüesch, wohin man bequem vom Stadtzentrum mit der Bergbahn gelangt, zur Edelweisschütte. Für den fünf Kilometer langen Rundweg benötigt man etwa anderthalb Stunden, der Auf- und Abstieg beträgt jeweils 180 Höhenmeter.

## **Panoramaweg Feldis**

Das idyllisch gelegene Dörfchen Feldis liegt hoch über dem Hinterrheintal und ist mit der Seilbahn von Rhäzüns oder dem Postauto erreichbar. Von Feldis geht es mit dem Sessellift hinauf nach Mutta. Dort beginnt ein fünf Kilometer langer Panoramaweg, der hält, was er verspricht: Der Blick reicht vom Piz Beverin bis zum Tödi und zum Calanda. Die Wanderzeit beträgt ungefähr anderthalb Stunden, der Höhenunterschied jeweils 160 Meter.

## **«Heidi & Gigi»-Wanderweg von Lenzerheide nach Arosa**

Seit einigen Jahren besteht die Möglichkeit zu einer tollen Rundreise in Kombination mit einer Winterwanderung: Von Chur gehts mit dem Postauto nach Lenzerheide zur Talstation der Rothornbahn. Mit ihr oder zu Fuss erreicht man die Mittelstation Scharmoin. Von dort wandert man an der gleichnamigen Alp vorbei zum Sessellift. Mit ihm schwebt man hinauf nach Motta, von dort mit einem weiteren zum Urdenfürggli. Hier heisst es wieder umsteigen und nun geht es mit der Seilbahn hinüber zum Hörnli, von wo man mit der Bergbahn oder wiederum zu Fuss hinunter nach Arosa gelangt. Von dort bringt einen die Rhätische Bahn zurück nach Chur. Wer alle begehbaren Abschnitte zu Fuss zurücklegen möchte, sollte für diese anspruchsvolle Wanderung rund sechs Stunden einplanen. Die Höhendifferenz beträgt 688 Meter auf- und 700 Meter abwärts.



**Winter-Feeling pur bietet der Edelweissweg auf Brambrüesch.**

### **Conner Waldweg**

Der «Uaul Grond», der grosse Wald, ist ein mystisch anmutender Wald zwischen Flims und der Rheinschlucht. Die zahllosen Felsbrocken und Hügel künden vom gigantischen Flims-er Bergsturz, der sich vor rund 9500 Jahren ereignete und sieben Kubikkilometer Fels herabdonnern liess. Auch der Bündner Grand Canyon, die Rheinschlucht Ruinaulta, ist eine Folge dieser Naturkatastrophe. Von Flims führt ein wunderschöner Winterwanderweg durch den «Uaul Grond» nach Conn, wo man nicht nur fein essen und trinken, sondern auch einen spektakulären Blick in die Abgründe der Ruinaulta geniessen kann. Der Rundweg ist sieben Kilometer lang und weist eine Höhendifferenz von 140 Metern auf. Die Wanderzeit beträgt rund zwei Stunden.

### **Senda d'unviern Triel in der Val Lumnezia**

In der Val Lumnezia, im Tal des Lichts, ist Graubünden noch besonders ursprünglich und das Rätoromanische noch sehr lebendig. Von Vella führt ein gespurter Weg hinauf zum Aussichtspunkt Triel und von da an hübsch verschneiten Maiensässen und durch das Dorf Morissen zurück nach Vella. Für die zehn Kilometer lange Tour, auf der 440 Höhenmeter zu überwinden sind, sollte man dreieinhalb Stunden Marschzeit einplanen.

### **Winterwanderweg Tschappina**

Während die Rätoromanen vor allem auf den mittleren Talböden lebten, besiedelten die alemanisch sprechenden Walser, die im Hochmittelalter aus dem Wallis über die Pässe kamen, die oberen Talregionen. Ein solches Walserdorf ist Tschappina am Heinzenberg. Auf der acht Kilometer langen Tschappinerrunde geht es immer wieder auf und ab, doch immer hat man einen fantastischen Blick auf den Piz Beverin und in das Albulatal. Die Höhendifferenz beträgt 360 Meter, die Wanderzeit drei Stunden.

### **Libi-Wanderweg Schamserberg**

Ebenfalls zu Füssen des Piz Beverin, aber sozusagen auf der anderen Seite, befinden sich die verträumten Dörfer des Schamserbergs. Auch hier wird teilweise noch romanisch gesprochen. Von Mathon aus führt ein Winterrundwanderweg nach

Libi auf rund 2000 Metern. Um dorthin zu gelangen, gilt es 500 Höhenmeter zu überwinden. Der Weg ist neun Kilometer lang und verlangt ungefähr dreieinhalb Stunden Marschzeit.

### **Mittelberg-Weg Parpan**

Zurück nach Mittelbünden und damit wieder in die nähere Umgebung Churs: In Parpan unterhalb der



**Auf gut gepfadeten Wanderwegen unterwegs in der sonnigen Bergwelt – das bietet das Winterwunderland Graubünden.**

Lenzerheide beginnt der bei vielen Einheimischen sehr beliebte Mittelberg-Weg. Mit nur sieben Kilometern und 190 Höhenmetern ein eher gemütlicher Weg, der durch hübsche Wälder, aber auch immer wieder über sonnige Freiflächen führt und ideal für eine Nachmittagswanderung ist. Nach rund zweieinhalb Stunden ist man zurück in Parpan.

### **Höhenweg Tgantieni Lenzerheide**

Mit der Bergbahn schwebt man hinauf nach Tgantieni und beginnt dort einen Höhenweg, der wunderschöne Ausblicke auf die umliegenden Gipfel bietet. Anschliessend geht es zu Fuss hinunter nach Lenzerheide. Dabei legt man zehn Kilometer zurück und hat einen Aufstieg von 200 Metern sowie einen Abstieg von 400 Metern vor sich. Einplanen sollte man dafür drei Stunden.

Und noch ein Hinweis: Bis auf den «Heidi & Gigi»-Weg finden Sie alle hier vorgestellten Routen auch auf Schweiz Mobil, [www.schweizmobil.ch/winterwandern](http://www.schweizmobil.ch/winterwandern)

# Valenser Rehakonzept

Das medizinische und therapeutische Behandlungskonzept der Kliniken Valens gibt es auch in Graubündens Hauptstadt Chur. Die ambulante Reha Chur basiert auf dem gleichen bewährten und hochstehenden Konzept, wie es auch an den Klinikstandorten Valens, Walzenhausen, Walenstadtberg, Gais und Bad Ragaz erfolgreich angewendet wird.

In den Räumlichkeiten des Kantospitals Chur, Standort Kreuzspital, arbeiten Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden, Neuropsychologen und Ärzte Hand in Hand unter einem Dach. Die gute Vernetzung mit dem Rehasentrum Valens sorgt für einen weitreichenden fachlichen Austausch.

Zu den wichtigsten Erfolgsfaktoren für eine gelingende Rehabilitation gehört, dass die Patientinnen und Patienten mit ihren Bedürfnissen, Fähigkeiten und Zielen stets im Mittelpunkt stehen.



Gemeinsam mit ihnen arbeiten wir daran, ihre persönlichen Rehabilitationsziele zu erreichen.

Im Zentrum steht daher stets die Frage, wohin der oder die Betroffene

durch die Rehabilitation wieder gelangen möchte.

Weitere Informationen unter: [www.ambulantereha-chur.ch](http://www.ambulantereha-chur.ch)



## Das Winterprogramm im Überblick

### Theater Chur

Das Theater Chur zeigt Koproduktionen und Gastspiele des zeitgenössischen Theaterschaffens in den verschiedensten Sparten.

