

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2003)

**Heft:** 3

**Artikel:** Pensiun Val Tuoi, Guarda : auftanken im Zeichen von Ruhe und Genuss

**Autor:** Schwizer, Viviane

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819179>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Pensiun Val Tuo, Guarda

## Auftanken im Zeichen von Ruhe und Genuss

Guarda im Unterengadin gilt nicht nur als Schellen-Urslis Heimatdorf. Die kleine Gemeinde hoch über der Talsohle ist auch Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Wanderungen in einer der schönsten Ferienregionen der Schweiz. Um die herrliche Bergwelt zu erkunden, wohnen Sie in der Pensiun Val Tuo, in der Marie-Louise Meier mit Liebe und Können um das Wohl ihrer Gäste besorgt ist.

\* von Viviane Schwizer



Viviane Schwizer

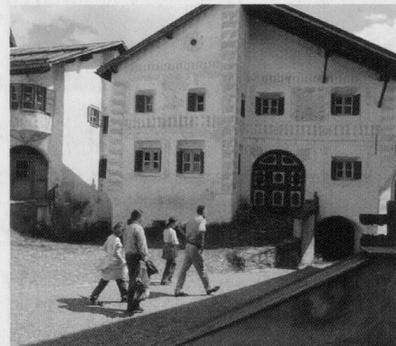
«Der schönste Flecken im Unterengadin ist Guarda», findet Marie-Louise Meier. Das sind mehr als blosse Worte: Aus Begeisterung für das schmucke Dorf hat die gelernte Köchin aus dem Luzernischen das Leben im Unterland vor fünfzehn Jahren aufgegeben und ist zusammen mit ihrem Mann in das 160-Seelen-Dorf gezogen. Hier wollte sie eine Pension eröffnen, um Gäste aus der Schweiz und aus aller Welt zu beherbergen.

Im einzigartigen Dorf sollten die Gäste laut Marie-Louise und Werner Meier aber auch in einem einzigartigen Haus zu Hause sein. Darum erstand das Ehepaar ein altehrwür-

diges, 260-jähriges Bauernhaus, das es nach eigenen Vorstellungen in eine gemütliche Pension umbaute. Der Traum wurde Wirklichkeit: Das Haus, in dem Familie Meier heute wohnt, ist zu einem Bijou geworden. Mit seinen Wandmalereien legt es eindrucksvoll Zeugnis von der Vergangenheit ab. Wer in Guarda mehr als nur eine Nacht verbringen will, der ist in der Pensiun Val Tuo bestens aufgehoben.

### Verführerische Gerichte

Gegen Abend riecht es verführerisch aus der Lärchenküche. Marie-Louise Meier kocht selber für ihre Gäste. Sie setzt auf gesunde Salate in grosser Auswahl, auf gutbürgerliche Hausmannskost und sehr oft auf einheimische Engadiner Spezialitäten. Dazu gehören sowohl Capuns (Mangold mit Spätzleig, gespickt mit Rohschinken und Salsiz) als auch Plain Pigna, ein lokales Kartoffelgericht, und vieles mehr. Auf Wunsch gibt es auch vegetarische Kost. Nach Möglichkeit verwendet die Wirtin Produkte aus dem Dorf: Geissenkäse, Kartoffeln und Fleisch stammen ausschliesslich aus Guarda. Serviert wird im Tellerservice. Durch das Nachschöpfen kommen auch grosse Esser auf ihre Rechnung. Den Jüngsten werden Kinderportionen serviert. Zu jedem Abendmenü gehört ein Dessert.



Das Schellen-Ursli-Bilderbuch in natura: Der Ortskern von Guarda mit seinen Sgraffito-Häusern ...

Foto: Viviane Schwizer

«Meine Gerichte sind schnörkellos, aber ehrlich. Auf Gesundheit und Ökologie lege ich grossen Wert», sagt Marie-Louise Meier. Manchmal unternimmt die Köchin zur Abwechslung einen kulinarischen Ausflug in die weite Welt: Das Kochen nach thailändischer Art hat es ihr angetan.

