

FRIBOURG REGION

IHR FERIEBEGLEITER | GENUSSVOLL | UNERWARTET | HERZLICH

2020



**DIE GASTLOSEN –
MIT LEIDENSCHAFT
HIMMELWÄRTS**

**FIRST LADY IM
KAPITÄNSSTAND**

FÜR SIE GETESTET

**MIT FEINGEFÜHL UND
DEM GEWISSEN DREH**

www.fribourgregion.ch

INHALT

Eile mit Weile an der Sense 4 Fabian Reichenbach bekämpft invasive Neophyten, freiwillige Helfer sind willkommen!	So schmeckt's hier 20
Auf Natur-Lehrgang mit dem Profi 7 Wildhüter José Genoud zeigt, wie man besser beobachtet	Dem Erbgut Freiburgs auf der Spur 22 Neuartige Spaziergänge führen durch die Stadt und durch die Zeit
Pärke und Naturschauplätze 10	Artichoke küsst die alten Mauern wach 26 Urbane Kunst trifft Mittelalter, Estavayer-le-Lac spielt mit den Kontrasten
First Lady im Kapitänsstand 12 Corinne Stauffer über ihre Karriere, Herausforderungen und Kameradschaft auf dem See	Spektakuläre Bäume 30
Die Gastlosen – mit Leidenschaft himmelwärts 16 Die Kletterprofis Florence und Sébastien teilen ihre Passion	Mit Feingefühl und dem gewissen Dreh 32 Glasmacher Thomas Blank demonstriert sein Können und hilft Wagemutigen
	Nicht vergessen! 35



**Jede Geschichte auch
online unter:
www.fribourgregion.ch**

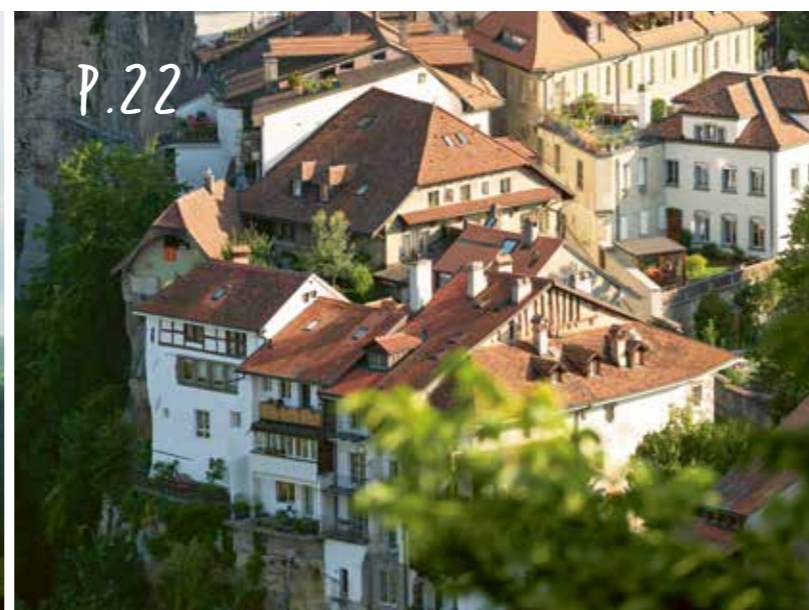
EINFACH WOHLFÜHLEN

Einfach ist ein Hauptwort in der Region Freiburg. Im Einfachen liegt eine wohltuende Ur-Kraft, die wir Ihnen zugänglich machen. Landschaften, Natur, Ruhe, gepflegte Traditionen, kulinarische Genüsse von hier und gastfreundliche Menschen haben Ihnen viel zu geben. Auf den folgenden Seiten begegnen Sie einigen dieser Einheimischen, die sich im Einklang mit diesen Werten mit viel Herzblut engagieren, Erhaltenswertes neu erlebbar machen und mit touristischen Innovationen für unverwechselbare Erlebnisse sorgen. Und übrigens: Auch die Freiburgerinnen und Freiburger geniessen die stimmigen Angebote in ihrer Region, auch sie fühlen sich hier einfach wohl.

Ein herzliches Willkommen in der Region Freiburg!



Die Gastlosen – mit Leidenschaft himmelwärts



Dem Erbgut Freiburgs auf der Spur



Auf Natur-Lehrgang mit dem Profi

Herausgeber FRIBOURG REGION

Grafik und Illustrationen
So Graphic Studio, Bulle

Texte Susi Schildknecht, Mélanie Rouiller

Fotos Pascal Gertschen (S.1-36),
Carim Jost (S.10), André Meier/Schweiz
Tourismus (S.11), Jorgenn (S.11),
Auréli Felli (S.11), Guillaume Débieux
(S.11), rawkingphoto.ch (S.15),
Pierre Cuony (S.25,35), Upperview
Productions (S.34)

Titelseite Sonnenaufgang Teysachaux.
Rückseite Sonnenuntergang in Muntelier

Freiburg, Dezember 2019/550'000

Gedruckt in der Schweiz
auf FSC-zertifiziertem Papier

EILE MIT WEILE AN DER SENSE

EINFACH NATUR ERLEBEN

Der Naturpark Gantrisch lädt auf seinen 404 km² zu vielseitigen Erkundungen ein: Speziell faszinierend ist der Sensegraben, in dessen dynamischen Auen der Fluss noch ganz frei ist und sich stetig neu gestalten kann. Wer den Uferweg mit Musse begeht, wird mit beglückenden Naturerlebnissen belohnt.

«1 Stunde» lautet die Zeitangabe für den Spaziergang der Sense entlang von der Guggersbachbrücke nach Plaffeien. Doch der Fluss in seinem intakten Auen-Lebensraum lockt auf Abwege. Besonders an warmen Tagen wird man sich gerne verführen lassen und die Füße ins erfrischende Bergwasser tauchen. Dann über die Kies- und Sandbänke barfüsseln, nach Steinen, Pflanzen, flirrenden Insekten und anderen Wundern der Natur Ausschau halten und dabei so wunderbar die Zeit vergessen. Der Blick über das weit geschwungene Flussbett bergan reicht bis zu den Freiburger und Berner Alpengipfeln an der Kantonsgrenze, zu denen auch der namensgebende Gantrisch (2175 m) gehört. Von dort oben stammt das Wasser dieses laut WWF «natürlichsten Flusses der nördlichen Alpen», der Felsbrocken zu wunderschönen Kieselsteinen feinschleift und sie Besuchern als alpine Perlen zu Füßen legt. Diese Wegstunde im Naturpark hat also viel Potenzial für mehr.