8., 9. Jan.: «**La Múdada**» Theaterprojekt mit Menschen aus Chur und Graubünden. Regie: Uta Plate

24. Jan.: «**Theaterzmorga**» Für die ganze Familie

25., 26., 27. Jan.: «**Für immer und nie**» Tanztheater von Kumpäne, Schaffhausen

30. Jan.: «**Unendlicher Spass**» Thorsten Lensing inszeniert David Foster Wallace

3., 4. Feb.: «**Wanaset Yodit**» von Laila Soliman

6. Feb.: «**Let's Sing Arbeiterin**» Les Reines Prochaines

11., 12. Feb.: «**Untitled**» von Junges Theater Basel

18., 20. Feb.: «**Falten im Gebirge**» von Meret Matter

10. März: «**Grosser Bruder**» von Vorstadttheater Basel

11. März: «**Nora oder ein Altenheim**» von Annina Machaz

18. März: «**Trans**» von Didier Ruiz

20. März: «**Don't Worry Be Yoncé**» von Stefanie van Batum

27. März: «**Dorian Gray Creation**» von Gob Squad

**Online-Ticketing:** [www.theaterchur.ch](http://www.theaterchur.ch)

Kasse Theater Chur, Telefon +41 81 252 66 44,  
Chur Tourismus, Telefon +41 81 254 50 60



### Die Klibühni, Das Theater

Seit über vier Jahrzehnten Kultur im Spannungsfeld der Zeit. Rund 120 Mal Theater, Konzerte, Lesungen und Kindertheater

12. Dez., 17 Uhr & 13. Dez., 14 Uhr: «**Chanzuns da vender – Lieder zu verkaufen!**» Fränzlis da Tschlin, Corin Curschellas & Justina Derungs; Familienprogramm

15. Dez., 20 Uhr: **Global Players present: «Deutsche Sprache, schwere Sprache»** Eine multimediale Show. Moderation: Boglarka Horvath

20. Dez., 18 Uhr: **Global Players present: «CHINA-BIO-GRAFIE»** Andrea Zogg liest aus der Autobiografie eines Chinesen

5., 8., 9., 10., 12., 14., 15. Jan., 20 Uhr: «**Viamala**» Ein Familiendrama nach einer wahren Begebenheit, mit Volker Ranisch und Gian Rupf

4., 5. Feb., 20 Uhr: «**GI\*amour**» Mit Jennifer Ribeiro Rudin

17. Feb., 20 Uhr: «**Kontrabach**» Bass- und Kontrabassklarinettist Marc Lardon und Kontrabassist Daniel Sailer präsentieren ein Konzertprogramm mit Musik von J. S. Bach

27. Feb., 20 Uhr: **Lidija liest Leben** «Ein bisschen Jammern, ein bisschen Jugo und viel Ja zum Leben».

9., 10.–13., 15.–20., 23. März, 20 Uhr: «**Die Falten kommen**» Musik-Kabarett von und mit Flurin Caviezel

### Infos und Reservationen:

Telefon +41 81 252 48 04, [www.klibuehni.ch](http://www.klibuehni.ch)





## E-Paper-App – Ihre Vorteile auf einen Blick

Bleiben Sie schnell und bequem informiert über alles, was in Ihrer Region passiert. Die E-Paper-App der «Südostschweiz Bündner Zeitung» wartet mit vielen Funktionalitäten auf, von denen Sie als Abonnent/in kostenlos profitieren.

 E-Paper aufrufen ab 20.30 Uhr am Vorabend

 Beilagen, Gratiszeitungen und Magazine lesen

 Live Radio Südostschweiz hören

 Zeitung vorlesen lassen

 Im Archiv nach älteren Ausgaben suchen

 Ferienumleitungen und Unterbrüche melden

 Sudoku und Kreuzworträtsel lösen

 Artikel merken und Ausgaben offline lesen

[somedia.ch/e-paper-app](https://somedia.ch/e-paper-app)

**somedia**  
E-Paper

# Braucht's die Beiz ums Eck – braucht's einen KaffeeKlatsch?

Da alles eins ist und damit im Verbund existent, betrifft und trifft mich diese ausserordentliche Lage tief und schwer.

Verstehen beginnt damit, mein eigenes Tun zu beleuchten; Sie und ich, wir sind die Gesellschaft, deren Tun und Lassen wir einfach akzeptieren, kritisieren oder bejubeln.

Braucht es die Beiz am Eck, braucht es einen KaffeeKlatsch oder ist unser derzeitiger Kampf ein verlorener Kampf? Antworten auf diese Frage finde ich ganz allmählich.

Vor 18 Jahren brauchte ich selbst dieses Kaffeehaus – zur Zeit der ersten Gründungsgedanken arbeitete ich im zehntgrössten Lebensmittelkonzern der Welt. Meine Rolle füllte mich aus. An Herausforderungen mangelte es auch damals nicht – ich kritisierte, ich akzeptierte und ich bejubelte. Immer professionelle, manchmal weise Vorgesetzte unterstützten mich und halfen, durch den erlernten oder angeborenen Einsatz von EQ und IQ mittelfristige Ziele zu erreichen.

Ein Bergunfall erschütterte plötzlich meine sorgfältig aufgebaute Welt. Mein enger Freund und Bergführer Josef Gwerder stürzte im Juni 1998 am grossen Mythen bei Schwyz zu Tode. Diese schmerzvolle Erkenntnis einer unverrückbaren Tatsache öffnete mir eine jener vielen Türen, welche wir Menschenschöpfe im Verlaufe unseres 'Daseins' – manchmal bewusst – durchschreiten, um uns dann auf einer neuen Ebene wieder zu finden. Der grosse Mythen war zu jener Zeit mein Ort der Einkehr und der Ruhe. Nach dem zigfachen Aufstieg war da noch Albert, der Hüttenwart,



und ein Chacheli frischer, dampfend heisser Milchkaffee aus dem Thermoskrug. Dieser wunderbare Berg hatte mir etwas genommen – und gegeben. Kurz darauf wurde ich für mehrere Monate nach Wien entsandt. Nach der Arbeit, die mich anfänglich überforderte, fand ich nur ausserhalb des Hotels kurze Momente der Geborgenheit: guter Kaffee, ein obligates Wassergläschen auf klassischem Wiener Silbertablett, abgenutzter, tiefroter Samt, in die Jahre gekommenes, daher für mich schönstes Mobiliar und ein stets haltungsbewusster Ober: das Kaffeehaus, meine besondere Quelle der Ruhe.

Vielleicht ist es eine Kombination aus Einfachheit, gelebter Sorgfalt und Echtheit, an der wir uns in besonders schwierigen Zeiten festhalten, um zu erkennen, dass sich uns unterhalb wogender Wellen eine alles umfassende, heilige Ruhe erschliesst. Kurze Momente der Einkehr und der Selbstreflektion bringen inneren Frieden, und aus diesem Frieden heraus entsteht Klarheit. Wenn Ihre und meine Klarheit aneinander anknüpfen, dann endet der innere Konflikt, ganz allmählich ohne

Angst und ohne Eitelkeit beginnen wir, klar zu sehen, und dann wissen wir, was zu tun ist.

In jedem Falle gehe ich weiter. Und ja, die Beiz ums Eck braucht's. So wie das Kaffeehaus.

Ihre Svea Meyer

Ihr KaffeeKlatsch, ein langjähriges Gemeinschaftswerk mit allen seinen wundervoll eigenständigen Menschen und Mitarbeitenden, denen ich hiermit DANKE sage für ihren Einsatz und für ihren Mut.

