

ORTE DER MAGIE

Wanderungen zu kraftvollen Plätzen
in der Val Lumnezia

EINFÜHRUNG UND QUELLEN

6 AUS DER KRAFT- FORSCHUNG

- 6 Was sind Orte der Magie?
- s Forschungsmethode
- 10 Datenerhebung im Feld
- 13 Vorchristliche Nutzung kraftvoller Orte

15 WISSEN AUS DER NATUR

- 15 Die wunderbare Energie der Natur
- 18 Das geheimnisvolle Leben der Pflanzen
- 22 Sammeln von Heilpflanzen
- 23 Essbare Wildpflanzen
- 25 Räuchern mit einheimischen Kräutern
- 26 Balsamische Zeit

15 QUELLENANGABEN

- 172 Literatur
- 173 Bilder

WANDERUNGEN UND REZEPTE

28 I. VELLA

Vella—Pleif—Vella, ca. 1 Std. Gehzeit, T1

- 30 1. Vella Dorfplatz
- 30 1. Nossadunna-Brunnen
- 32 2. Casti de Mont
- 33 3. Kapelle Sogn Roc
- 35 2. Heilige und unheilige Plätze
- 35 4. Die Heiligennische
- 36 5. Galgenhügel /Fuortga
- 37 6. Cresta da Tgauns
- 38 3. Pleif
- 39 7. Mutterkirche Sogn Vintschegn
- 40 8. Pleif-ein machtvoller Ort
- 40 9. Die Eschenallee

Rezepte

- 31 Kräuterwasser aus frischem Brunnenwasser
mit Thymianblüten aromatisiert
- 32 Wiesen-Bärenklau-Dip oder-Aufstrich
- 34 Tagillien zu Pasta
- 38 Alpenbitter
- 40 Räuchermischung für die Rauhnächte
- 41 Eschensamen als Heilmittel

42 2. CARRERA

Degen-Carrera-Degen, ca. 1.5 Std. Gehzeit, T2

- 44 10. Caplutta Sogn Bistgaun
- 45 11. Crap dil Giavel/Teufelsstein
- 47 12. Crap dallas Treis Siarps/
Dreischlangenstein
- 49 4. Carrera und Valomi
- 49 13. Magischer Platz
- 50 14. Kommunikationsstein
- 51 15. Wohlgesinnte Geistwesen

Rezepte

- 46 Eisenkraut-Trunk
- 48 Schlangenbrot
- 50 Brennnessel-Brotaufstrich
- 51 Holunderguezli

52 3. VATTIZ / DEGEN

Vattiz-Degen-Uors, ca. 2.5 Std. Gehzeit, T1-3

- 54 16. Vattizer Schalensteine
- 54 17. Caplutta Sontgaclau e Sogn Valentin
- 56 5. Baselgia da Nossadunna und Umgebung
- 56 18. Pfarrei Fraissen mit
Caplutta Sogn Vetger
- 57 19. Baselgia da Nossadunna /Kirche
zu unserer lieben Frau Maria
- 57 20. Dorfmitte
- 59 21. Turatscha
- 61 22. Crap Malee /Teufelsstein
- 62 23. Crap da Morts/Totenstein

Rezepte

- 55 Heilende Tinktur
- 58 Löwenzahnguetzli
- 60 Birkensaft
- 62 Spaghetti mit rassigem Oreganopesto
- 63 Hirschsteak mit Safranrisotto

64 4. UORS / SURCASTI

Uors-Surcasti, ca. 1.5 Std. Gehzeit, T2

- 66 24. Die Flüsse Glogn und Valserrhein
- 68 25. Baselgia Sogn Luregn
- 71 26. Panoramamenhirvon Surcasti
- 75 27. Crap dalla Gneida / Erlenstein

Rezept

- 74 Blackensalbe

78 5. VIGNOGN

Vignogn-Divrein-Vignogn,
ca. 2 Std. Gehzeit, T1-2

- 80 28. Baselgia Sogn Flurin / Frauenaltar
- 82 29. Mörserstein
- 83 30. Tufflandschaft
- 85 31. Lag Divrein
- 87 32. Crap Marsch/Kindlistein