Am Morgen geht es aber wieder urschweizerisch zu: Am reichhaltigen Frühstücksbuffet können sich die Gäste während zweieinhalb Stunden selber bedienen.

### Idyllische Lage

Die Pensiun Val Tuo liegt mitten im kleinen Dorf Guarda auf einer sonnigen Anhöhe. Das Haus ist mit dem Postauto ab Guarda Staziun gut zu erreichen. Val Tuo ist ruhig und trotzdem zentral gelegen. Das Geissengeläute und Rauschen des Inn unten im Tal lässt auch bei kurzem Urlaub Ferienstimmung aufkommen.

In der Pensiun Val Tuo gibt es 13 Gästezimmer mit insgesamt 28 Betten. Alle Zimmer im gemütlich-rustikalen Stil verfügen über Dusche/WC oder Badewanne/WC. Ein Teil der Zimmer hat einen Balkon und Fernsehanschluss. In den beiden grosszügigen Familienzimmern mit drei Betten fühlen sich Eltern und Kinder wohl. Klein aber fein ist das Angebot in der Pensiun Val Tuo. Kleine Zusatzangebote erfreuen die Gäste: Gratis können etwa Mountainbikes und im Winter Schneeschuhe



... und dem Dorfbrunnen.

Foto: Viviane Schwizer

ausgeliehen werden. Für den Autoverlad durch den Vereina-Tunnel erhalten Gäste reduzierte Billette. Nicht nur, aber auch darum ist das Preis/Leistungs-Verhältnis im familiären Betrieb gut.

#### Ausgangspunkt für Wanderungen

In die Pension Val Tuoi kommen die Gäste aber nicht nur wegen Speis und Trank. Die allermeisten haben ein Flair für Natur und Kultur. Sie schätzen das Tal, das der Pension den Namen gab, wegen seiner urchigen Schönheit und der noch weitgehend intakten Flora und Fauna. Die nur zweieinhalb Stunden vom Dorf entfernte Val-Tuoi-Hütte ist dabei idealer Ausgangspunkt für länger dauernde Touren. Etwas weiter entfernt liegen das herrliche Silvretta-Gebiet sowie der Schweizer

Nationalpark. Aber auch nicht berggängige Spaziergängerinnen und Spaziergänger kommen in Guarda auf ihre Rechnung: Auf gut markierten Wanderwegen geniessen sie das Unterwegssein auf der von der Sonne verwöhnten Anhöhe. Beliebt sind Wanderungen nach Lavin, Ardez und Ftan. Noch näher liegen die Dörfer Garsun und Boscha, die auf gemächlichen Spaziergängen gut zu erreichen sind.

Die Hauptsaison ist in Guarda zwar der Sommer, aber auch im Winter ist das ruhige Dorf eine Reise wert: Das Entdecken der verschneiten Bergwelt zu Fuss, mit Langlaufskiern oder Schneeschuhen lohnt sich.

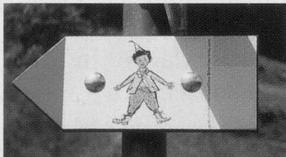
\* Viviane Schwizer ist freie Journalistin in Horgen.

#### Geschriebenes und gemaltes Kunstwerk

##### Das Bilderbuch vom Schellen-Ursli

Wenn im Engadin Anfang März die bösen Geister des Winters vertrieben werden, dann ist Chalandamarz. Vor allem Kinder freuen sich auf den Festtag, an dem sie mit grossen Schellen und Glocken am traditionellen Umzug teilnehmen. Mit Lärm und Klamauk wollen sie der unfreundlichen Jahreszeit endgültig den Garaus machen. Doch was tun, wenn die für das Fest nötige Glocke fehlt?