[www.kaffeeklatsch.swiss](http://www.kaffeeklatsch.swiss)



#### Adresse

KaffeeKlatsch Chur  
Gäuggelistrasse 1  
7000 Chur  
+41 (0)81 868 81 21  
[chur@kaffeeklatsch.swiss](mailto:chur@kaffeeklatsch.swiss)

# BAD & WOHNEN M A U R E R

- BADPLANUNG
- WOHNBERATUNG
- SHOP IN DER CHURER ALTSTADT



HERRENGASSE 7 | 7000 CHUR | 081 353 44 07  
WWW.BAD-UND-WOHNEN.CH



## FRANZISKANER

Aus Liebe zum Fondue, das Beste der Ostschweiz.

Fonduevariationen und Racettespezialitäten in heimeliger Atmosphäre.

Fonduebeizli/Bierkönig  
Untere Gasse 25  
7000 Chur

Mo. und Di. Ruhetag

Reservationen: 081 252 12 61  
info@hotelfranziskaner.ch

## SPEISERESTAURANT RÄTUSHOF CHUR

Mittags-Menu

**365 TAGE**

Reichhaltige à la Carte Gerichte,  
saisonale Spezialitäten

**GEÖFFNET**

7 Tage geöffnet  
info@raetushof.ch

081 252 39 55  
079 355 58 25

**Wir  
verwöhnen  
Sie mit  
Spezialitäten  
aus Küche  
und Keller**

**HORST - GASTRONOMIE**

Die Adresse für komplette  
Anlässe und Bankette

*Evviva*  
Plankis

Gelateria, Café  
und Restaurant  
am Kornplatz in Chur



Evviva Plankis, Kornplatz 9, 7000 Chur  
081 252 40 21, www.plankis.ch/evviva-plankis

# www.buch.gr



## Schuler Bücher

— lesen - hören - sehen

**Die Bündner Buchhandlungen - 3x ganz nah bei Ihnen!**

Schuler Bücher & KIDS  
Grabenstrasse 9  
7000 Chur  
Tel.: 081 252 11 60  
Mail: office@schulerbuecher.ch

Schuler Bücher im Bahnhof  
Bahnhofplatz 3  
7000 Chur  
Tel.: 081 253 11 70  
bahnhof@schulerbuecher.ch

Schuler Bücher in Davos  
Promenade 78  
7270 Davos  
Tel.: 081 413 60 07  
davos@schulerbuecher.ch

# Museen und Galerien

## Sonderausstellungen im Überblick

### **Bündner Kunstmuseum**

#### **Roman Signer. Skizzen**

**Bis 17. Januar 2021**

Seit seinen künstlerischen Anfängen um 1970 entwickelt der Künstler Roman Signer seine Ideen für Aktionen und Installationen oft auf Notizzetteln oder kleinformatigen Papieren. Diese Skizzen stehen nun erstmals im Fokus einer Ausstellung und vermitteln einen Überblick über das Schaffen von Roman Signer der letzten 50 Jahre.

### **Weitere Ausstellungen Bündner Kunstmuseum:**

13. Dezember 2020 – 31.01.2021

Jahresausstellung der Bündner Künstlerinnen und Künstler

27. Februar – 24. Mai 2021

Zilla Leutenegger

[www.buendner-kunstmuseum.ch](http://www.buendner-kunstmuseum.ch)

### **Forum Würth Chur**

#### **LICHT.RAUM.FARBE – Hanspeter Münch**

**Bis 10. Januar 2021**

Das malerische Werk von Hanspeter Münch bedeutet ein farbiges Ereignis, das seinesgleichen sucht. Seine abstrakten Bilder, die dennoch vielfältige, vor allem naturhafte Assoziationen erlebbar machen, sind ebenso rauschhaft wie konstruiert. Täglich 11–17 Uhr, Eintritt frei.



### **Weitere Ausstellungen im Forum Würth Chur:**

Bis 22. Januar 2021

Frau im Bild – Sammlung Würth

[www.forum-wuerth.ch](http://www.forum-wuerth.ch)

### **Rätisches Museum**

#### **Vom Glück vergessen. Fürsorgerische Zwangsmassnahmen in Graubünden**

**Bis 28. Februar 2021**

Fremdplatziert, verdingt, entmündigt, in Anstalten versorgt, zwangsadoptiert oder -sterilisiert: bis in die 1970er-Jahre waren in der Schweiz Zehntausende Kinder, Jugendliche und Erwachsene von fürsorgerischen Zwangsmassnahmen betroffen. In Graubünden waren es mehrere Tausend.

### **Weitere Ausstellungen im Rätischen Museum:**

Ganzjährig

Eine digitale Zeitreise mit dem Mediaguide

[www.raetischesmuseum.gr.ch](http://www.raetischesmuseum.gr.ch)

### **Bündner Naturmuseum**

#### **Sexperthen – Flotte Bienen und tolle Hechte**

**Bis 21. März 2021**

Die Ausstellung thematisiert den Motor der Evolution und Ursprung der hohen Artenvielfalt – den Sex. Was beim Menschen die schönste Nebensache der Welt ist, ist in der Tierwelt ein zentraler Bestandteil des Lebens. So artenreich wie die Natur ist, so vielfältig sind auch die Formen der Fortpflanzung.

[www.naturmuseum.gr.ch](http://www.naturmuseum.gr.ch)

### **Weitere Sonderausstellungen**

Mehr Informationen zu diesen und weiteren Museen und Galerien sowie zu den Sonderausstellungen finden Sie hier:

[www.churtourismus.ch/kultur](http://www.churtourismus.ch/kultur)

### **Tipp: Schauen Sie auch in unseren vielseitigen Galerien vorbei:**

Galerie Loewen; [www.galerieloewen.ch](http://www.galerieloewen.ch)

Galerie Luciano Fasciati; [www.luciano-fasciati.ch](http://www.luciano-fasciati.ch)

Galerie O; [www.okro.com](http://www.okro.com)

Galerie Obertor; [www.galerieobertor.ch](http://www.galerieobertor.ch)

Stadtgalerie; [www.chur.ch](http://www.chur.ch)

Galaria Fravi, Domat/Ems; [www.galariafravi.ch](http://www.galariafravi.ch)

# Rhätische Bahn Auf in den Winterspass!

Die Rhätische Bahn (RhB) hat auch in diesem Winter wieder tolle Angebote, um den wunderschönen Bündner Winter geniessen zu können – sei es im Bernina Express oder als Zubringer zum Ski- und Schlittelpausch sowie ins Thermalbad. **Text: Christian Ruch/Bild: RhB**

Das Winterwunderland Graubünden entspannt geniessen kann man wunderbar mit den Zügen der Rhätischen Bahn. Hier ein paar Highlights der diesjährigen Angebote:

## **Der Bernina Express – im Winter besonders faszinierend**

Die höchste Bahnlinie über die Alpen führt in einer spannenden Streckenführung in eine faszinierende Welt aus Eis und Schnee. Im Panoramawagen mit den extragrossen Fenstern bestaunen Sie die Winterlandschaft, mit freier Sicht auf den Morteratschgletscher, den Lago Bianco oder die Valposchiavo – und das für nur fünf Franken Aufpreis. Für einen Mittagshalt empfehlen wir die Alp Grüm, das einzige Restaurant mit Nur-Bahn-Anschluss, oder die Valposchiavo mit ihren köstlichen Spezialitäten. [www.rhb.ch/berninapanorama](http://www.rhb.ch/berninapanorama)