Fabian Reichenbach hat schon als Kind seine Zeit am liebsten an der Sense verbracht. Nomen est omen, dachte sich wohl das Schicksal. Und so überwacht er heute als Biologe und Bereichsleiter Natur und Landschaft des Naturparks Gantrisch auch die Artenvielfalt

der Senseauen. Um die einheimische, teils rare Flora und Fauna vor invasiven Neophyten zu schützen, organisiert er spezifische Landschaftspflege-Einsätze. Ungebetenen Gästen aus aller Welt wie Japanischer Staudenknöterich, Kanadische Goldrute etc. geht's an den Kragen. Da sie hierzulande keine natürlichen Feinde haben, verbreiten sie sich im Auengebiet explosionsartig. Damit verdrängen sie seltene einheimische Pflanzen, welche ihrerseits eine unverzichtbare Nahrungsquelle für Insekten, Schmetterlinge und Vögel darstellen.

Beherrscht reisst Fabian ein Drüsiges Springkraut aus: «Das muss mit-samt den Wurzeln raus. Nehmt es mit zur Entsorgung im Abfall oder legt es zum Austrocknen auf einen Stein, damit es sich nicht weiterverbreiten kann!» Was nach Sisyphusarbeit tönt, ist ein Erfolg. «Mit Hilfe vieler Freiwilliger konnten wir die Seitenbäche von diesem Unkraut befreien.» Vom Expertenwissen der Parkmitarbeiter und der intensiven Begegnung mit der Natur profitieren Gruppen, Firmenteams und an speziellen Neophyten Tagen auch Einzelpersonen. Gäste aus aller Welt sind im Naturpark Gantrisch herzlich willkommen.

www.fribourgregion.ch/magazin1



SCHWARZSEE

Kulinarisch auf der Höhe

Ob zum Frühstück oder Brunch, für ein währschaftes Mittagessen oder zum saisonalen Kulinarik-Event: Ein Stopp im panoramareichen Bärghuus Riggisalp bei der Bergstation der Sesselbahn passt immer. Danach geht's glücklich auf den Spielplatz, gestärkt auf den Wanderweg oder zufrieden zurück ins Tal... wer will per Trottinett!

www.fribourgregion.ch/magazin2



SCHWARZSEE

Alpkäserei Gantrischli

In zwei Wanderstunden verdient man sich das hauseigene Fondue und köstliche Holzofen-Meringues. Die Käse-Mutschli passen nur noch in den Rucksack.

www.fribourgregion.ch/magazin3

SCHWARZSEE

Herzschlaufe

Naturnahe Flusstäler, Wälder und Hügel: Im Sensegebiet läuft's auf 70 Kilometern einfach rund, E-Bike sei Dank!

www.fribourgregion.ch/magazin4



EINFACH ENERGIE TANKEN



AUF NATUR- LEHRGANG MIT DEM PROFI

Wildhüter José Genoud verrät, wie man Tiere in freier Natur respektvoll beobachtet und dabei mehr wahrnimmt. Die Region um Les Paccots mit ihren Feuchtgebieten, Mischwäldern und Hochebenen bietet vielfältige Annäherungsmöglichkeiten.

Vor über 20 Jahren fegte Orkan Lothar mit gewaltigen Sturmböen über die Schweiz und hinterliess einschneidende Spuren. Auch die Region Les Paccots wurde nicht verschont. Von einem Tag auf den andern präsentierte sich der gepflegte Wald stellenweise als unstrukturierte Fläche, wo Nadelbäume am Boden lagen und neue Lichtverhältnisse weitere Veränderungen ankündigten. José Genoud beobachtet seither aufmerksam die Entwicklung auf diesen Lichtungen, welche für einige Arten ein ökologisches Paradies darstellen. Schöne Fusswege erlauben eine sanfte Annäherung an diese Biodiversität.

Baumstrünke und anderes Totholz sind für viele Vögel wichtig als Nahrungsquelle und Unterschlupf, wahre Lebensspender also! José Genoud empfiehlt den Besuchern, solchen Schätzen der Natur mit allergrösstem Respekt zu begegnen. Um die Tiere nicht zu stören, muss man auf den signalisierten Wegen bleiben. «Wildtiere brauchen ihre Komfortzone, Hirsche etwa einen Platz, um sich im Schlamm zu suhlen. Wer frische Spuren entdeckt, kann viel lernen, auch ohne ihnen zu folgen. Das gilt ganz speziell im Winter. Das Fernglas reicht, um Tiere in ihrem Lebensraum zu beobachten.»

Im Gebüsch hüpft ein winziger Zaunkönig von Ast zu Ast, zu beschäftigt, um sich vor Spaziergängern zu fürchten. «Verharrt mal zehn Minuten ganz ruhig, ihr werdet staunen, was es da zu sehen und zu hören gibt», rät José. Den Zilpzalp oder Weidenlaubsänger erkennt man an seinem Gesang, er ist quasi ein Metronom auf dem Baum. Und wenn der Wald wie von einer Trompete erschallt, verkündet der Schwarzspecht allen unsere Anwesenheit. Der bis zu 51 cm grosse Vogel ist unverwechselbar, seine rote Kappe verrät ihn.



RATHVEL

Kinder im Glück

Ebenso viel Entzücken wie der raupenähnliche Minizug bereiten den Besuchern die Ziegen, Esel, Schweinchen und Alpakas der Cabane du Petit Oiseau. Zur Stärkung geniesst man eine knusprige Rösti, die Spezialität des Hauses! Nach einem Verdauungsspaziergang am Weiher von Rathvel fühlt man sich rundum beglückt.

www.fribourgregion.ch/magazin5



LES PACCOTS

Festi'Rando

Einmal im Jahr feiert das Wandern hier Hochzeit. Festi'Rando zeigt mit sinnlich-spannenden Themenwanderungen auf, was unweit der Wanderwege sonst noch (rum-)läuft, gedeiht, gekocht und gezaubert wird. Dieses Wanderfest dauert zwei Spätsommer-Tage, die Pfade sind ganzjährig wanderbar.

www.fribourgregion.ch/magazin6

LE NIREMONT

Schön zu jeder Jahreszeit

Eine Wanderung am Niremont beschert ganzjährig eine schöne kleine Auszeit, zu der man am besten von der Buvette de la Goille au Cerf startet. Im Frühling betören die 1001 Grüntöne der Wiesen, im Sommer die langen Abende hoch über dem Alltag. Im Herbst tankt man hier nochmals Farbe und Licht, bevor der Winter die Schlafdecke über die Natur legt.

www.fribourgregion.ch/magazin7



PÄRKE UND NATURSCHAUPLÄTZE

WWW.FRIBOURGREGION.CH/NATUR



Regionaler Naturpark Gruyère Pays-d'Enhaut

Die grandiose Berglandschaft vereint Natur, Mensch und Kultur. Führungen in Naturreservaten, Workshops zu altem Handwerk, eine Gipfeltour oder ein Spaziergang auf historischen Käsewegen lassen Sie dabei sein.