Ein Knabe namens Uorsin soll dieses Problem bereits vor mehr als fünfzig Jahren gehabt haben. Ursli macht sich im Bilderbuch kurz entschlossen zur elterlichen Alphütte auf, um dort eine Glocke zu holen. In seinem Eifer vergisst er jedoch, wie weit und gefährlich der Weg dorthin über verschneite Wiesen und halsbrecherische Pfade ist. Nach den Strapazen und auch Angst vor der schwarzen Nacht nickt er in der Hütte ein. Er schlafst im Strohbett auf der gefundenen Glocke die ganze Nacht, während Eltern, Verwandte und Bekannte, schlicht das ganze Dorf, verzweifelt nach dem Ausreisser suchen. Anderntags kommt ein strahlender Bub mit dem herrlichen Fund ins Tal zurück. Erleichtert und herzlich begrüßt ihn seine Mutter. Am Fest darf «Schellen-Ursli» mit seiner prächtigen Glocke den Umzug anführen.



#### Leben zwischen Himmel und Erde

##### Viele gute Gründe sprechen für Guarda:

###### Die einmalige Lage

Das Dorf liegt auf einer wunderbaren Sonnenterrasse auf 1653 Metern über Meer. Die Lage hat dem schmucken Engadinerdorf den Namen gegeben: eine Warte mit herrlicher Aussicht talauf- und talabwärts.

###### Das gesunde Klima

Trumfkarten des Dorfes sind: gesunde Bergluft, Ruhe, Sonne. In diesem Umfeld können Sie die Seele bauen lassen.

###### Einheimischer Dorfmarkt

Achtmal im Jahr ist Dorfmarkt: Geniessen Sie die Gemütlichkeit auf Guardas Piazzetta, die gute Stimmung und die verschiedenen Musikformationen. Die einheimischen Vereine bieten kulinarische Überraschungen und verkaufen an Marktständen einheimische Produkte aller Art (Daten: 6. August, 1. Oktober, 8. Oktober 2003).

###### Eldorado für Wanderfreunde

Zwar gibt es rund um Guarda keine Skilifte und Sesselbahnen. Dafür sind Dorf und Region für Spaziergänger und Wanderfreunde intakt geblieben. Hier erleben Sie die Natur fast wie im Bilderbuch. Entdecken Sie erneut die Ruhe und Schönheit der majestätischen Bergwelt. Wer sich zu den Blumenwiesen und Lärchenwäldern aufmacht, wird sich körperlich und seelisch erholen.

###### Attraktive Ausflüge

Bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sind beispielsweise Schuls, Zernez, Ardez, Susch und Lavin. Attraktive Reisedestinationen sind auch Samedan, St. Moritz, Pontresina und Silvaplana. Die lieblichen Seen im Oberengadin bereichern die touristische Vielfalt.

###### Erlebnisreiche Bahnfahrten

Und noch ein Tipp: Wie wäre es, das Bündnerland mit der «Kleinen Roten» – gemeint ist die Rhätische Bahn – zu erleben? 400 Kilometer Schienen schlängeln sich durch Kurven und Tunnels, über Viadukte und Pässe bis in die hintersten Ecken und Täler. Der Bernina-Express führt über die höchste Bahntransversale der Alpen ins Puschlav. Mit dem Aqualino erreicht man Schuls, wo beispielsweise das Wellnessbad den Alltag vergessen lässt. Mit dem 5-tägigen Regional-Pass für Postauto, Bergbahnen und «Kleine Rote» können Sie sich Ihre individuellen Reisewünsche bequem und günstig erfüllen.

###### Weitere Informationen:

Pension Val Tuoi  
Familie Maria-Louise und Werner Meier  
7545 Guarda /GR  
Telefon 081 862 24 70, Fax 081 862 24 07  
[www.pensionvaltuoi.ch](http://www.pensionvaltuoi.ch)  
E-Mail: [contact@pensionvaltuoi.ch](mailto:contact@pensionvaltuoi.ch)