## **Für nur einen Franken auf Schienen zum Pistenvergnügen**

Beim Kauf einer Tageskarte der Schneesportregion Davos/Klosters und des Wintersportgebiets Scuol/Motta Naluns wird diese auf ausgewählten Strecken durch einen Franken Aufpreis zum Bahnbillett. Und die Tageskarte für das Skigebiet Arosa Lenzerheide ist gleichzeitig auch Ihr Bahn- oder Busbillett zwischen Arosa, Chur, Lenzerheide und Tiefencastel. [www.rhb.ch/1-franken](http://www.rhb.ch/1-franken)

## **Mit dem Schlitten von Preda und Darlux nach Bergün: zehn Kilometer pures Vergnügen**

Bereits die Anfahrt mit der RhB ist spannend – nicht zuletzt wegen der geradezu verwirrenden Streckenführung durch Kehrtunnels und über Viadukte oberhalb von Bergün. Von Preda am Eingang des Albulatunnels geht's dann mit dem eigenen oder gemieteten Schlitten bergab – auf der



**Im Bernina Express erleben Sie eine faszinierende Welt aus Eis und Schnee.**

gesperrten Albula-Passstrasse mit mindestens gleich vielen Kurven wie die Bahn nebenan. Das aber zügiger und mit mehr Schneegestöber! Und kaum ist man unten, gehts mit dem Schlittelzug auch schon wieder hinauf nach Preda zur nächsten Runde ...

Wer es etwas steiler liebt und den nötigen Mut hat, erlebt am «Lauberhorn der Schlittelbahnen» von Darlux nach Bergün einen ebenso grossen Schlittelpass. Nach Darlux gelangen Sie bequem mit dem Sessellift. [www.rhb.ch/schlittelwelt](http://www.rhb.ch/schlittelwelt)

## **Bade-Kombi in Bündner Bädern**

Mit der RhB bis nach Scuol oder Alvaneu fahren, aussteigen und sich vom warmen Wasser tragen lassen. Geniessen Sie dieses wohlige Gefühl und lassen Sie den Alltag hinter sich. Mit dem Bade-Kombi-Ticket der RhB ist der Eintrittspreis in den Bädern Scuol und Alvaneu um 20 Prozent vergünstigt. [www.rhb.ch/bade-kombi](http://www.rhb.ch/bade-kombi)

# Hinter den Kulissen In der Postremise

Die Postremise ist aus dem Churer Kulturleben nicht mehr wegzudenken. Wo einst Postkutschen und -autos abgestellt wurden (daher der Name), wird nun manches kulturelle Experiment quer durch die Genres gewagt. **Text und Bild: Christian Ruch**

Manfred Ferrari ist Teil des vierköpfigen Teams, das den Betrieb in der Postremise managt. Gefragt, was man sich unter der Postremise vorstellen müsse, meint er: «Wir betreiben einen kulturellen Gemischtwarenladen, und ich sage das mit Stolz. Wir bieten die ganze Bandbreite, von der Volks- bis zur zeitgenössischen Musik, aber auch Literatur und Theater. Bei uns findet man für jeden Geschmack etwas.» Ausserdem ist die Postremise eine Location, die man für eigene Anlässe mieten kann, und neuerdings beherbergt sie auch einen Coworking Space für Leute, die vielleicht genug vom Homeoffice haben.

Die Coronakrise war und ist natürlich auch für die Postremise eine grosse Herausforderung. «Der Lockdown im Frühling hat uns sehr erschreckt, denn es brach von einem Tag auf den anderen alles an Einnahmen weg», verrät Manfred Ferrari. «Es gab weder Veranstaltungen noch Proben, alles wurde auf null heruntergefahren. So etwas habe ich wirklich noch nie erlebt, und ich bin nun schon lange im Kulturbusiness. Die Verunsicherung war sehr gross, und als wir im Juni wieder Veranstaltungen durchführen durften, sind die Publikumszahlen nur langsam angestiegen. Auch jetzt im Herbst ist es immer noch zögerlich. Aber wir wollen selbst dann spielen, wenn nur zwanzig Leute kommen, damit sie die Seele baumeln lassen können. Für die Künstler ist so ein Auftritt vor wenigen Leuten natürlich bitter, aber dem wollen wir uns stellen.»

## **Corona als Chance**

Doch das alles bietet auch eine Chance, ist Ferrari überzeugt. «Wir hatten viel Zeit, um Dinge zu erledigen, die immer liegengeblieben sind, so zum Beispiel Renovationsarbeiten. Der Lockdown bot uns aber auch die Gelegenheit zur Reflektion:



**Manfred Ferrari ist überzeugt, dass sich Kultur auch anders rechnet als nur in Franken und Rappen.**

Wo machen wir etwas, das andere auch anbieten? Und wo sind wir einzigartig? Das führte zu neuen Ideen, die wir jetzt umsetzen möchten.»

So habe man gemerkt, dass es durch die Coronakrise eine Tendenz zu kleineren Produktionen gebe. «Wir wollen neue Formate anbieten, so zum Beispiel das Programm 'Singende Schauspieler', in dem man Theaterschaffende singen hören wird, denn viele verfügen auch über eine Gesangsausbildung.» Dass sich das finanziell nicht unbedingt rechne, sei zweitrangig. «Kultur ist Seelennahrung», sagt Ferrari. «Allen, die fragen, ob Kultur noch wichtig und unterstützenswert sei, sage ich: Im Lockdown waren wir froh um Bücher, Filme, Hörspiele – das alles sind kulturelle Angebote!»

Und was wünscht sich Manfred Ferrari für 2021? «Dass wir uns ein wenig das, was im Lockdown gepflegt wurde, erhalten können: besser aufeinander achtzugeben und sich mehr zuzuhören.»

# Ausflugstipps Geheimnisvolle Kirchen

Die Alpenstadt und ihre Umgebung weisen grosse und kleinere Kirchen auf, die im Mittelalter errichtet wurden. Und bis heute haben sie ihre mystische und geheimnisvolle Aura bewahren können. **Text: Christian Ruch/**

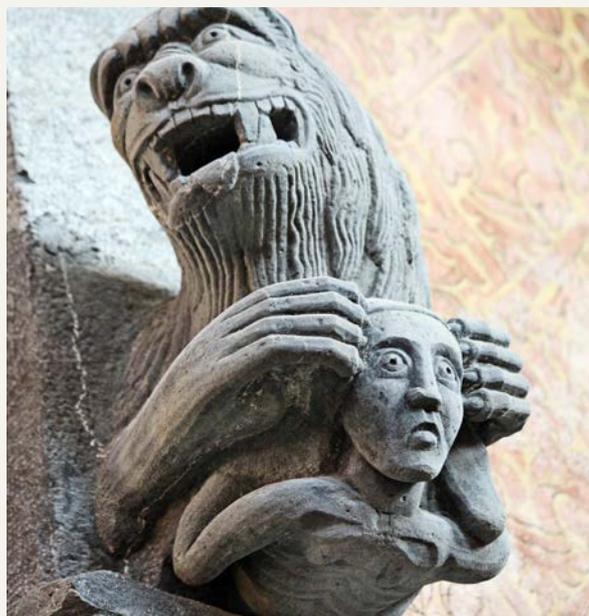
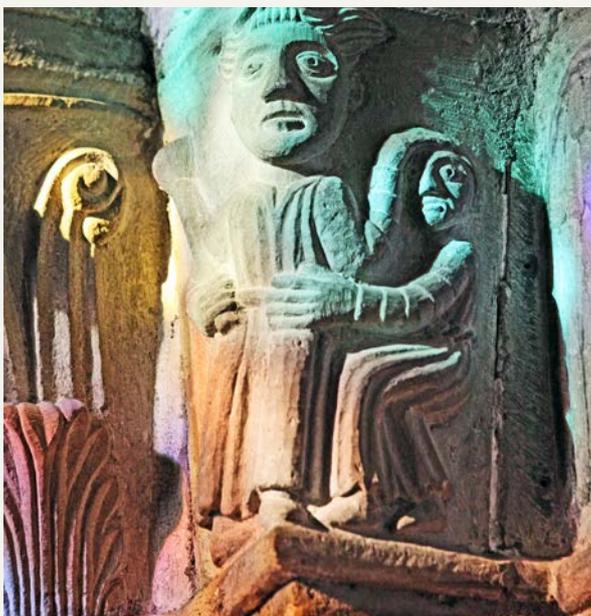
**Bilder: Yvonne Bollhalder/zVg**