Naturpark Gantrisch

In wildromantischer Natur vom Schwarzsee über Fluss-Auen bis zu einladenden Alpen und Aussichtsbergen: Der Park bietet Entdeckertipps in den Erlebniswelten Genuss, Kultur/Brauchtum, Muse, Natur und Sport.



Grande Cariçaie

Durch das 50 Kilometer lange Naturschutzgebiet am Neuenburgersee führen flache, naturnahe Wander- und Velowege. Spezielle Plattformen laden zum Beobachten ein, schönste Sandstrände zum Baden und Entspannen.



Sensegraben

Laut WWF ist die Sense der natürlichste Fluss im nördlichen Alpenraum. Kraft und Zauber des Bergwassers hautnah erleben, durchs Auengebiet spazieren, auf Kiesbänken verweilen, Füsse baden und einfach sein.



Perolles-See

Ob Themenwege oder Natur pur, das Naturschutzgebiet vor den Toren der Hauptstadt mit spektakulärer Schluchtenlandschaft und artenreichen Lebensräumen bis zur Saane ist ein Ort zum tief Durchatmen.



Vanil Noir

Zauberhaft ursprüngliche Täler voller botanischer Kostbarkeiten und schroffe Vanils (Patois für «felsige Bergspitze»), unter ihnen der kantonshöchste Berg Vanil Noir (2389 m), prägen dieses Naturschutzgebiet.



Lac des Joncs

Der kleine, aber sehr tiefe und uralte Bergsee liegt eingebettet in die verträumte Voralpenlandschaft oberhalb von Les Paccots. Infotafeln am Spazierweg um den See erläutern den wertvollen Amphibien-Lebensraum.



Breccaschlund

Die gletschergeformte Karstlandschaft mit saftigen Weiden, zerklüfteten Gipfeln und Steilwänden zählt zu den schönsten Alpentälern der Schweiz. Wanderer freuen sich über Flora und Fauna und einladende Alphütten.



BirdLife-Naturzentrum La Sauge

Über einen Naturpfad mit Beobachtungshütten gewinnt man Einblick ins Leben im Auengebiet der Grande Cariçaie. Ausstellungen wie 'Faszinierende Unterwasserwelt!' vermitteln spielerisch viel Naturwissen.



Niremont

Die artenreiche Torf-Moorlandschaft von besonderer Schönheit ist Teil des Niremont-Massivs (1514 m). Gelebte Alpwirtschaft, schindelgedeckte Hütten und viel Panorama machen es zu einem reizvollen Wandergebiet.



Dent de Lys

Steil, schroff und ausgesetzt ist die Region rund um die Dent de Lys (2014 m) bei Les Paccots. Seit Jahrzehnten lebt hier eine Steinbock-Kolonie, für welche eine ganzjährige Wildruhezone eingerichtet wurde.



La Berra

Das kleine, familienfreundliche Ausflugsgebiet ist von Dezember bis Juni eine Wildruhezone, von der Schneehase und Birkhuhn profitieren. Panoramareiche Spazierwege und gemütliche Berghütten bieten viel Erholungswert.

EINFACH
VOLLE KRAFT VORAUSS

FIRST LADY IM KAPITÄNSSTAND

Corinne Stauffer ist die erste Kapitänin der offiziellen Schifffahrts-Geschichte im Drei-Seen-Land mit dem Schiffsführerausweis BII/2, und sie macht nicht viel Aufhebens darum. Mit zwei Fingern am Joystick und viel Feingefühl steuert sie das 560-plätziges Ausflugschiff «Ville d'Yverdon» über Murtensee, Neuenburgersee und Bielersee.





Klar, als Kapitänin hat sie das Kommando auf der «Ville d'Yverdon», welche pünktlich um 9.50 Uhr von Murten ablegt. Den Kaffee bringt ihr der Matrose aber freiwillig auf die Brücke, als Zeichen der Kollegialität. Diese ist für Corinne Stauffer äusserst wichtig: «Auf dem Wasser unterstützen wir uns alle gegenseitig.» Ihre eigene Hilfsbereitschaft hat sie auf den Weg zur Kapitänin geführt: «Mein Vater war Kapitän auf dem Bielersee. Auf seine Bitte hin habe ich einst im Bordrestaurant ausgeholfen, und schon am selben Abend war es um mich geschehen. Ich wusste, ich wollte ein Berufsleben auf dem Wasser.» Zielstrebig absolvierte sie die Ausbildung zum Leichtmatrosen oder Kontrolleur, es folgten 75 Fahrtage bis zum Diplom als Matrosin. Mit diesem bekleidet man an Bord das Amt als Kassier, muss aber bei Bedarf das Steuer übernehmen kön-

nen. Nach weiteren 125 Fahrtagen, der schulischen Ausbildung und Prüfungen unter Oberaufsicht des Bundesamtes für Verkehr erhielt sie im Herbst 2018 ihr Kapitänsdiplom BII/2, der höchste Schiffsführerausweis auf Schweizer Gewässern.

Inzwischen ist Murten entschwinden, und über dem See weht die Bise mit 20 km/Std. Corinne Stauffer navigiert den Weinbergen des Mont Vully entgegen. Kurz vor Môtier lenkt sie das 49,6 Meter lange Schiff in eine sanfte Kurve, um die selbstverursachten Wellen auszutricksen. Für das Anlegemannöver wechselt sie ans Aussenock, wo sie bessere Sicht auf das Schiff und das Geschehen am Steg hat. Dann sind alle an Bord, sie lässt die Sirene ertönen, das Zeichen zur Abfahrt. Unüberhörbar! Heisse Tage erfordern von ihr allerhöchste Konzentration, jederzeit können im See

Badende auftauchen oder Kinder ins Wasser springen. Nach Stopps in Praz und Sugiez steuert sie in den idyllischen Brojekanal, wo sie mit erhöhtem Verkehrsaufkommen von Gummibooten und Luftmatratzen rechnen muss. Nach der Haltestelle La Sauge mit dem BirdLife-Naturzentrum und einer letzten Kurve rückt der Neuenburgersee ins Blickfeld, überraschend ruhig. Gut so! Mit 19,7 km/Std. geht's quer über den See zum Hafen von Neuenburg. Den Aufenthalt dort nutzt Kapitänin Stauffer zum Austausch. Ein Kollege absolviert eben die Prüfung zum Dampfschiff-Kapitän, man fiebert gemeinsam mit.



