

# Die Kraft der Natur erleben

Ausserhalb der Hochsaison kann man im Engadin fernab von Jubel, Trubel und Glamour die Kraft der Natur erfahren. Das geht ganz genussvoll über den Gaumen oder auf eine achtsame Weise, zum Beispiel beim Waldbaden.

Von Sandra Monn

Zugegeben, es braucht schon ein wenig Überwindung, bei nassem Wetter und kühler Temperatur Schuhe und Socken auszuziehen und barfuss durch die Engadiner Landschaft zu wandeln. Aber genau das steht auf dem Programm. Der Barfusstrail in Celerina führt durch eine herrliche Naturlandschaft. Das suboptimale Wetter ist schnell vergessen, zu gut fühlt sich die neue Erfahrung an. Die Bodenbeläge wechseln sich immer wieder ab, an einer Passage gilt es gar, einen engen, aber doch bis fast zu den Knien reichenden Flussabschnitt zu überqueren. Kein Schuh könnte den Fusssohlen ein derart weiches Bett bieten wie der Sand, der nun die Füsse umschliesst.

Auch Paolo Casanova begibt sich jeden Morgen um sieben Uhr hinaus in die Natur. Er hingegen ist dafür stets mit solidem Schuhwerk und einem Korb ausgestattet. Darin sammelt er Kräuter, Pflanzen und Sträucher, die er in seinen Menüs verarbeitet. Im Umkreis von zwei Kilometern um sein Restaurant Stüva Colani

in Madulain findet er alles, was er braucht, und lässt sich gerne für Neues inspirieren. «Im Laden bekommt man nichts mit dieser Energie, die Kraft der Natur ist stärker», sagt Casanova, der als erster Koch vom Gastroführer Gault Millau als Green Chef of the Year ausgezeichnet wurde. Die Auszeichnung geht jeweils an die Person, die Nachhaltigkeit und Kulinarik am besten vereint. Die zwei Stunden, die sich Casanova täglich fürs Sammeln nimmt, oder präziser, von Mai bis November, wenn im Engadin kein Schnee liegt, ist für ihn die beste Zeit des Tages – seine Meditation und sein Yoga. «Als Küchenchef muss man sich Zeit dafür nehmen, auch um den Ballast, den man bewältigen muss, zu meistern. Ohne diese Zeit, die ich in der Natur verbringe, könnte ich sonst nichts machen.»

## Kochen mit der Natur

Besonders gerne mag der Spitzenkoch mit italienischen Wurzeln den Guten Heinrich. Daraus bereitet er eine Masse



