

## Val Müstair – sphärisch

(Standardtext)

Wer vom Engadin kommend den Ofenpass überquert, der findet ein Stück verloren geglaubtes Paradies. Hier am südöstlichsten Zipfel der Schweiz öffnet sich Richtung Südtirol ein weites, rund 20 Kilometer langes Tal: das Val Müstair. Geschützt von hohen Bergen konnte sich das Val Müstair im Dreiländereck zwischen der Schweiz, Österreich und Italien seine Ursprünglichkeit bis heute bewahren. Das milde, trockene Klima und die saubere Luft begünstigen eine reiche Flora, die in ihrer einmaligen Vielfalt zahlreichen seltenen Tierarten einen Lebensraum bietet: Der Regionale Naturpark Biosfera Val Müstair umfasst das gesamte Tal und grenzt im «Dreipärke-Eck» an den Schweizerischen Nationalpark sowie an den Nationalpark Stifiser Joch. Als einziges Haupttal der Schweiz ohne Hochspannungsleitungen ist das Val Müstair ein echter Geheimtipp für Naturfreunde, Sportbegeisterte und Ruhesuchende: Die unverbaute, zeitlose Landschaft lädt im Winter wie im Sommer zu naturnahen Erlebnissen fernab aller Hektik ein – ob auf den (Touren-)Ski, zu Fuss oder per Bike. Als Teil des UNESCO Biosphärenreservats Engiadina Val Müstair und mit dem UNESCO Welterbe Kloster St. Johann in Müstair ist das Val Müstair zudem Träger von gleich zwei UNESCO-Labels. Darüber hinaus sorgen die knapp 1500 Einwohner\*innen der sechs Dörfer Tschierv, Lü, Fuldera, Valchava, Sta. Maria und Müstair mit ihrer Sprache, der lebendigen Jauer-Kultur und Gastfreundschaft für die einzigartige Atmosphäre im Tal. Orte wie das Val Müstair sind heute eine kostbare Rarität: ursprünglich, naturnah, vielschichtig – und alles andere als weltfremd.

## Sphärisches Val Müstair: Einmalige Bio-, Atmo- und Kultursphäre

### Biosphäre

#### Einzigartiges Tal – einzigartiges Klima

Die ursprüngliche, unverbaute Natur- und Kulturlandschaft des Val Müstair erstreckt sich auf fast 200 Quadratkilometern zwischen Ofenpass und Südtirol, dem Engadin und dem italienischen Vinschgau. Das sonnenverwöhnte Hochtal im Dreiländereck zwischen der Schweiz, Österreich und Italien liegt gleichzeitig auch in einem «Dreipärke-Eck»: So bildet das Val Müstair die Übergangszone zwischen den geschützten Gebieten des Schweizerischen Nationalparks und dem Nationalpark Stifiser Joch und wartet selber mit einer unverwechselbaren Flora und Fauna auf. Dank der geografischen Lage auf der Südabdachung der Alpen und der Öffnung des Tals Richtung Südtirol hat das Val Müstair ein eigenes, auffallend mildes Klima. Die Waldgrenze liegt bei 2300 m ü. M., und da die hohen, nahen Gebirgszüge Wind und Regen fernhalten, verfügt das Tal zudem über ruhige Luftverhältnisse und überdurchschnittlich viele Sonnentage. Für Reisende im Val Müstair bedeutet dies: grosse Wettersicherheit im Sommer, sonnige Exposition im Herbst, stabile Schneeverhältnisse im Winter.