REGION MURTENSEE

Licht im Stedtli

Das Geheimnis um den Circuit Secret lüftet sich erstmals im Oktober. In sieben Räumen der Altstadt wird die Poesie rund ums Licht bunte Blüten treiben und die Wartezeit bis zum Murten Licht-Festival erhellen. Interaktiv, magisch!

www.fribourgregion.ch/magazin8



REGION MURTENSEE

Sonnengruss

Iris teilt Yoga-Passion und Liebe zur Natur gerne mit Menschen von da und dort. Das SUP als persönliche Insel, ein sanftes Schaukeln als kleine Herausforderung und über allem die ganz grosse Ruhe: Alles ist hier und jetzt und gut.

www.fribourgregion.ch/magazin9



REGION MURTENSEE

Genüsslich über den See

Entschleunigung und Genuss bieten alle Kurs- und Ausflugsschiffe des Murten- und Neuenburgersees, Nostalgie obendrauf gibt's auf dem Dampfschiff Neuchâtel. Speziell beliebt sind die 75-minütigen Murtenseerundfahrten, etwa mit Mittagessen um 12.00 Uhr ab Murten. Die Dreiseenschiffahrt lockt mit musikalisch-kulinarischen Themenfahrten, welche mit Sommerbrunch über Wild- bis Fonduegenuss die Jahreszeiten zelebrieren.

www.fribourgregion.ch/magazin10



DIE GASTLOSEN - MIT LEIDENSCHAFT HIMMELWÄRTS

EINFACH
HOCH HINAUS

Sébastien Monney und Florence Nikles lieben sie, «ihre» Gastlosen. Die auch als Schweizer Dolomiten bezeichnete Bergkette bietet Einsteigern wie erfahrenen Alpinisten zahllose Kletter-Routen und allerschönstes Übungsgelände.





Die Freiburger Florence Nikles und Sébastien Monney waren Mitglieder des Schweizer SAC-Expeditionsteams. Diese dreijährige Ausbildung des Schweizer Alpen Clubs fördert und formt die nächste Generation Alpinisten. Die Teilnehmenden, alles routinierte Bergsportler, profitieren ungemein von dieser Erfahrung. Dieser Traum ist indes wenigen jungen Frauen und Männern vorbehalten. Florence packte ihre Chance und schaffte 2016 den Einzug ins dreitägige Selektions-Camp. Dort erwartete sie ein Tag in der Kletter-

halle, ein Skitouren-Konditionstest und ein Biwak im Schnee. Zum Abschluss dieses physisch wie psychisch harten Ausleseverfahrens hatte sie sich mit einer Kletterpartie am gefrorenen Wasserfall zu behaupten. Sie schaffte es. Drei Jahre lang konnte Florence ihre Outdoor-Erfahrung stetig ausbauen. Fulminanter Höhepunkt der Ausbildung war die Expedition ins kirgisische Pamir-Hochgebirge, wo ihre ganze Bergsport-Kompetenz real zum Tragen kam.



Florence verbrachte einen Teil ihrer Kindheit in Jaun am Fuss der Gastlosen. Dieses voralpine Gelände spornte ihre Lust auf Abenteuer und sportliche Leistungen an. Mit 16 Jahren begann sie, die heimischen Kalkfelsen zu erklettern. Seither ist ihre Leidenschaft fürs Klettern und generell für den Alpinismus nur noch gewachsen. Das ganze Jahr über führt sie ihre Freunde über verschiedene Routen bergwärts oder auf Vergnügungstour. In der kalten Jahreszeit ist es hier ruhig und friedlich, was Florence ebenfalls zu schätzen weiss.

Sébastien ist heute Bergführer. Die Bekanntheit, die er mit dem SAC-Expeditionsteam erlangte, erleichterte ihm den Karrierestart. «Ich habe sogar Schweizerdeutsch gelernt!», beruflich eindeutig ein Trumpf. Mit Professionalität und ansteckender Begeisterung begleitet er Kletterer, welche die Nordwand dieses «Spots» erkunden möchten. Dort kennt er Routen für Einsteiger mit Basiskenntnissen wie auch sportliche Herausforderungen für hartgesottene Kletterer. Regelmässig trifft man hier internationale Champions, welche ihre Bestleistungen neu auszuloten versuchen. Mit ihren unzähligen Klettermöglichkeiten sind die einfach zugänglichen, aber charismatischen Gastlosen ein einzigartiger Brutkasten für Bergsportler. Auch Florence und Sébastien tragen täglich dazu bei, in vielen Menschen die Leidenschaft fürs Klettern zu entfachen oder wachzuhalten.

MOLÉSON-SUR-GRUYÈRES

Höhe gewinnen

Mit dem Mut verwegener Alpinisten, die Füsse im Nichts oder Fast-Nichts, aber gut gesichert auf den Moléson: Die Via Ferrata bedeutet Klettervergnügen entlang 1310 Meter Stahlseil und über 370 Höhenmeter. Die Routen «Le Pilier» und «La Face» führen je in 3,5 Stunden zum Gipfel. Von Mitte Juni bis Ende Oktober, je nach Wetter.

www.fribourgregion.ch/magazin11

LA GRUYÈRE

Klettern mit dem Profi

Jede Jahreszeit ist richtig und gut, um mit Sébastien Monney auf Expedition zu gehen. Der Bergsport-Spezialist führt Sie, alleine oder en famille, zum Klettern an Felsen oder Eistürme. Technisches Material wird zur Verfügung gestellt.

www.fribourgregion.ch/magazin12



LA GRUYÈRE

Passeport La Gruyère

Ein Wochenende zu zweit oder ein Familienausflug? Die Region La Gruyère lässt sich gemütlich entdecken. Ob via Museen, auf gastronomische Art oder in schönsten Landschaften, der Passeport bringt's.

www.fribourgregion.ch/magazin13

GOURMET-RESTAURANTS



In der Stadt wie auf der Alp erwartet Sie echte Gastfreundschaft. Das bedeutet: Auf den Tisch kommt, was die Einheimischen selbst am liebsten geniessen, also regionale Produkte und Freiburger Spezialitäten, klassisch oder kreativ interpretiert.

VS



BERGHÜTTEN

VULLY-WEINE



Am sonnigen Mont Vully und gespiegelt vom Murtensee gedeihen Chasselas, Pinot Noir und Spezialitäten wie Traminer und Freiburger. Am besten degustiert man sie beim Winzer oder im Restaurant vor Ort.