Freunde mittelalterlicher Sakralbauten sind in Chur und Graubünden genau richtig – denn hier finden sie eine Vielzahl gut erhaltener Kirchen, die sich teilweise bis in die Karolingerzeit im 8./9. Jahrhundert zurückdatieren lassen.

Doch beginnen wir mit der Churer Kathedrale. Ehrlich gesagt stellen sich viele Besucher darunter wohl etwas Imposanteres vor als eine so relativ kleine Kirche. Doch zum einen bot der Hoffelsen keinen Platz für einen gross dimensionierten Sakralbau, zum andern war Bischof Adalgott (Amtszeit 1151–1160), der den Neubau der Kirche beschlossen haben dürfte, Zisterziensermönch und damit einer strengen Askese und Bescheidenheit verpflichtet. Die lange Bauzeit der heutigen Kathedrale (geweiht wurde sie erst 1272) brachte es mit sich, dass ihre Architektur sowohl romanische als auch gotische Elemente aufweist.

Wer sich nach dem Betreten der Kathedrale links hält, entdeckt an der Nordseite zwei mittelalterliche Wandgemälde, wobei das rechte und grössere von beiden zum Teil nur aus Umrissen zu bestehen scheint. Es ist ein um 1330/40 entstandenes Werk des namentlich nicht bekannten Waltensburger Meisters, der möglicherweise aus der Bodensee-region stammte und – daher der Name – in Waltensburg (Surselva/Vorderrheintal) sowie anderen Bündner Orten wirkte.

Die Churer Kathedrale ist sehr reich an mittelalterlichen Tierdarstellungen. Ganz besonders reizend und zu einer Kirche des Alpenraums natürlich sehr passend: Am Fuss des Pfeilers bei den oben erwähnten Wandgemälden an der Nordseite scheint gerade ein Murmeltier aus der Höhle seines Winterschlafs zu kriechen. An den beiden Aufgängen zum Chor sind zwei nahezu gegenüber



**Die Kathedrale weist beeindruckende mittelalterliche Skulpturen auf.**

positionierte Löwenskulpturen, wobei der Löwe auf der Nordseite als Symbol für das Böse einen Menschen in seinen Pranken hält. Aus Sicht des Mittelalters war diese Platzierung insofern konsequent, als der sonnenlose Norden als eine Himmelsrichtung der Dunkelheit, des Bösen und der Dämonen galt.

Als das Mittelalter zu Ende ging, entstand der Hochaltar im Chor. Er gilt als einer der schönsten und bedeutendsten spätgotischen Schnitzaltäre der Schweiz. Zu verdanken ist er einem Auftrag des kunstsinnigen Bischofs Ortlieb von Brandis an den Ravensburger Meister Jakob Russ (1455–1525), der den Altar in sechsjähriger Arbeit schuf. 1492 war das Werk vollendet. Der Altar weist über 150 Figuren auf, was vielleicht wundert, weil so viele beim besten Willen nicht zu sehen sind. Doch auch die nicht sichtbare Rückseite ist mit einer Kreuzigungsszene äusserst prächtig gestaltet. Wer die Kathedrale individuell besichtigt, kann den Hochaltar sozusagen nur aus einiger Entfernung bewundern. Darum ein Tipp: Anlässlich einer Stadtführung von Chur Tourismus darf man, wenn möglich, hinter die Chorabschrankung und kann das Meisterwerk aus der Nähe betrachten.

### Einmalige Ringkrypta

Nur wenige Schritte sind es von der Kathedrale zur Kirche St. Luzi. Sie lohnt einen Abstecher, weil ihr romanischer Charakter trotz mancher Umbauten weitgehend bewahrt werden konnte. Die Kirche bestand schon zur Karolingerzeit (Bau wohl in der ersten Hälfte des 8. Jahrhunderts). Aus dieser Epoche stammt auch die begehbare und schweizweit einmalige Ringkrypta, in der zeitweilig die Reliquien des heiligen Luzius und wohl auch seiner vermeintlichen Schwester, der heiligen Emerita, aufbewahrt wurden, was St. Luzi zu einer beliebten Wallfahrtskirche werden liess. Östlich der Ringkrypta liegt eine Gruftkammer, von der Erwin Poeschel annahm, dass hier die Reliquien der heiligen Emerita zu sehen waren. Eine Öffnung habe das Licht der aufgehenden Winter-sonne in die Kammer fallen lassen, sodass es auch am Tag der heiligen Emerita, dem 4. Dezember, die Gruft beleuchtete. Vom Scheitel der Ringkrypta führt ausserdem ein Stollen Richtung Kirchenschiff, also nach Westen, an dessen Ende



**Die Bilderdecke von Zillis ist ein unvergleichlicher Schatz.**

wohl die Reliquien des heiligen Luzius aufbewahrt wurden. Durch eine kleine Öffnung in der Wand waren sie auch für die Gläubigen vom Kirchenschiff aus sichtbar.

### Von Rhäzüns nach Zillis

In Churs Umgebung gibt es weitere eindrucksvolle Kirchen aus dem Mittelalter zu entdecken. In der Kirche Sogn Gieri (St. Georg), hoch über der Hinterrheinschlucht bei Rhäzüns gelegen, trifft man erneut auf prachtvolle Wandgemälde des Waltenburger Meisters sowie des ebenfalls namentlich nicht bekannten Rhäzünser Meisters aus der zweiten Hälfte des 14. Jahrhunderts. Der Kirchenbau von Sogn Gieri ist noch um einiges älter als die Gemälde und stammt wohl aus dem 10. Jahrhundert. Grabungen haben allerdings zutage gefördert, dass es bereits zur Karolingerzeit (8./9. Jahrhundert) eine Kirche gab.

Weiter talaufwärts, am oberen Ausgang der romantischen Viamala-Schlucht, liegt das Dorf Zillis, das in seiner Pfarrkirche St. Martin mit der berühmten Bilderdecke aus dem 12. Jahrhundert einen unvergleichlichen Schatz besitzt. Die Decke besteht aus 153 quadratischen Bildtafeln in neun Reihen à 17 Tafeln von je rund 90 Zentimetern Seitenlänge. Die Felder am Rand zeigen seltsame Fabelwesen als Sinnbild des Bösen sowie Szenen aus der Jonas-Geschichte. Ferner sind Engel als Personifikation der vier Winde und Verkünder des Jüngsten Gerichts angeordnet. Die inneren Bilder sind Themen aus dem Leben Christi gewidmet. Die letzte Bilderreihe schliesslich berichtet aus dem Leben des heiligen Martin.