### **Schützenswerte Natur mit UNESCO-Label – Naturpark Biosfera Val Müstair**

Die günstige klimatische Lage des Val Müstair sorgt auf den Matten und Bergwiesen des Tals für eine verschwenderische Fülle an alpinen, häufig bedrohten oder an anderen Orten der Schweiz bereits ausgestorbenen Pflanzenarten. Als Geheimtipp unter Botanikern und Pflanzenfreunden gelten das Dorf Lü und Umgebung: Dort gedeihen noch seltene Orchideen-Arten, Braunwurzgewächse und Heilpflanzen. Nicht zuletzt durch die Nähe zum Schweizerischen Nationalpark sind insbesondere Hirsche häufige Gäste im Tal. Auch Bartgeier, Rehe, Gämsen, Steinböcke oder Murmeltiere haben neben seltenen oder bedrohten Tierarten wie dem Felsenfalter, der Aspispiper oder Smaragdeidechse im Val Müstair ihre Heimat gefunden. Eine solche Vielfalt will geschützt sein. 2011 wurde das Val Müstair vom Bund als Regionaler Naturpark anerkannt. 2017 erklärte die UNESCO den Naturpark gemeinsam mit dem Schweizerischen Nationalpark und Teilflächen der Unterengadiner Gemeinde Scuol offiziell zum 448 Quadratkilometer grossen UNESCO Biosphärenreservat Engiadina Val Müstair. Der sorgfältige Umgang mit der Natur lohnt sich: Nicht zufällig schnitt die Natur als Grund für eine Reise ins Val Müstair bei der Erhebung des Tourismus Monitor Schweiz von 2017 im Vergleich zur gesamten Schweizer Bergregion deutlich besser ab (+ 6 %).

### **Sanfte Bio-Landwirtschaft – Mensch und Natur im Einklang**

Der Einsatz für ein gutes Miteinander von Natur und Kultur beschränkt sich im Val Müstair nicht nur auf die verschiedenen Projekte zum Erhalt der Arten- und Lebensraumvielfalt im Naturpark Biosfera Val Müstair. Auch die Land- und Waldwirtschaft im ersten hochalpinen UNESCO Biosphärenreservat der Schweiz richtet sich nach den Bedürfnissen der Natur. So produzieren 80 Prozent der Landwirt\*innen im Val Müstair rein biologisch. Zudem zeugen zahlreiche Verbände und Institutionen in der Region vom achtsamen und nachhaltigen Umgang mit der Umwelt: Die «Agricultura Val Müstair» steht für qualitativ hochstehende Bioprodukte aus dem Naturpark Biosfera Val Müstair. Unter der Trägerschaft der Agricultura Val Müstair GmbH haben sich 27 Landwirt\*innen mit dem Naturpark und dem Jägerverein Turettas zusammengetan: Statt auf Silofutter setzen die beteiligten Milchbäuer\*innen auf Heufütterung. Auch der Getreideanbau ist im Tal ein zunehmend wichtiger Betriebszweig. Die Genossenschaft von Bündner Bio-Bergbäuer\*innen «Gran Alpin» vertreibt auch das im Val Müstair angebaute Getreide, darunter den ausschliesslich im Val Müstair angebauten Nackthafer. Darüber hinaus zeugt der von Fichten, Lärchen, Arven und Föhren geprägte Wald im Tal von einem verantwortungsvollen Umgang mit der für die Region wichtigen Forstwirtschaft. Das Zusammenspiel von Ökologie und Ökonomie schützt dabei nicht nur die einmalige Naturlandschaft des Tals, sondern garantiert der einheimischen Bevölkerung auch eine langfristige Lebensgrundlage.

### **So schmeckt das Val Müstair – nachhaltig verwaltetes kulinarisches Erbe**

Die Vielfalt und der sorgfältige Umgang mit der Flora und Fauna im Val Müstair spiegeln sich auch im unverkennbaren Geschmack der kulinarischen Produkte der Region. Ausgewählte Bio-Spezialitäten des Val Müstair sind inzwischen weit über die Talgrenzen hinaus bekannt: Das Bündner Birn- oder Bergroggenbrot des Meier-becks, der Fitness-Salsiz von Landwirt Isidor Sepp, der Bündner Bergkäse der Chascharia Val Müstair oder der Alpenhonig der Dunklen Biene. Einige davon sind auch im Inventar des kulinarischen Erbes der Schweiz gelistet. Und in vielen von ihnen stecken mindestens 80 Prozent regionale und nachhaltig produzierte Zutaten. Denn nur dann, und wenn zusätzlich zwei Drittel der Wertschöpfung in der Region erbracht worden sind, werden die Esswaren mit dem Produktelabel des Naturparks ausgezeichnet, welches das Gütesiegel «regio.garantie» trägt. Doch auch wenn Bio-Produkte oder die Fitness-Riegel vom Meier-beck aus dem Val Müstair heute die «Jauer Power» in die ganze Schweiz tragen, so gibt es einige Spezialitäten aus der Region auch ausschliesslich *in* der Region: so zum Beispiel die frischen Ziegenkäse-Bällchen der Bio-Bauernfamilie Hartmann aus Guad, die es nur in den Sommermonaten und nur im Val Müstair zu kosten gibt.