SO SCHMECKT'S HIER

Zu Tisch! Geniessen Sie Frischkost aus der Seen-Region, die legendären Gerichte der Sennen und die Kreativität der urbanen Chefköche! Gourmetlokale, Berghütten, Feste, Märkte, alte Bräuche und angesagte Kulinarik-Events, die Gaumenfreuden der Region Freiburg wollen entdeckt sein.

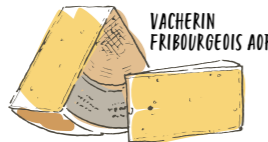
www.fribourgregion.ch/gourmet

FONDUE MOITIÉ-MOITIÉ

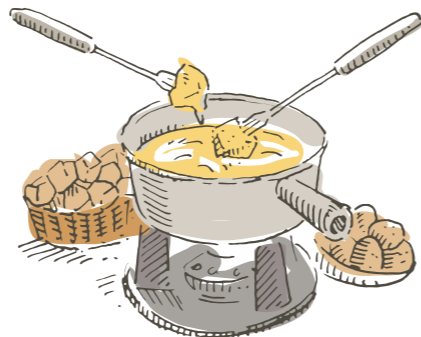
Die zwei berühmtesten Käse der Region Freiburg je halbe, halbe im Caquelon garantieren doppelten Genuss auf der Gabel. Jederzeit und überall!



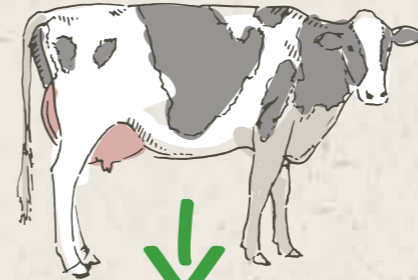
+



=



+



↓



↓

SCHOKOLADE!

Die Freiburger Alpen sind bekannt für ihre vielen Kräuter und Blümchen. Die glücklichen Kühe mögen das nährstoffreiche Grünfutter und danken es mit cremig-feiner Milch. Schliessen Sie beim Schokolade-Genuss Ihre Augen und schmecken Sie den Ursprung!



DIE TRADITIONELLE CUCHAULE AOP...



Das köstlich nach Safran und Butter duftende Briochegebäck ist die Königin des Kilbi-Menüs. Ob klassisch mit Kilbi-Senf oder mit Käse, Forelle oder Schinken aus dem Bauernkamin, sie schmeckt immer!

REZEPT VULLY-KUCHEN



Ofenfrisch ist er eine Offenbarung! Die Rezepte dieser traditionsreichen, regionalen Spezialität wurden einst von den Müttern nur an ihre Töchter weitergegeben. Wir verraten hier ein Rezept, denn heute ist man in der Region Freiburg überzeugt: Geteilter Genuss ist doppelter Genuss!

Zutaten für 4 süsse Kuchen

Teig: 1 kg Mehl, 1 grosse Prise Salz, 25 g Hefe in wenig lauwarmem Wasser anrühren, 70 g Butter, 8 dl Milch, 15 g Schmalz, 1 verquirltes Ei.

Belag: 400 g Hagelzucker oder zerstoßener Würfelzucker, 1,5 dl Vollrahm, 1 Eigelb, 150 g Kochbutter.

Zubereitung: Mehl, Salz, angerührte Hefe und die in 1/3 der Milch geschmolzene Butter mischen. Nach und nach die lauwarme Milch beifügen und kneten, bis ein leichter und luftiger Teig entsteht (ca. 20 Min.). Schmalz und Ei während des Knetens beifügen. Kuchenblech einfetten; Teig im Blech in einem warmen Raum aufgehen lassen (ca. 1 Stunde). Teigrand mit Gabel einstechen; mit den Fingern Vertiefungen in den Teigboden drücken; die Rahm-Ei-Mischung darauf verteilen; kleine Butterstückchen in die Vertiefungen geben und den Zucker über den gesamten Teig verteilen. In sehr heissem Ofen (300°) während 8 bis 10 Minuten backen.

Köstlich zu einem Glas Traminer vom Mont Vully!

EINFACH
ZEITLOS

DEM ERBGUT
FREIBURGS AUF
DER SPUR

Martin Martini sei Dank! Sein handfestes Vermächtnis ist ein detailreicher Kupferstich von Freiburg anno 1606. Tourismusdirektor Cédric Clément hat diesen ältesten Stadtplan mit dreidimensionalen und digitalen Kreationen beleben lassen und lädt nun zum Eintauchen in ungewohnte Erlebnisswelten.

Cédric Clément, Sie tragen das Gewand des alten Freiburger Chronisten. Was bedeutet das?

Wir haben den «Plan Martini» von 1606 geo-lokalisiert, also mit digitalen Stadtplänen von heute überlegt und so einen neuartigen Audioguide geschaffen. Man kann individuell die entsprechende App herunterladen oder sich im Tourismusbüro ein Mini-Tablet ausleihen. Während wir uns real durch die heutigen Altstadtgassen bewegen, begegnen wir auf dem Bildschirm Martin Martini und seinen Zeitgenossen in ihrem Alltag von damals. Mit beiden Beinen im Hier und Jetzt, aber ganz schön auf Zeitreise!

Erwartet uns eine modern aufgemachte Geschichtslektion?

Nein, vielmehr eine Einladung zum Eintauchen in die vermeintlich verschwundene Zeit, ein Abenteuer also. Wir werden Marie folgen, welche ihren Mann Hans in der Stadt sucht. Dabei wird sie an 20 bedeutsamen Orten vorbeikommen, sich dort umschaun, nachfragen... und wir sind hautnah dabei, sofern wir denn wollen. Mehr verrate ich natürlich nicht.

Ein Dreh- und Angelpunkt ist der Espace 1606. Was gibt es dort zu entdecken?

Diese neue Attraktion im alten Werkhof der Unterstadt ist tatsächlich sehr wichtig, übrigens für Gäste wie für Einheimische. Spezialisten haben unsere Altstadt getreu dem Plan von Martini im Massstab 1:250 dreidimensional auf 52 m² nachgebaut. Für mich ist das viel mehr als ein Modell, nämlich die DNA unserer Stadt und eine inspirierende Eingangspforte in eine andere Welt! Nach einer kurzen Filmeinführung begegnen wir auf lebensgrossen Bildschirmen sechs Personen aus früheren Zeiten: Martin Martini selbst, einem Landsknecht, einem



Patrizier, einem Tuchmacher, einer Naturheilerin und einem Gaukler. Im Zusammenspiel mit ihren Erzählungen und dem Stadtmodell erleben wir sie in ihrem Alltag von damals. Ideal ist ein Besuch des Espace 1606 in Kombination mit einem individuellen Spaziergang per Audioguide. Dann treffen wir vielleicht Altbekannte in ihren Stadtvierteln.