# Freizeittipps

## NEU: Boulderhalle Quadrel in Felsberg

Bouldern ist Klettern auf Absprunghöhe. Dicke Matten schützen dabei bei Stürzen aus der Wand. Geklettert wird an farbigen Kunstgriffen mit dem Ziel, den obersten Griff in der Wand zu erreichen. Mit Kreativität und der Hilfe von Kollegen/-innen wird der einfachste Weg zum Top gesucht. Das macht Spass und gleichzeitig wird effizient Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Konzentration trainiert. Bouldern ist ein Sport für jedes Alter. Gerade Kinder lieben den spielerischen Zugang zur Bewegung. Nebenbei lernen sie wichtige Fähigkeiten wie Konzentration und Durchhaltewillen. Noch zu wenig spielerisch? Dann ab ins Kinderparadies – jetzt sind die Eltern dran mit Bouldern.

### **Boulderzentrum, Kinderparadies und Bistro**

Die Boulderhalle Quadrel wurde Ende September 2020 neu eröffnet. Mit 700 Quadratmetern gehört sie zu den grössten Boulderhallen der Schweiz. Neben verschiedenen Hauptwänden in unterschiedlicher Steilheit bietet sie einen spezifischen Bereich für Anfänger/-innen und Kinder, eine nationale Wettkampfwand sowie einen Trainingsbereich für ambitionierte Boulderer. Auf Kinder wartet zusätzlich ein geräumiges Kinderparadies. Im gemütlichen Bistro gibt es

ausgezeichneten Kaffee, ausgewählte Getränke und kleinere Mahlzeiten.

Da zum Bouldern kaum Material und Instruktion nötig sind, fällt der Einstieg leicht. Das nötige Material kann vor Ort gemietet werden. Kurse sind für Einzelpersonen, Familien, Schulklassen, Kindergeburtstage oder Gruppen buchbar.

### **Anfahrt/Lage**

Dank seiner zentralen Lage direkt am Bahnhof Felsberg, ist das neue Boulderzentrum mit dem Bus, mit dem Zug und auch mit dem Auto schnell und gut erreichbar.

### **Infobox**

Öffnungszeiten:

Mo–Fr 11.30–22.30 Uhr

Di 8.00–22.30 Uhr

Sa/So 9.30–18.00 Uhr

Adresse: Paleu Sura 3, Domat/Ems

T +41 81 250 01 67, [www.quadrel.ch](http://www.quadrel.ch)



**Bouldern – gut für Geist und Körper.**

## KinderKafi im Familienzentrum Planaterra

Das Familienzentrum Planaterra liegt am Rande der Altstadt. In Chur ist es eine wichtige Institution für Familien und ein offener Begegnungsort für Mütter und Väter, Gottis und Göttis, Nanis und Nenis und alle, welche gerne in der Nähe von Kindern sind. Das verwinkelte, mehrstöckige und denkmalgeschützte Haus hat eine lange Geschichte. Erbaut wurde es bereits 1533, seither wurde es mehrfach umgebaut, seine Bausubstanz konnte jedoch weitgehend erhalten bleiben. In jüngster Zeit beherbergte es die Migros Klubschule. Als diese 2011 an die Gartenstrasse umzog, fand das Gebäude seine neue Bestimmung als Familienzentrum. Es umfasst mehrere Spielgruppen, diverse Fach- und Beratungsstellen für Anliegen von Familien und Kindern, einen Infoschalter, Coworking- und Seminarräume zum Mieten, einen Infoschalter sowie das KinderKafi.

### Spielspass und Kaffee

Das KinderKafi ist das Herzstück des Familienzentrums Planaterra. Es lädt mit vielen Spielmöglichkeiten Gross und Klein zum Verweilen ein. Bei schönem Wetter steht das Hofgärtli zum Geniessen und Spielen an der frischen Luft zur Verfügung, selbstverständlich gibt es

auch draussen tolle Spielangebote für die Kinder. Und während die Kinder spielen und neue Spielkameraden finden, können Eltern, Grosseltern, Gottis und Göttis entspannt zuschauen und den feinen Kaffee oder andere Getränke und kleine Snacks geniessen.

### Angebot im KinderKafi

- familienfreundliche Bedienung
- diverse warme und kalte Getränke
- kleines Angebot an Snacks
- Innenbereich mit grossem Spielangebot
- Hofgarten mit vielfältigem Spielangebot
- Diskretzone zum Stillen
- Wickelraum

### Infobox

Öffnungszeiten:

Mo–Fr 9–11.30 / 14–18 Uhr

Sa (Winter) 9.30–15.30 Uhr

Sa (Sommer) 9.30–13 Uhr

Adresse: Reichsgasse 25, Chur  
[www.planaterra.ch/chur/kaffee](http://www.planaterra.ch/chur/kaffee)



KinderKafi Planaterra in Chur.

# Freizeittipps

## Moderne Schnitzeljagd: Outdoor-Abenteuer in der Stadt

Während früher bei Schnitzeljagden meist im Wald nach beschrifteten Zetteln, speziell ausgelegten Steinen und anderen versteckten Hinweisen gesucht wurde, hat sich in den letzten Jahren die interaktive Variante ebensolcher Abenteuer etabliert. Durch die modernen Mittel der Digitalisierung lassen sich neu auch mitten in der Stadt spannende Schnitzeljagden durchführen. In Chur hat sich die Firma Enuit.ch darauf spezialisiert. Seit 2014 betreibt sie mit den «AdventureRooms Chur» sogenannte Fluchtspiele (Escape Games) in der Alpenstadt. Mit dem «Magischen Portal» und der «Operation Mindfall» kamen in den letzten Jahren interaktive Schnitzeljagden dazu. Und so ist es keine Seltenheit, wenn man in den Gassen der Altstadt mit Tablets und Agentenkoffern bewaffnete Teams sieht, die nach versteckten Hinweisen suchen und geheimnisvolle Rätsel lösen.

### Das Magische Portal

Ausgestattet mit iPad und Rätseltasche begeben sich die Teams zu Fuss auf ein faszinierendes Outdoor-Abenteuer durch die Altstadt. Es gilt, spannende Rätsel im Team zu lösen und mit Unterstützung des Kobolds Archibald das Magische Portal zu schliessen und so die Welt

zu retten. Unterwegs warten versteckte Symbole, kryptische Schatzkarten und sogar eine geheimnisvolle Römergruft.

### Operation Mindfall

Agententeams begeben sich mit einem speziell ausgestatteten Agentenkoffer auf abenteuerliche Entdeckungsreise durch die Altstadt. Ein geheimes Forschungsunternehmen versucht, die Churer Bevölkerung mit einem Virus zur Gedankenkontrolle zu infizieren. Aufgabe des Agententeams ist es, das Gegenmittel zu finden, das Virus zu neutralisieren und die Katastrophe zu verhindern.

### Infobox

- Angebote täglich buchbar
- Dauer ca. 1,5–2 Stunden
- für Gruppen und Familien geeignet
- Kinder ab 9 J. (in Begl. Erwachsener)
- Preis ab CHF 25.– pro Person
- Reservationen: T +41 81 254 50 60
- Website: [www.enuit.ch](http://www.enuit.ch)



Gemeinsam auf interaktiver Rätselsuche in der Altstadt.