### **Vorreiterrolle in Sachen Nachhaltigkeit**

Umgeben von intakter Natur, rätoromanischen Traditionen und tourismusgetriebener Wertschöpfung – das Val Müstair legt viel Wert darauf, seine Lebensgrundlage auch für zukünftige Generationen aufrechtzuerhalten. Dabei ist Nachhaltigkeit für die Ferienregion nichts Neues. Seit vielen Jahren setzen diverse Betriebe und die ganze Region auf eine Entwicklung, welche die drei Säulen Ökologie, Wirtschaft und Soziales in Einklang bringt. So erstaunt es nicht, dass das Val Müstair regelmässig eine Pionierrolle bei nachhaltigen Auszeichnungen einnimmt. Als Erstes in der Schweiz erlangte es 2022 die Zertifizierung mit TourCert als «Nachhaltiges Reiseziel». Ein Jahr später gelang die Auszeichnung als Swisstainable Destination auf dem höchstmöglichen «Level III – leading» – wiederum in der Vorreiterrolle. Die Label und Einstufungen zeugen von den gelebten Nachhaltigkeitsmassnahmen in der Region. Verschiedenste Vertreter\*innen touristischer Akteure haben 2021 einen Nachhaltigkeitsrat gegründet, welcher regionale Projekte anstösst und sich regelmässig zur lokalen Entwicklung berät. Die Stärke der Region basiert auf einer Vielzahl an Betrieben, welche sich der Nachhaltigkeit verschrieben haben und diese für die Gäste erlebbar machen.

### **Atmosphäre**

#### **Ruhe, Natur und Gastfreundschaft – ein Ort für jede Jahreszeit**

Wie die Landwirtschaft gestaltet sich auch der Tourismus im Val Müstair besonnen und unaufdringlich. Die Abgeschiedenheit, die Ruhe sowie die unverbaute Natur- und Kulturlandschaft des Tals – es gibt im ganzen Tal keine Hochspannungsleitungen – sorgen abseits des Massentourismus für zeitlose Ausblicke und aktive Erholung von Körper und Seele. Dank zuverlässiger Postautoverbindungen ist das Val Müstair ganzjährig gut erschlossen. Das Hochtal lockt mit stabilen Wetterverhältnissen in Sommer, Herbst und Winter, viel Sonne und wenig Regen – und dank der geringen Lichtverschmutzung und der sauberen Luft scheint auch der Sternenhimmel im Tal zum Greifen nah. Im Kontrast zu den rauen, einsamen Weiten des urtümlichen Alpentals stehen jedoch die Geselligkeit und Gastfreundschaft der Talbewohnenden. Wer einmal hier war, kommt gerne wieder (vgl. Umfrage Tourismus Monitor Schweiz 2017).