Lässt sich Freiburgs Mittelalter auch mit ein bisschen mehr Fun erleben?

Ja, natürlich! Da wir seit über zehn Jahren riesigen Erfolg haben mit unserem Stadtgolf, kennen wir unsere Gruppen- und Familien-Kundschaft sehr gut. Für sie haben wir das neue City Game entwickelt, das als roter Faden ebenfalls dem

Geist von 1606 folgt, aber mit einem spielerischen – oder je nach Temperament der Teilnehmenden – kompetitiven Element ergänzt ist. Was bleibt: Als Spielfeld steht bei uns eine ganze Stadt zur Verfügung!

Ihr Werbespruch für einen Besuch der Stadt?

Freiburg ist eine spazierfreundliche Stadt. So sind beispielsweise unsere mittelalterlichen Befestigungsanlagen von Frühling bis Herbst tagsüber frei und kostenlos begehbar. Die Aussicht von den historischen Mauern und die Einblicke in die verstecktesten Winkel der Altstadt wecken normalerweise die Neugier und Lust auf mehr. Und dieses Mehr können wir bieten. Dank Martinis Plan mehr denn je!

FREIBURG

Zeitreise ins 1606

Der alte Werkhof in der Unterstadt ist wie Phönix aus der Asche auferstanden. Freiburg im Antlitz von 1606 präsentiert sich auf 52 m² als grösstes Modell der Schweiz. Multimediale Animationen lassen Besucher eintauchen in den Alltag von damals, und temporäre Ausstellungen ergänzen das Kulturerlebnis.
www.fribourgregion.ch/magazin14



FREIBURG

Zur Dämmerstunde

Ein Ritter, ein Klatschweib und jahrhundertalte Geschichten... Im Schimmerlicht der Laternen können Sagen, Fakten und Mythen der alten Zähringerstadt schon mal etwas ineinander verfließen. Während des zweistündigen Rundgangs von der historischen Unterstadt bis zu den schönsten Aussichtsplätzen erlebt man Freiburg jedenfalls in neuem Licht.

www.fribourgregion.ch/magazin15



FREIBURG

Stadtbefestigung rundum begehbar

Neue Aussichten und Perspektiven! Der grösste Komplex mittelalterlicher Stadtbefestigungen der Schweiz ist tagsüber frei begehbar: Die Tore, Türme, Wehrgänge das Bollwerk und rund ein Kilometer Stadtmauern sind ein Erlebnis. Ob nur ein Abstecher oder rund um die Altstadt, Infos oder einen kompetenten Guide gibt's hier:

www.fribourgregion.ch/magazin16



EINFACH
ANGESAGT

ARTICHOKE KÜSST DIE ALTEN MAUERN WACH

Mit Leidenschaft und Ausdauer hat Héléna Galera vom Tourismusbüro Estavayer-le-Lac dem mittelalterlichen Stadtkern einen Street-Art-Parcours und so einen neuen Anstrich verpasst. Damit ist der ehrwürdige Broye-Hauptort international ganz en vogue.



Street-Art in Estavayer-le-Lac, wie kamen Sie auf diese Idee?

Auf meinen Reisen verfolge ich stets aufmerksam, was sich an Mauern und Wänden abspielt und in welchem Stil was realisiert wird. Barcelona, New York, aber auch Valencia oder Bali sind eindrückliche und inspirierende Beispiele. Ich hatte Lust, diese neue Sicht auf Altbekanntes auch in meiner Lieblingsstadt möglich zu machen. Damit können wir unsere Besucher überraschen. Der Begriff Street-Art ist generell noch erklärungsbedürftig, er steht für weit mehr als nur Tags und Graffitis. Unser Rundgang zeigt, wie respektvoll urbane Kunst mit alten Mauern umgeht und der Stadt so einen echten Mehrwert beschert. Das Konzept interessiert übrigens auch andere Gemeinden.

Was waren die hauptsächlichen Herausforderungen?

Zuerst dachte ich, die Umsetzung sei unrealistisch, aber bald unterstützten uns sehr effiziente Partner. Mit der Stadt arbeiteten wir Hand in Hand daran, die notwendigen Kompromisse zu finden, welche kulturellen und denkmalpflegerischen Ansprüchen genügen.

Anfänglich hatten wir 90 Orte als Wirkungsstätten für die Kunstschaffenden vorgeschlagen. Am Ende aller Diskussionen blieben noch acht bis zehn übrig. Danach galt es herauszufinden, welche Künstlerin und welcher Künstler sich den Einschränkungen der einzelnen Orte beugen kann: Hier keine Schrauben, da keine Farbe, dort eine vordefinierte Grösse... Natürlich mussten alle Besitzer ihre Zustimmung erteilen, bevor sie genau wussten wofür. Ich bin sehr zufrieden, dass die Leute uns vertraut haben und das Projekt mittragen.

Wie reagieren die Einheimischen auf die Street-Art?

Heute kontaktieren uns Hausbesitzer, um ihre Mauern anzubieten. Das empfinden wir als Kompliment. Die meisten Einheimischen identifizieren sich mit den Werken und sind überzeugt, dass diese die Stadt verschönern. Es ist uns gelungen, ein respektvolles Gleichgewicht zwischen zeitgenössischer Kunst und mittelalterlicher Architektur zu finden.

Wie funktioniert der Rundgang?

Der Parcours wurde als Galerie unter freiem Himmel konzipiert.

Es gibt eine Karte zum Herunterladen unter www.artichokefestival.ch oder www.estavayer-payerne.ch. Eine kostenlose gedruckte Version erhält man beim Tourismusbüro der Stadt. Wer mehr über die Kunstschaffenden und ihre Inspiration erfahren möchte, kann dort ein Portfolio erwerben oder eine geführte Besichtigung buchen. Für den gesamten Rundgang sollte man etwas mehr als 1 Stunde rechnen.

Können Sie die Arbeit der Künstlerinnen und Künstler beschreiben?

Das ist ganz unterschiedlich. Während die einen ihr Werk vorab im Atelier erschaffen, arbeiten andere direkt auf die Mauer. Um ihre Installation aus 788 Origami-Stücken aus Metall aufzubauen, hat die Französin Mademoiselle Maurice drei ganze Tage gebraucht. Das riesige Kreuzstich-Rosenbild in der Grand-Rue 40 hat Raquel Rodrigo in ihrem spanischen Atelier mit Hilfe von vier Personen realisiert und danach in einem Tag installiert. Auf dem Rundgang werden die Besucher auf jeden Fall entdecken, dass Street-Art viel mehr als nur Malerei bedeutet.