## Schanfigg

# Sonnenberg Hochwang



Auf der sonnigen Talseite des Schanfiggs, zwischen Chur und Arosa, liegt ein kleines Winterjuwel, das mit viel Platz, perfekten Pisten und einer gewinnenden Entschleunigung Schneesportfans aller Gattungen glücklich macht. Ob Familien, Freerider oder Kiter, Wanderfreunde oder Schlittelfans, der Sonnenberg Hochwang bietet schneesichere Winterfreuden ohne Dichtestress und überfüllte Pisten. Die sonnenverwöhnte Bergterrasse ist geschaffen für grenzenlosen Winterspass: Elf perfekt präparierte Naturschneepisten auf über 20 Kilometern Länge begeistern in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden grosse und kleine Skifans, die schönsten Tiefschneehänge locken Freerider und Snowkiter; Kinderskilifte und Schlittelbahnen versprechen Spass und gute Laune. Wunderbar nostalgische Zweiersesseli bringen die Gäste abstandsicher auf die Sonnenterrasse Triemel und von da mit dem Skilift weiter in luftige Berghöhen. Gemütliche Hütten und Gasthäuser bieten genüsslichen Einschwing mit einmaligen Panoramablicken und Feines aus Küche, Keller und Höfen der Region. Der Sonnenberg Hochwang ist der perfekte Mix von Annehmlichkeit und Natürlichkeit, nahbar, ursprünglich und sympathisch. Ein lohnender Geheimtipp für alle, die entspannte Wintertage in unberührter Bergwelt suchen.



Lukas Pitsch, proimagehub.ch

## Schanfigg erleben

Das wilde Bergtal zwischen Arosa und Chur hat seinen ursprünglichen Charakter und die kulturellen Besonderheiten bis heute bewahrt. Es erstreckt sich von der Plessur im Talgrund bis hoch aufs Matjischhorn und hinein in die malerischen Seitentäler Fondei und Sapün. Im Schanfigg gibt es vieles zu entdecken: grossartige Aussichten, unbe-

rührte Natur, versteckte Kulturschätze, urchige Gaststuben und eine traditionelle bäuerliche Welt. Hier sind der ruhige Takt der bäuerlichen Kultur und Gastfreundschaft noch erlebbar.

### Saisoneröffnung: Samstag 19. Dezember 2020

Sportbahnen Hochwang AG

Fatsché

7028 St. Peter

info@hochwang.ch

www.hochwang.ch

+41 81 374 1122

# Kraft des Wassers.

## Therapien & Massagen

Wir bieten ein breites Angebot an Therapien an und helfen gerne, die passende für Sie zu bestimmen. Oder geniessen Sie eine professionelle Massage in unserem Behandlungszentrum.  
Informationen und Öffnungszeiten: [www.mineralbad-andeer.ch](http://www.mineralbad-andeer.ch)

Mineralbad Andeer 

# Für Sportler, Familien und Geniesser.

[www.sportanlagenchur.ch](http://www.sportanlagenchur.ch)

## Tschierischen

# Skigenuss fernab der grossen Massen

Erleben Sie unbeschwerte Wintertage in der Ferienregion Tschierischen: Das kleine, aber feine Wintersportgebiet bietet alles für erlebnisreiche Tage im Schnee. 32 Kilometer Naturschneepisten, gemütliche Bergrestaurants und ein Natural Snow Park warten hier auf Skifahrer & Snowboarder. Anstehen an den Skiliften ist hier Fehlangelegenheit, somit geniesst man noch mehr Zeit und viel Platz auf der Piste. Und auch wer lieber abseits der Piste unterwegs ist, ist hier genau richtig: Die Bergwelt rund um das – gemäss einer Abstimmung von Graubünden Ferien – schönste Bündner Bergdorf, mit Weisshorn und Gürgaletsch, bietet zum Freeriden ein abwechslungsreiches Terrain mit schönsten Pulverschneehängen.



### Freeride-Tipps rund um Tschierischen

#### – Freeride 1000

Die Abfahrt bietet herrliche Tiefschneeabfahrten mit einer beachtlichen Anzahl an Tiefenmetern. Mit dem Schlepplift erreicht man den Ausgangspunkt auf dem Gürgaletsch. Von hochalpinem Terrain führt die Abfahrt über steile, weite Hänge und verschneite Wälder hinab ins Bergdorf.

#### – Freeride Praden

Die Abfahrt von der Jochalp nach Praden gilt als Geheimtipp. Auf der Freeride Praden geniesst man viel offenes Terrain, eine ideale Hangneigung für kraftvolle Schwünge und Sprays sowie grandiose Aussichten.

#### – Skisafari

Mitten in der eindrucklichen Bündner Bergwelt bietet die Skisafari eine Tages-Rundtour mit schönsten Pulverschneehängen. Die 25 km lange Tour führt von Tschierischen in die Lenzerheide, weiter nach Arosa und wieder zurück.

Erfahrene Skitourenfahrer können die Touren mit der geeigneten Ausrüstung und Vorbereitung selbst in Angriff nehmen, die entsprechenden Tourendaten sind unter [www.tschierischen.ch/freeriden](http://www.tschierischen.ch/freeriden) abrufbar. Wer die Tour geführt machen möchte, findet in Tschierischen bei der Schneesportschule fachkundige Guides.

#### Kontakt

Bergbahnen Tschierischen  
[info@bbtschierischen.ch](mailto:info@bbtschierischen.ch)  
[www.bbtschierischen.ch](http://www.bbtschierischen.ch)

# Kochrezept Machen Sie Capuns doch mal selber!

Irgendwann sind auch die schönsten Ferien in Graubünden vorbei. Warum also nicht wenigstens kulinarisch nach Graubünden zurückkehren? Zum Beispiel mit Capuns, einem typischen Bündner Gericht.

**Text und Bild: Graubünden Ferien**

Capuns ist das Synonym für bündnerische Kochkunst, für Experimentierfreudigkeit und Fantasie – es gibt nicht ein Rezept für Capuns, sondern verschiedene. Wir verraten Ihnen, wie Sie Capuns selber zubereiten können!

## **Zutaten für fünf Personen**

- 400 g Weissmehl
- 3 Eier
- 1 dl Wasser
- 1 dl Milch
- Salz, Pfeffer
- 1 Paar Landjäger
- 1 Salsiz (120 g)
- 100 g Rohschinken
- 10 g Petersilie, gehackt
- 10 g Schnittlauch, gehackt
- 20 g Krauseminze
- 60 Mangoldblätter
- 4 dl Bouillon
- 4 dl Milch
- 100 g geriebener Bergkäse
- 50 g Butter / Kochbutter
- 100 g Speckwürfel

## **Zubereitung**

- Das Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Wasser, Milch und Gewürze hinzufügen. Alles rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und abschrecken.
- Landjäger, Salsiz und Rohschinken bzw. Speck in Würfelchen schneiden und zusammen mit den Kräutern zum Teig geben.
- Mangoldblätter waschen. Von der Teigmasse einen kleinen Löffel in jedes Blatt geben und einwickeln.
- Milch und Bouillon zusammen aufkochen, die Capuns beifügen und etwa 10 Min. leise sieden. Capuns sorgfältig herausnehmen, auf einer



**Capuns ist ein typisches Bündner Gericht, das auch zu Hause schmeckt!**

- Platte anrichten, mit etwas Kochflüssigkeit übergossen und mit Käse bestreuen.
- Die Speckwürfelchen in Butter knusprig rösten und am Schluss über die fertigen Capuns verteilen.