#### **Klein, aber fein – Wintersport in der Heimat des Olympiasiegers**

Wie das benachbarte Engadin ist auch das Val Müstair ein echtes Langlauf-Paradies: Vier Loipen, 28 Kilometer und ein im wahrsten Sinne des Wortes atemberaubendes Höhenprofil vom tiefsten Punkt in Valchava (1440 m ü. M.) bis zu den Panorama-Höhenloipen in Lü (1920 m ü. M.) und Minschuns (2170 m ü. M.) warten hier auf Fans der langen Bretter. Alle zwei Jahre wird die Heimat des Olympiasiegers und mehrfachen Weltmeisters Dario Cologna zudem im Rahmen der «FIS Tour de Ski» regelrecht vom Langlauflieber ergriffen. Das Weltcuprennen gehört zu den bedeutendsten Sportanlässen der Schweiz und die ausgelassene Atmosphäre an der berühmten Sprintstrecke in Tschierv ist nur schwer zu überbieten. Doch auch Skifahrende, Snowboarder\*innen und Freerider\*innen kommen im Val Müstair auf ihre Kosten: Im Wintersportgebiet Minschuns unweit des Ofenpasses warten auf 1670 m ü. M. vier Skilifte und 25 Kilometer Pistenvergnügen auf Gross und Klein. Praktisch ohne Wartezeiten gleitet man auf 2700 Meter Höhe hinauf, um anschliessend durch den Tiefschnee oder auf gepflegten Pisten ins Tal zu carven. Das überschaubare Wintersportgebiet ist auch bestens für Familien mit Kindern geeignet. Wer das Winterpanorama im Val Müstair lieber sitzend vom Schlitten aus geniesst, saust auf dem Schlittelweg von der Sonnenterrasse bei Lü hinunter nach Tschierv.

### **Spuren im Schnee – sanfte Wintererlebnisse in freier Natur**

Dank der klimatisch günstigen Lage erfreut sich das Val Müstair im Winter einer grossen Menge an Naturschnee. Skifahrende, Snowboarder\*innen und Langläufer\*innen geniessen diesen bei rasanten Abfahrten im Schneesportgebiet Minschuns oder auf den vier Loipen des Tals. Doch es geht im Val Müstair auch ruhiger und gemächlicher: Beim Winter- oder Schneeschuhwandern durch die verschneiten Lärchen- und Arvenwälder und malerischen Bergdörfer des Tals scheint die Zeit stillzustehen. Auf dem Weg von Minschuns oder Tschieriv via Alp Champatsch nach Lü oder von Sta. Maria nach Fuldera entfaltet der Winterzauber seine ganze Kraft. Auch Wild lässt sich hier in der schneegedämpften Einsamkeit des alpinen Winters gut beobachten. Das Wintersportgebiet Minschuns ist zudem der ideale Ausgangspunkt für Skitouren in die Umgebung: Die umliegenden Berge sind meist über 3000 Meter hoch, aber eher flach abfallend, weshalb praktisch jeder Gipfel auch mit den Skiern erklommen werden kann. So können auch Tourenbegeisterte im einzigartigen Naturpark-Gebiet ihre Spuren ziehen. Ein weiteres Winter-Highlight der besonderen Art ist eine Schneeschuhtour in den einsamen Weiten des mystischen Val Mora – Kanada lässt grüssen.

### **Vom Alpensommer zum «Indian Summer» – unterwegs im Wanderparadies**

Das sonnenverwöhnte Val Müstair im südöstlichsten Graubünden ist ein El Dorado für Wander- und Naturbegeisterte: Milde Temperaturen, tiefblauer Himmel und die alpine Topografie animieren zu sportlichen Höhenflügen und erquickenden Wanderungen in der freien Natur. 250 Wanderweg-Kilometer führen durch die unberührte Landschaft im Naturpark Biosfera Val Müstair. Hier, an der Grenze zum einzigen Nationalpark der Schweiz, spielt die intakte Natur- und Kulturlandschaft des Tals alle ihre Trümpfe aus: Der plätschernde Rombach, die kühlen Arven- und Lärchenwälder, blühende Weiden und malerische Bergseen wie der Lai da Rims sowie die reiche Alpenflora und -fauna laden dazu ein, Berge und Tal auf eigene Faust zu erkunden. Ein einzigartiges Erlebnis ist auch eine Wanderung entlang der Auas, den geschichtsträchtigen Flurbewässerungssystemen des Val Müstairs. Von gemütlichen Spaziergängen bis zu Bergwanderungen und Mountainbike-Touren auf die umliegenden Zwei- und Dreitausender ist alles möglich. Auch im Sommer zählt ein Ausflug ins verlassene Val Mora zu den Highlights: ob auf Wander- oder Bike-Tour oder hoch zu Ross. Wer einen typischen «Indian Summer» und unberührte Weiten erleben will, muss also nicht bis nach Kanada reisen.