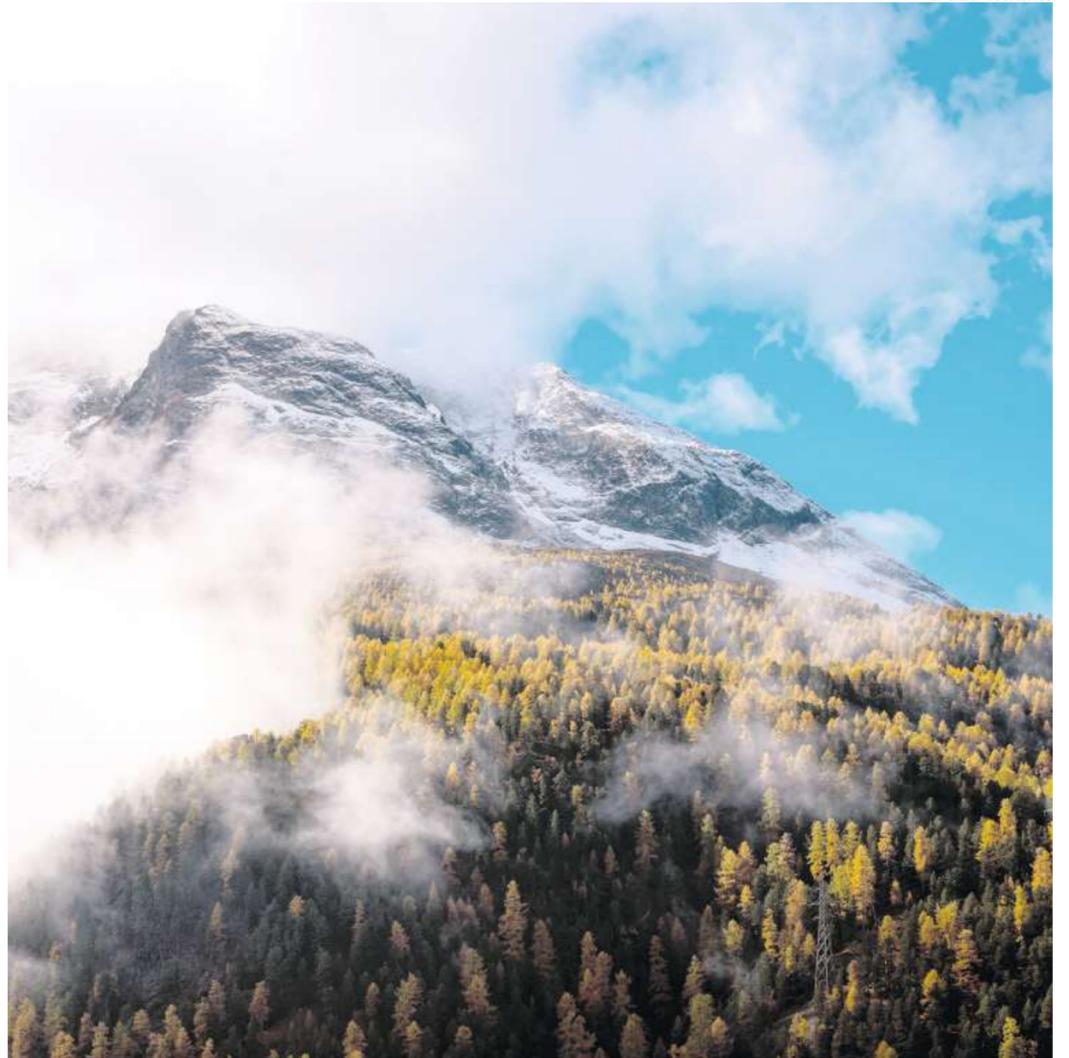
Im Herbst zeigt sich die Landschaft in den leuchtendsten Herbsttönen.



Frühmorgens auf Muottas Muragl.



Paolo Casanova beim Kräutersammeln.



Manchmal mystisch, aber vor allem beruhigend ist die Natur im Engadin.

für Ravioli zu. Es war die erste Pflanze, die er in seiner Küche verarbeitet hat, als er vor acht Jahren begann, mit Zutaten aus der Natur zu kochen. Ebenfalls beliebt: weisses Moos. Dieses kombiniert er gerne mit Hirsch. «Auf dem Teller wird das Fleisch auf das Moos platziert, so wie das Tier vielleicht in der Natur auch einmal auf weichem Moos gelegen hat.» Bei der Zubereitung dieses Gewächses gilt es zu berücksichtigen, dass es mindestens eine halbe Stunde in Wasser und Natron gewaschen und dann dreimal für je 20 Minuten jeweils in frischem Wasser gekocht werden muss, um die Giftstoffe zu entfernen. Generell empfiehlt Casanova, der mit 17 Gault-Millau-Punkten sowie einem Michelin-Stern ausgezeichnet ist, auch alles andere, das man in der Natur sammelt, zuerst zu waschen. «Im Gegensatz zu Bio – das auch toll ist, allerdings Wasser und Plastik verbraucht, sind Wildkräuter keine Belastung für die Natur, ich muss mich nur auf den Weg machen und sie sammeln.» Und am besten ganz viele davon. «Der beste Salat ist der mit vielen Kräutern. Je mehr drin sind, desto intensiver der Geschmack.»

Als Neunjähriger ist Casanova zum ersten Mal mit Kräutern in Kontakt gekommen. Seine Mutter hatte ihn zu Hause in den Dolomiten rausgeschickt, um Leinkraut für die Tagliatelle zu sammeln. Gerne erinnert er sich auch an die Anekdote mit seinem Grossvater zurück, der ihn als Kind auf den zitronigen Geschmack des Sauerampfers aufmerksam gemacht hat. 20 Jahre später, als Casanova mit seinem Sohn beim Kräutersammeln in La Punt unterwegs war und dieser ihm plötzlich zugerufen hat: «Papa das schmeckt wie Zitrone!», musste er fast weinen vor Freude.