ESTAVAYER-LE-LAC

Grande Cariçaie

Bezaubernde Kolbenenten auf Futtersuche, der grosse Kormoran im Flug... gemeinsam mit der Biologin nähert man sich dem tierischen Artenreichtum im Schilfgürtel des Seeuferfeuchtgebietes sanft per Kanu. www.fribourgregion.ch/magazin17

ESTAVAYER-LE-LAC

Sonnenbaden

Verführung in Türkis: Entlang des ganzen Südufers finden Sonnenanbeter und Wassersportbegeisterte schönste Strände und Rasen, um ihr Badetuch mit Blick auf den Neuenburgersee auszubreiten. Beim Planschen, Schwimmen, Picknicken oder Terrassengenuss tankt man wohlthuende Sonnenenergie. www.fribourgregion.ch/magazin18



CUDREFIN

Zugängliches Vogelparadies

Das BirdLife-Naturzentrum La Sauge hat auf seinem Naturpfad drei Beobachtungshütten so angelegt, dass Tiere ungestört bleiben. Die durchwegs rollstuhlgängige Anlage ermöglicht faszinierende Einblicke in den Lebensraum der Seeuferbewohner. Hier leben und brüten rare und bedrohte Vogelarten, so auch der prächtige Eisvogel.

www.fribourgregion.ch/magazin19



EICHENÄTTI
Staatswald Galm



OBÉLIX
Wallenried



PUMMEL
Überstorf



LE SURVIVANT
Belfaux



LE DANSEUR
Noréaz



LE DOUGLAS DU BOIS CONRAD
Hauterive



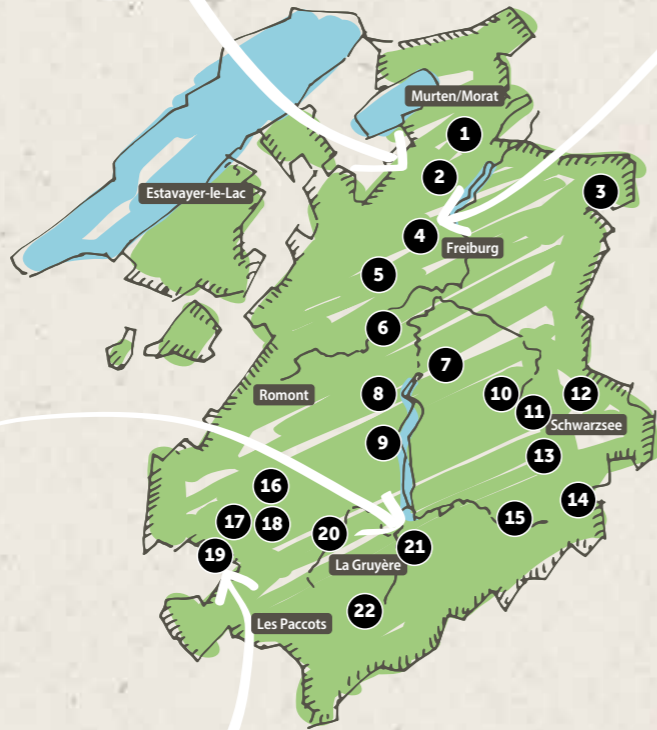
LE PROTECTEUR
Treyvaux



LE PROTÉGÉ
Pont-en-Ogoz



LE BOITEUX
Haut-Intyamon



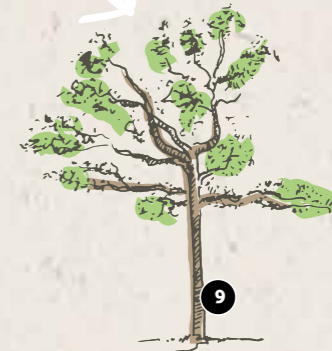
SPEKTAKULÄRE BÄUME

Sie waren vor uns da und werden uns wohl überdauern. Diese 22 spektakulären Bäume in der Region Freiburg sind von unschätzbarem Wert. Sie sind Ausnahme-Exemplare ihrer Art, kraftpendende Geschenke der Natur. Der Beschützer, der Tänzer, der Überlebende oder die Hydra, schon ihre Namen tönen etwas von ihrer Geschichte an... und von unserer.

www.fribourgregion.ch/baeume



LE RÉGULIER
Vuisternens-devant-Romont



LE GRINGALET
Echarlens



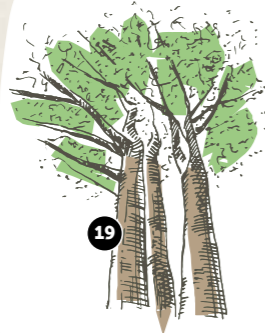
GROSSVATER
Schwarzssee



MOOSIGER
Schwarzssee



LE GARDIEN
Broc



LE TRIPLÉ
St-Martin



LE VAINQUEUR
La Verrière



L'HYDRE
St-Martin



SÄULE
Jaun



DREHLING
Jaun



PRÄSIDENT
Schwarzssee



PIONIERIN
Schwarzssee



LE SIAMOIS
Gruyères



FÜR SIE GETESTET

MIT FEINGEFÜHL UND DEM GEWISSEN DREH

Die Vorführungen des Glasmachers Thomas Blank im Vitromusée Romont vermitteln eine Ahnung von dessen glühender Passion. Glas lässt sich von ihm scheinbar willig formen. Dahinter steckt keine Alchemie, sondern zeitloses Wissen und Können.

Thomas Blank ist ein erfahrener Glasmacher mit pädagogischer Ader. Seit über zwanzig Jahren ist seine Faszination für die Arbeit mit Feuer und Glas nie erloschen. Er studierte bildende Kunst und Glas in San Francisco und venezianische Techniken in Murano. Heute teilt er sein Können im Rahmen von Vorführungen und in Workshops des Vitromusées mit Besuchern aus nah und fern. Sein traditionsreiches Handwerk verlangt höchste Konzentration und viel Ausdauer. Doch immer noch fühlt er sich tief beglückt, wenn nach stundenlanger Arbeit ein einmaliges Werk vollendet ist. Die Glasmacher-Werkzeuge sind seit 500 Jahren praktisch unverändert. Mit der Glasbläserpfeife, einem langen Metallrohr, holt man die geschmolzene Glasmasse aus dem Ofen heraus. Thomas Blank handhabt verschiedene Zangen, um die weissglühende Masse zu strecken, sie flachzudrücken und zu formen. Wie Generationen von Glasbläsern vor ihm, verwendet er eine Holzkelle, um die heisse Glasmasse zuerst etwas abzurunden. Dann bläst er das anfangs winzige, sanft eingehauchte Luftbläschen behutsam zur gewünschten Grösse auf. Ein exakt applizierter Wassertropfen, ein kurzer Schlag auf die Pfeife, und der Temperaturunterschied trennt das fertig geformte Glasstück rasch und sauber vom Rohr.

