

# INHALT

- 9 Zum Anfang
- 11 Ein paar Tipps für unterwegs

## **15 JURA, MITTELLAND, NAPF UND ENTLEBUCH**

- 17 Streifzug durch das unberührte Bachsertal  
Demeter-Produktion aus vergessenem Grenzgebiet (Heumilch-Mutschli Chili)
- 23 Lauschiger Spaziergang in der Aargauer Hügellandschaft rund um Suhr  
Der feine Frische aus der Agglo (Galegge-Geisschäs)
- 29 Mit Alpensicht vom Berner in den Solothurner Jura  
Hinterwälder-Käse vom Jurasüdfuss (Teuffelen-Käse)
- 35 Kulturlandschaft und altes Handwerk am Bucheggberg  
Der farbige Rahmige vom Buechibärg (Blaues Wunder)
- 41 Über hochgelegene Juraweiden und durch das Tal des Doubs  
Der jahrhundertealte Mönchskopf aus der Ferme (Tête de Moine AOP)
- 47 Durch schönste Juralandschaft zwischen Franches-Montagnes und Vallon de Saint-Imier  
Zweisprachiger Einzelkämpfer (Chaux-d'Abel)
- 53 Romantische Seeufer und lichte Wälder im entlegenen Vallée de Joux  
Der ausgeflippte Winterstinker (Vacherin Mont-d'Or AOP)
- 59 Eggen, Gräben und Nagelfluh im Napfgebiet  
Käsehandwerk à la française (Chrutose-Geisschäs)
- 65 Von Krete zu Krete: Grenzschlängeln über Moränen und Rundhöcker  
Entlebucher Hornmilch trifft italienische Amarone-Traube (Schmugglerkäse)

## **71 FREIBURG, BERNER OBERLAND, WAADT, WALLIS**

- 73 Durch enge Schluchten und über weite Felder von Fribourg durch den Sensebezirk  
Vom Reifikeller in den Pilgerbeutel (Jakobskäse)
- 79 Höhenwanderung im Banne von Eiger, Mönch und Jungfrau  
Gesunder Runder mit schöner Aussicht (Berner Alp- und Hobelkäse AOP)

- 85 **Um und auf das Bäderhorn: Gipfelwanderung am Jaunpass**  
Hart oder gehobelt? (Berner Alp- und Hobelkäse AOP)
- 91 **Hoch hinaus im Pays-d'Enhaut: zweimal Käse auf einen Streich**  
Blumenmädchen aus dem Pays-d'Enhaut (Tomme Fleurette)
- 95 **Die knackige Tochter des weisen Gruyère (L'Etivaz Alpage AOP)**
- 101 **Rebbau und Suonen im mediterranen Unterwallis**  
Die kleine Geiss inmitten von Wein (Tomme Fleurie)

## **107 ZENTRAL SCHWEIZ**

- 109 **Prickelnde Gratwanderung zwischen den Urschweizer Halbkantonen**  
Der schwitzende (S)Prinz unter den harten Brocken (Alp-Sbrinz AOP)
- 115 **Bannalper Schonegg: alpine Wanderung mit grandiosen Bergblicken**  
Herrliche Käseschnitte in der kleinen Alpbeiz (z' Holzschuenis Alpkäse)
- 121 **Viel Abwechslung für Schwindelfreie: vom Muotatal zur Ibergeregg**  
Erhabenes Mutschli vom Sonnenhang (Muotataler Bio-Schafkäse)
- 127 **Rauschende Bäche und wehendes Moorgras im Quellgebiet des Rheins**  
Grauschimmel mit Pelz und Gefieder (Alpkäse Unteralp)

## **133 NORDOST SCHWEIZ**

- 135 **Schluchten, Nagelfluh und Alpweiden: verwunschene Natur hoch über der Autobahn**  
Zarte Kugeln aus der Linthebene (Gourmetkugel Amselpitz)
- 141 **Sanfte Höhen und geschichtsträchtiges Tobel im Zürcher Oberland**  
Schweizweit gesammelt, lokal produziert (Schafchäsl)
- 147 **Aussichtsreiche Rundwanderung über den Berg der heiligen Idda**  
Der Mediterrane aus Iddas Kräutergarten (Glückskäse)
- 153 **Weite Wiesen und steile Tobel im mittleren Toggenburg**  
Der reife Teenager auf grosser Reise (Chällerhocker)
- 159 **Barfussweg und Höhlengang im Thurgau: eine Wanderung für die ganze Familie**  
Ostfriesen inmitten von Schweizer Kühen (Namenloser Schafkäse)

- 165 **Vom Hohen Kasten in wenig bekannte Ecken des Alpsteins**  
Alpenzeller aus der Reehötte (Alpkäse Alp Rainhütten)
- 171 **Über den Gamserrugg zu überraschenden Karstlandschaften**  
Sauerkäse in seiner urchigsten Form (Gamsalper Bloderkäse AOP)
- 177 **Glarner Talwanderung mit viel Bergsicht und geologischen Besonderheiten**  
Pure Natur von Schwandener Hausgeissen (Fryberg-Chäs)

## **183 GRAUBÜNDEN**

- 185 **Auf der historischen Via Spluga zum Käse-Trio am Hinterrhein**  
Weinseliger Segen für die Grenzgänger (Passo dello Spluga)
- 189 **Gereifte Geiss mit Südeinfluss (Mascarplin)**
- 193 **Visionäre Innovation im Val Schons (Andeerer Traum)**
- 199 **Durch Moorlandschaften und lichte Lärchenwälder über die Alp Flix**  
Ein Käse, zwei Hände und viel Holz (Flixer Schafkäse)
- 205 **Über Blumenwiesen und Maiensässe bis zum östlichsten Zipfel der Schweiz**  
Aus dem Körbchen auf den Tisch (Schafkäse Terna)

## **211 TESSIN**

- 213 **Raue Alpen und verlassene Weiler im hintersten Val Verzasca**  
Gebürstet, eigenwillig, aus karger Natur (Alpkäse Mügaia)
- 219 **Naturwunder und alte Kulturlandschaften im südlichsten Tessiner Tal**  
Vom Nebenprodukt zum Gourmetkäse (Zincarlin)

- 224 **Glossar**
- 227 Themenwege, Schau- und Erlebniskäsereien
- 228 Unser Dank
- 229 Logos und Labels
- 230 Die Autoren