Übrigens: Der Legende nach gehen die Capuns auf die Napoleonischen Kriege zurück, die 1799 auch Graubünden heimsuchten. Es wurde geraubt und geplündert. Eine findige Frau, in deren Vorratskammer ein paar Räucherwürste und Bündnerfleisch verschont geblieben waren, hackte das Fleisch und die Würste klein, gab etwas Mehl und ein paar Eier dazu sowie Krauseminze aus ihrem Garten. Dies vermischte sie mit etwas Wasser und rührte es zu einem zähflüssigen Brei. Vor ihrem Haus hatte sie noch eingefrorene Mangoldblätter gefunden. Diese brauchte sie, um die Mischung einzuwickeln. Mit etwas ranzigem Schmalz briet sie die Wickel in der Pfanne – et voilà, geboren waren die Capuns!

# Service

## Chur Tourismus

### Regionales Infozentrum RIZ

Bahnhofplatz 3  
7001 Chur  
Telefon 081 252 18 18  
info@churtourismus.ch  
www.churtourismus.ch

### Öffnungszeiten

Montag–Freitag:  
8–18.30 Uhr  
Samstag: 9–12 Uhr  
und 13–16 Uhr  
Sonntag: 9.30–14 Uhr

### Dienstleistungen

Information und Reservation,  
Vermittlung der Unterkunft,  
Ticketvorverkauf, Stadtfüh-  
rungen, Fan-Shop, Fahrgast-  
information, Bergbahntickets  
und Aboverkauf Stadtbus

### Internet

Auf der Website von Chur  
Tourismus finden Sie alle  
Infos zu Unterkunft, Gastro-  
nomie, Kultur, Shopping,  
Aktivitäten, Veranstaltungen  
und Angeboten.  
www.churtourismus.ch

### Social Media

www.facebook.com/  
churtourismus  
www.twitter.com/  
churtourismus  
www.youtube.com/  
churtourismus  
www.instagram.com/chur-  
tourismus

### Newsletter

Monatlich aktuell informiert,  
was in der Alpenstadt läuft:  
www.churtourismus.ch/news

## Tourismusbüros Umliegende Regionen

### Lenzerheide

Voa Principala 37  
7078 Lenzerheide  
Telefon 081 385 57 00  
www.lenzerheide.com

### Arosa

Sport- und Kongresszentrum  
7050 Arosa,  
Telefon 081 378 70 20  
www.arosa.ch

### Prättigau

Sananggastrasse 6,  
7214 Grüsch  
Telefon 081 325 11 11  
www.praetigau.ch

### Flims Laax Falera

Via Nova 62, 7017 Flims Dorf  
Telefon 081 920 92 00  
www.flims.com

### Tschiertschen

Gemeindehaus,  
7064 Tschiertschen  
Telefon 081 373 10 10  
www.ttschiertschen.ch

## Öffentlicher Verkehr

### Rhätische Bahn

Personenunterführung Bahn-  
hof Chur  
Telefon 081 288 65 65  
www.rhb.ch

### SBB Chur

Personenunterführung Bahn-  
hof Chur  
Telefon 081 228 53 04  
www.sbb.ch

### PostAuto Graubünden

Gürtelstrasse 14, 7000 Chur  
Telefon 058 341 34 86  
www.postauto.ch

### Chur Bus

Regionales Infozentrum RIZ  
Bahnhofunterführung Chur  
Telefon 081 254 40 60  
www.churbus.ch

## Bergbahnen Chur und umliegende Regionen

### Chur–Brambrüesch

Telefon 081 250 55 90  
www.churbergbahnen.ch

### Lenzerheide

Telefon 081 385 50 00  
www.lenzerheide.com

### Arosa

Telefon 081 378 84 84  
www.arosabergbahnen.ch

### Flims Laax Falera

Telefon 081 927 70 07  
www.laax.com

### Pradaschier (Churwalden)

Telefon 081 356 22 07  
www.pradaschier.ch

### Rhazüns–Feldis

Telefon 081 655 10 00  
www.bergbahnen-feldis.ch

### Tschiertschen

Telefon 081 373 01 01  
www.bbtschiertschen.ch

### Hochwang (St. Peter-Pagig)

Telefon 081 374 11 22  
www.hochwang.ch

### Weitere Bergbahnen

www.graubuenden.ch

# Service

## Indoor-Sport

### Kletterzentrum Ap'n Daun, Chur

Telefon 081 284 02 84  
www.kletterzentrumchur.ch

### Bowlingcenter

#### Rock'n Bowl, Chur

Telefon 081 253 10 50  
www.rockandbowl.ch

#### Star Billard und Snooker, Chur

Telefon 079 380 90 97  
www.star-billard.ch

### Sportanlagen Chur

#### Sport – Fitness – Wellness

Telefon 081 254 42 88  
www.sportanlagenchur.ch

### Hallenbad & Aquamarin

#### Warmwasser-Erlebnisbad

Telefon 081 254 42 88/99  
www.sportanlagenchur.ch

#### Quadrel Boulderhalle, Felsberg

Telefon 081 250 01 67  
www.quadrel.ch

### Salzkeller Medical Floating

#### Spa, Chur

Telefon 081 868 83 30  
www.salzkeller.ch

### Tennis und Squash

#### im Sportcenter Fünf-Dörfer, Zizers

Tel. 081 307 19 70  
www.hotel-5doerfer.ch

## Shopping

### Öffnungszeiten der Churer Geschäfte

#### von Montag bis Freitag

8.30–12 und  
13.30–18.30 Uhr,  
wobei Kaufhäuser über Mit-  
tag durchgehend und abends  
länger geöffnet sind

### Öffnungszeiten der Churer

#### Geschäfte am Samstag

8.30–18 Uhr

### Abendverkauf

#### der Churer Geschäfte

Freitagabend bis 20 Uhr

### Internet

www.shopping-chur.ch

## Echt Graubünden

### Graubünden Ferien

(touristische Dachorganisation)  
Telefon 081 254 24 24  
www.graubuenden.ch

### Graubünden Wein

(Weinhersteller Graubündens)  
Telefon 081 257 60 60  
www.graubuendenwein.ch

### alpinavera

(regionale Spezialitäten)  
Telefon 081 254 18 50  
www.alpinavera.ch

### Lia Rumantscha

(rätoromanische  
Dachorganisation)  
Telefon 081 258 32 22  
www.liarumantscha.ch

## Freizeitangebote

### Gutsbetrieb Plankis, Chur

Telefon 081 255 13 00  
www.plankis.ch

### Kinos Chur

Telefon Center 081 258 32 32  
Telefon Apollo 081 258 34 34  
www.kinochur.ch

### AdventureRooms Chur

Telefon 081 254 50 60  
www.enuit.ch

## Wichtige Telefonnummern

<b>Internationaler Notruf:</b>	112
<b>Sanität, Ambulanz:</b>	144
<b>Rega, Rettungsflugwacht:</b>	1414
<b>Polizei:</b>	117
<b>Feuerwehr:</b>	118
<b>Strassenpannenhilfe:</b>	140
<b>Strassenzustand:</b>	163

## Nützliche Apps für Smartphones

### Verkehr

Churbus, PostAuto, RhB,  
SBB Mobile, Swiss Traffic,  
Fairtiq

### Wintersport

Swiss Snow, Bergfex,  
White Risk, Rega

### Tourenplanung

Outdooractive, SchweizMobil



# FRAU IM BILD

Sammlung Würth

22.01. – 17.10.2021

Gabriel Vormstein, Hun, 2009, Bleistift, Aquarell auf Zeitungspapier,  
154 x 122 cm, Sammlung Würth, Inv. 12601



# Hoch.

## «SO Wetter» – Ihr regionaler Wetterkanal

**Montag  
bis Freitag**

immer nach  
den News

Bild: Samedia / Yanik Bürkli

[suedostschweiz.ch/tv](https://suedostschweiz.ch/tv)

 **südostschweiz**