Ich soll mich an dieses traditionsreiche Handwerk heranwagen! Hitze aus vier Öfen, schwere Luft, ich muss jede Bewegung ruhig und kontrolliert ausführen. Thomas hält für mich die Eisenstange, an deren Spitze die Glasmelasse gelblich schimmert. Ich setze mich auf die Werkbank, um die Stange besser drehen zu können. Dabei sollte die Masse nicht zu Boden tropfen. Mit der rechten Hand greife ich nach einer langen Zange. Ganz kurz lässt sich das Glas gut dehnen, dann verliert es seine Hitze und erstarrt. Ich bin zu langsam. Ich muss meine gestalterischen Ansprüche herunterschrauben. Die Glasmasse kann zwar unbeschränkt oft wiedererhitzt werden, was mir wiederholte Versuche erlaubt. Schliesslich muss ich mir eingestehen, dass meine Fertigkeiten weder zu einer Blume noch zu sonst etwas Erkennbarem reichen. Doch den Herzschlag des alten Handwerks hab ich hier gespürt, und das allein ist schon beglückend.

Lust auf einen Versuch?
Hier geht's zu den Workshops:
www.vitromusee.ch



ROMONT

Vitroparcours

Über die Stadtmauern taucht man ins geheimnisvolle Universum des Glases ein. Von seiner Herstellung bis zum Recycling macht der heitere Spaziergang so manches glasklar. www.fribourgregion.ch/magazin20



ROMONT

Sagen und Gesagtes

Saftige Anekdoten und denkwürdige Zitate enthüllen so manches Geheimnis. Eine Stadtführerin macht die Entdeckungstour unvergesslich. www.fribourgregion.ch/magazin21

MÉZIÈRES

Tapetenmuseum

Das Schloss Mézières mit zwölf restaurierten historischen Salons bildet einen wunderbaren Rahmen für das Museum mit seiner hochwertigen Papiertapeten-Kollektion. So entdeckt und bewundert man hier einen einmaligen Schatz dekorativer Kunst, dessen älteste Exponate bis Ende des 18. Jahrhunderts zurückreichen. Das Museum, welches temporär auch zeitgenössische und angewandte Kunst ausstellt, ist ein Ort ausserhalb der Zeit, der auch mehrmals besucht werden kann. www.fribourgregion.ch/magazin22



Nicht verpassen!



Les Bains de la Gruyère, Charmey

Hier ist immer Badewetter. Man geniesst erholsame Schwerelosigkeit, Saunen, wohltuende Körperbehandlungen – warum nicht mal mit Schokolade? – und freien Blick aufs grandiose Bergpanorama der Region La Gruyère.



La Maison du Gruyère, Pringy

Seit 900 Jahren wird der legendäre Rohmilch-Käse Le Gruyère AOP in der Region Freiburg produziert. Auf einem interaktiven Rundgang geniesst man Einblick in das traditionsreiche Savoir-faire und feine Kostproben.



Maison Cailler, Broc

Die Schokoladenfabrik ist die meist-besuchte Sehenswürdigkeit der Westschweiz. Schokolade-Liebhaber aus aller Welt pilgern zu diesem Tempel der süssen Köstlichkeiten. Dem Schoggi-Job noch näher kommt man in Workshops.



St. Nikolaus Kathedrale, Freiburg

Die gotische Schönheit ist das Wahrzeichen Freiburgs. 365 Stufen führen zur Aussichtsplattform des Glockenturms, wo Panorama-Infotafeln des Künstlers Frédéric Aeby humorvoll die städtische Seele beleuchten.



Papiliorama, Kerzers

Der Jungle-Trek führt durch Tropenwald, Mangroven und Orchideenweiher. Da verzaubern 1001 tanzende Schmetterlinge, man erspäht allerlei Exotisches und beschliesst das Abenteuer bei den nachtaktiven Kreaturen.



Städtchen Gruyères

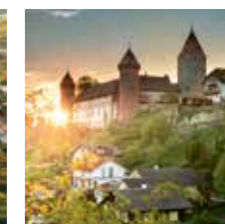
Das mittelalterliche Städtchen Gruyères hat viele Facetten: Regionale Geschichte(n) im 800-jährigen Schloss, Aliens & Co. im HR Giger Museum und in der Bar, buddhistische Kunst im Tibet Museum, Selfie-Spots überall.

Nichts verpassen. Bleiben Sie informiert über die neuesten Stories, News und Tipps unserer Instagram Community!

[@fribourgregion](https://www.instagram.com/fribourgregion)



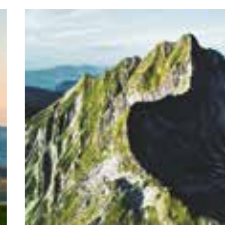
@brunomaltor



@carim_jost



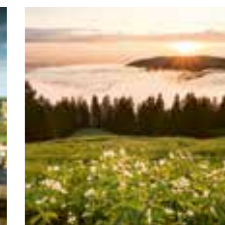
@dominique_haldemann



@lorenz.weisse



@marionkaelin



@noberson



@tirzaseierlein



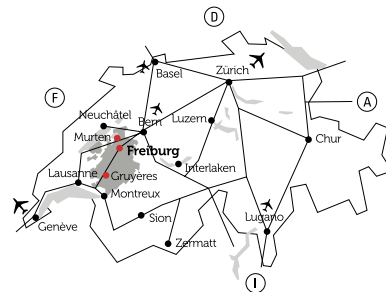
@twintheworld

FRIBOURG REGION

Rte de la Glâne 107
Postfach 1560
1701 Freiburg, Schweiz
T. +41 (0)26 407 70 20
information@fribourgregion.ch
www.fribourgregion.ch



-  facebook.com/fribourgregion
-  flickr.com/fribourgregion
-  twitter.com/fribourgregion
-  blog.fribourgregion.ch
-  pinterest.com/fribourgregion
-  youtube.com/fribourgregion
-  instagram.com/fribourgregion



EINFACH
UNWIDERSTEHLICH