Als er vor sieben Jahren das Zepter in der «Stüva Colani» im rund 200-Seelendorf Madulain übernommen hat, zählte das Team vier Personen, heute sind es 14. Hier darf nun probiert werden, wie die Naturzutaten schmecken, nachdem

sie als Komponenten in seinen Kreationen integriert wurden: Als Entrée gibt es eine Mooscrème mit fermentierten Heidelbeeren und Sellerieschaum, gefolgt von einem Poké di montagna. Darin enthalten sind unter anderem ein Saiblingartar, Kohl, Kartoffeln und fermentierte Radieschen. Dazu wird ein Wildsalbeiblatt in Tempura zubereitet und separat dazu gereicht. Der Risotto Carnaroli mit Wegerich, Silene, Flusskrebis, Essigmutter und Löwenzahn kommt anschliessend in schönstem Grünton daher. Das Kardamomglacé mit Wiesen-Sauerampfer-Extrakt zum Abschluss ist eine neue und erfrischende Geschmackserfahrung. «Die besten Ideen kommen in der Natur», sagt Casanova. Jeden Sommer findet er 20 neue Kräuter. «Davon behält man jeweils zwei im Herzen.»

## Runter mit dem Tempo

Der Wald hat im Engadin eine besondere Anziehungskraft. Diese bringt die Diplom-Sportwissenschaftlerin Anne-Marie Flammersfeld beim Waldbaden den Gästen näher. Dass die aus Japan stammende Aktivität dort als Medizin

gilt, lässt sich gut nachvollziehen. Allein schon umgeben von den imposanten teils uralten Bäumen wird das Gefühl von Wohlbehagen mit jedem Schritt präsentiert. Dabei achtet Anne-Marie Flammersfeld darauf, dass das langsame Tempo konstant beibehalten wird. Denn das Ziel ist klar: entschleunigen und im Hier-und-Jetzt ankommen. Inmitten der Engadiner Natur fällt dies erstaunlich leicht. Umgeben von Arven, gibt es anschliessend ein Arven-Picknick mit allerlei Produkten, die die einheimische Zutat beinhalten.

Bevor es wieder nach Hause geht, nehmen wir frühmorgens die erste Standseilbahn hinauf nach Muottas Muragl. Nachdem wir die atemberaubende Aussicht auf die Engadiner Seenlandschaft auf uns haben wirken lassen, widmen wir uns dem «Sunrise Breathing». Kräftigende Atemzüge, das Panorama rundherum und die ersten Sonnenstrahlen des Tages sorgen für einen energiegelassen Abschluss des Wellnessaufenthalts in der Natur.

Das Engadin ist ein Paradies für alle, die etwas Gutes für sich tun wollen, sei dies kulinarisch oder bei einer Aktivität in der Natur. Letzlich kommt alles der Selbstfürsorge gleichermassen zugute.

## Mind Body Medicine in Pontresina

Der Spätherbst wird im Hotel Maistra 160 zur Hauptsaison für Achtsamkeit. Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse aus dem Bereich der Mind Body Medicine – ein innovatives, integratives Konzept, das den Körper mit der Psyche verbindet und Self Care vermittelt – hat das Hotel gemeinsam mit Fachleuten Kursangebote für das Erlernen und Erfahren eines besseren Stressmanagements und eines gesünderen Lebensstils und dadurch die Stabilisierung von Körper und Psyche entwickelt. Die

hochalpine Naturlandschaft in und um Pontresina soll dafür kostbare Ressourcen für Körper und Seele liefern. Die Kurse ermöglichen den Teilnehmern, sich unter Anleitung von Experten an einen gesünderen Lebensstil heranzutasten. Sie erhalten vielfältige Impulse für neue Verhaltensformen im Alltag, die unterstützend wirken sollen, um den Körper und die Psyche zu balancieren und zu stärken. Genuss und Kreativität sowie die Verbindung mit der unmittelbar zugänglichen Natur stehen dabei im Zentrum.