## **Kultursphäre**

### **Nicht «nur» Natur pur – die reiche Kulturlandschaft des Val Müstair**

Die unberührte Natur, die Ruhe wie auch die Gastfreundschaft der Talbewohnenden gehören zu den Hauptgründen, die Tourist\*innen zu einer Reise ins Val Müstair bewegen. Das belegen auch die Umfrage-Ergebnisse des Tourismus Monitors Schweiz. Doch das Tal wartet nicht nur mit einer eindrücklichen Landschaftskulisse und zahlreichen Sport- und Freizeitangeboten auf. Auch Kultur und Tradition werden von der einheimischen Bevölkerung gehegt und gepflegt: Von traditionellen Bräuchen wie dem «Chalandamarz» zum Winterende oder dem Erntedankfest «Festa da la racolta» in Valchava über das Rätoromanische und seine Literatur bis hin zu Museen und dem UNESCO Welterbe Kloster St. Johann, die reiche Kultur im Val Müstair lebt – und wird gelebt. Bisweilen verschmelzen im Val Müstair Natur- und Kulturlandschaft an einem Ort: So erheben sich rund um den Ofenpass die gemauerten Ruinen der Schmelzöfen, die früher in Passnähe das Eisenerz aus den umliegenden Bergwerken verarbeiteten: Ihnen verdankt «Il Fuorn» seinen heutigen Namen. Auch die Ruinen der ehemaligen Festungsanlagen aus dem 1. Weltkrieg und das als «Italienischer Machu

Picchu» bekannte Alpini-Dorf machen mitten im Hochgebirge ein Stück (Grenz-)Geschichte erlebbar.

### **Kulturgut Sprache – Rätoromanisch als Türöffner zur Welt der Jauer**

Die Sprache, so sagt man, ist der Schlüssel zu fremden Kulturen. Der Grossteil der Talbevölkerung im Val Müstair spricht bis heute den rätoromanischen Dialekt Jauer und bewahrt damit dieses wertvolle Kulturgut, das in der lokalen Literatur, der Musik, den Sagen und Bräuchen, Hausinschriften aber auch in Ortsbezeichnungen wie Tschierv (zu Deutsch «Hirsch») kraftvoll zum Ausdruck kommt. Weniger als ein Prozent der Schweizer Bevölkerung beherrscht die vierte Landessprache, doch rund 35'000 Bündner\*innen sprechen eines der fünf offiziellen Idiome des Rätoromanischen. Wie im benachbarten Unterengadin wird im Val Müstair das Idiom Vallader geschrieben. Mündlich unterhält man sich im Val Müstair jedoch meist im Dialekt des Tals, der Mundart Jauer – diese Bezeichnung wird auch für die Talbewohnenden selbst verwendet. Zwar sprechen «ils Jauers» auch Deutsch, aber um wirklich in die Jauer-Kultur und die damit verbundenen Sitten und Bräuche des Val Müstair einzutauchen, hilft es, sich auch mit der Sprache vertraut zu machen. Eine Möglichkeit, sich an die Melodien und die darin verborgenen Kulturschätze des Rätoromanischen heranzutasten, bieten die von der «Lia Rumantscha» angebotenen Sprach-Intensivkurse in Sta. Maria.

### **Kulturrorte – wo Kunst und Geschichte erlebbar werden**

Kultur geschieht im Val Müstair an ganz unterschiedlichen Orten. Kulturelles Aushängeschild des Tals ist das Benediktinerinnenkloster St. Johann in Müstair, das dem Val Müstair seinen Namen gab (von lat. «monasterium»). Das Kloster, das der Legende nach 775 vom Frankenkönig Karl dem Grossen gestiftet wurde, wurde von der UNESCO 1983 in die Liste der Weltkulturerbestätten aufgenommen. Darüber hinaus gibt es im Tal zahlreiche weitere Begegnungsstätten für Kunstschaaffende und -interessierte. Bei Literatur-, Musik- und Filmveranstaltungen, Vorträgen sowie bei offenen Diskussionsrunden begegnen sich Einheimische und Gäste unter anderem im Kulturforum «Chasa Jaura» in Valchava oder dem «Chastè de Cultura» in Fuldera. Auch verschiedene Museen bieten spannende Einblicke in die bewegte Geschichte des Tals. Doch Brauchtum und Tradition haben im Val Müstair längst nicht nur musealen Charakter. Neben den modernen Installationen des Künstlers Pascal Lampert oder den Produkten der Tessanda, einer der letzten Handwebereien der Schweiz, zeugen auch die Werke zahlreicher weiterer Kunstschaaffenden vom hohen Stellenwert der – traditionellen und zeitgenössischen – Kultur im Tal sowie von der Vielfalt und Offenheit, mit der diese gelebt wird.