Rezepte

- 81 Rosen-Balsam
- 89 Vogelbeersirup

90 6. LUMBREIN

Lumbrein-Nussaus-Lumbrein,
ca. 3 Std. Gehzeit, T3

- 92 33. Dorfbauten
- 94 34. Baselgia Sogn Martin und Caplutta
Nossadunna digl agid / Maria Hilf
- 99 35. Mächtige Bergkristallgruppe
- 102 6. Von der Holzbrücke nach Sietschen
- 102 36. Holzbrücke
- 102 37. Pez Regina
- 103 38. Grabstele von Sietschen

Rezept

- 99 Fruchtbarkeitste

104 7. SURIN

Vrin-Surin-Silgin, ca. 2 Std. Gehzeit, T1

- 106 39. Mulin da Surin/ ehemalige Mühle
bei Surin
- los 40. Crestaulta
- 113 7. Silgin
- 113 41. Kapelle Sogn Bistgaun

Rezepte

- 108 Paun Casa / Hausbrot
- 112 Schutzräucherung mit Meisterwurz
- 115 Verführerisches Dessert mit frischen
Erdbeeren und Traubenkirschensirup

116 8. VRIN

Vrin-Putzatsch-Vrin, ca. 2 Std. Gehzeit, T1-2

118 8. Das BergdorfVrin

- 121 42. Pfarrkirche Nossadunna e Sogn
Gion Battesta und das Beinhaus
- 122 43. Die Totenstube
- 123 9. Kraftvolle, unheimliche und verhexte Orte
- 123 44. Heiligennische
- 123 45. Die Energie der frei
fliessenden Flüsse
- 124 46. Hexentanzplatz
- 127 10. Sommerweiler Puzatsch
- 127 47. Caplutta Sogn Valentin
- 130 11. Sogn Giuseppe
- 130 48. Caplutta Sogn Giusep
- 131 49. Der Wasserfall vom Pez Ault

Rezepte

- 120 Paun cun pera
- 126 Tannenschoss-Guezli
- 129 Preiselbeer-Chutney
- 131 Heidelbeermuffins

132 9. SALISCHINA

Vrin-Vanescha-Salischina-Vrin,
ca. 4.5 Std. Gehzeit, T1-4

- 134 50. Schareida
- 134 51. Pardatsch
- 134 52. Vanescha
- 136 53. Caplutta Sogn Gion e Sogn Paul
- 137 12. Salischina
- 137 54. Der Kommunikationsstein

Rezepte

- 36 Arnikatinktur
- 139 Kräuternudeln

140 10. GREINA

Vrin-Greina-SACTerri-Hütte,
ca. 5.5 Std. Gehzeit, T2-3

- 142 13. Von der Geissenalp Parvalsauns
bis zum Pass Diesrut
- 142 55. Quellwasser von Parvalsauns
- 142 56. Pass Diesrut
- 146 14. Magische Greinahochebene
- 146 57. Plaun la Greina
- 149 58. Magischer Übergang

Rezepte

- 143 Frischkäsekugeln im Brennesselmantel
- 145 Gämsemedaillons
- 148 Omeletten mit Kratzdisteln

152 11. CUMBEL/PEIDEN

Peiden-Cumbel-Porclas, ca. 2 Std. Gehzeit, T1

- 154 15. Bogn da Peiden – ehemaliger Kurort
- 155 59. Quellen und Heilbäder
- 157 60. Caplutta Sogn Glieci
- 158 16. Von Peiden nach Valgronda
- 159 61. Sogn Murezi
- 160 62. Die mächtige Fichte
- 162 63. Porclas

Rezepte

- 156 Gelee aus Rotem Holunder
- 159 Saft aus Sanddornbeeren
- 161 Waldweihrauch
- 163 Sommer-Likör

164 12. MORISSEN

Morissen-S.Carli-Bündner Rigi,
ca. 1 Std. Gehzeit, T1

- 166 64. Die Heiligennische bei Giatreis
- 167 65. Uaul Sogn Carli / Escherwald
- 170 66. Sogn Carli

Rezepte

- 167 Kopfwehsirup
- 169 Kandierte Engelwurzestängel