### **Gelebte Alltagskultur – wo Häuser Geschichte atmen**

Die reiche Geschichte und Kultur des Val Müstair entdeckt man lange nicht nur im Museum. Sie spiegelt sich in den Sgraffito-Ritzzeichnungen und Inschriften der typischen Bündner Häuser, sie lebt in traditionellen Bräuchen wie dem «Chalandamarz» oder dem Erntedankfest «Festa da Racolta» und überdauert die Zeit in den mittelalterlichen Arvenstuben und russgeschwärzten Küchen der ältesten Hotels am Platz. Häufig sind deren Besitzer\*innen so einzigartig wie die Häuser selbst und entführen Reisende mit ihren Anekdoten berühmter Gäste und sagenhaften Erzählungen in vergangene Zeiten. Sie tragen mit ihrer Persönlichkeit, ihren Geschichten und ihrer Gastfreundschaft viel dazu bei, dass es bei zahlreichen Gästen nicht bei einem einmaligen Besuch im Tal bleibt. Statt eines endgültigen Abschieds heisst es bei der Abreise deshalb häufig: A revair in Val Müstair.

## Medienkontakte

**Bernhard Aeschbacher**  
Direktor TESSVM  
Tel. +41 81 861 88 32  
[b.aeschbacher@engadin.com](mailto:b.aeschbacher@engadin.com)

**Dario Müller**  
Leiter Medien und Content  
Tel. +41 81 861 88 08  
[d.mueller@engadin.com](mailto:d.mueller@engadin.com)

### Über die TESSVM

Die TESSVM ist die touristische Marketing-Organisation für das Unterengadin, Samnaun und Val Müstair. Im Auftrag der Aktionäre fördert die TESSVM primär national sowie international die Nachfrage nach touristischen Angeboten und Leistungen. Vor Ort ist die TESSVM zusammen mit allen Akteuren für die Angebotskommunikation und Gästebetreuung in fünf politischen Gemeinden mit über zwanzig Ferienorten zuständig. Die Organisation mit Hauptsitz in Scuol lanciert und koordiniert gemeinsame Projekte mit regionalen Partnern und Leistungsträgern und stellt die Abstimmung mit Graubünden Ferien und Schweiz Tourismus sicher. Das Unternehmen mit einem Budget von ca. CHF 5.5 Mio. beschäftigt rund 40 Mitarbeitende in Voll- und Teilzeit, davon ein\*e Praktikant\*in und drei Lernende. Die Ferienregion Engadin Samnaun Val Müstair steuert mit rund 1 Mio. Logiernächten knapp 10 % zum Bündner Logiernächtetotal bei.

### Verantwortung übernehmen: CSR und dreidimensionale Nachhaltigkeit

Corporate Social Responsibility (CSR) ist der freiwillige Beitrag von Unternehmen für eine nachhaltige Entwicklung, wobei die freiwillige Selbstverpflichtung im Zentrum steht. Dabei handelt die TESSVM nach dem Prinzip der dreidimensionalen Nachhaltigkeit: Wirtschaft, Soziales und Umwelt. Die TESSVM ist «klimaneutral», indem sie bemüht ist, ihren Ausstoss an CO<sub>2</sub>-Emissionen zu reduzieren und die unvermeidbaren Emissionen über Klimaschutzprojekte von myclimate kompensiert. Die Einkäufe werden möglichst in der Region getätigt und Aufträge an lokale Partner vergeben. Im Unternehmen selbst fördert die TESSVM den Nachwuchs mit Lehrstellen und Praktika.