

Kennt sich auf der Wildblumenwiese genauso gut aus wie in der Küche: Der Sternekoch Paolo Casanova.

MIT WILDKRÄUTERN ZU DEN STERNEN

Paolo Casanova ist «Gault Millau» erster «nachhaltiger Koch des Jahres». Seine Lieblingszutaten sammelt der Spitzenkoch in der freien Natur – und steht damit für einen Trend in der Gastronomie wie in Privatküchen.

— Text Michael Lütcher Fotos Gaudenz Danuser

Der Himmel ist verhangen, der Bach rauscht, es riecht nach feuchter Erde, und das Grün der Natur leuchtet vielschichtig und grell.

Paolo Casanova ist im Val Chamuera, einem Seitental des Oberengadins, unterwegs. Mit einem Korb in der Hand und dem Reporterteam der «Schweizer Familie» im Schlepptau. Er tut das, was er sonst alleine tut: wilde Kräuter sammeln.

«Schaut», sagt er, als wir auf dem Fahrweg gehen, «hier wächst Guter Heinrich.» Im nächsten Moment entdeckt er wilde Arten von Spinat und Rhabarber. Die Begeisterung des schlanken Mannes mit den langen dunklen, nach hinten gebundenen Haaren und dem kurzen Bart ist sofort spürbar.

Jeden Tag geht Paolo Casanova, 43, auf die Pirsch. Ist er einmal verhindert, macht sich jemand aus seinem Küchenteam oder seine Frau Stella, 46, auf den Weg. Zusammen führen sie das Restaurant Stüva Colani in Madulain GR. Die Gourmetführer lieben es: Einen Stern hat ihm der «Guide Michelin» verliehen, 17 Punkte und den Titel eines «Green Chef of the Year» der «Gault Millau». Casanova war der Erste, der «grüner Küchenchef des Jahres» wurde, eine Auszeichnung, für die nur Köche qualifiziert sind, die mindestens zu 30 Prozent Bioprodukte auf-tischen. Sie ist ein Zeichen dafür, dass die Nachhaltigkeit in der Spitzengastronomie an Bedeutung gewinnt. →



Der Starkoch geht regelmässig mit Schere, Messer und Korb ausgerüstet auf die Pirsch.

Beliebt ist das Sammeln und Verwenden wilder Kräuter auch bei Hobbyköchen und -köchinnen, wie kürzlich der «Tages-Anzeiger» aufzeigte. Immer mehr Gourmetköche schwören darauf, etwa die letzten beiden «Gault Millau»-Köche des Jahres Silvio Germann in Freidorf TG und Benoît Carcenat in Rougemont VD. David Krüger, vor einem Jahr im temporären Restaurant Teufelskreis in der Schöllenen-schlucht am Herd, hat dazu ein Kochbuch verfasst und gibt Kurse.

Wilde Kräuter, gratis in der Natur zu finden, haben teure, exklusive und tierische Produkte wie Kaviar und Foie gras als Statussymbole in der kreativen Gourmetküche abgelöst. «Ich kann das Sammeln von Wildkräutern jedem Koch empfehlen», sagt Paolo Casanova, «die Küche zu verlassen, die ja häufig kein Tageslicht hat, und Zeit in der Natur zu verbringen.»

In einer Waldlichtung bricht er einen grünen Stängel ab. «Das ist Wiesen-Bärenklau. Riecht mal daran! Wie Mandarinschale.» Casanova erklärt, wie er den

«Ich kann das Sammeln von Wildkräutern jedem Koch empfehlen.»

Paolo Casanova, Koch

kleinen Bruder des verpönten, giftigen Riesen-Bärenklaus zubereitet: Mit Öl und Salz sous vide kochen, dann grillieren.

Kleeblätter spriessen. Gelbe Blümchen, die Orchideen gleichen, aber keine sind, auch. «Diese brauchen wir zur Dekoration», sagt Casanova. Eine Handvoll von jeder Sorte legt er in seinen Korb. «Der Wald ist ein natürlicher Garten», sagt der Koch. 125 essbare Wildpflanzen, so schätzt er, wachsen im Bergfrühling und im Sommer im Oberengadin. Dazu zählt er auch die Walderdbeeren, die wilden Him-

beeren und die Heidelbeeren, von denen erst die Blätter zu sehen sind. Und Pilze. Paolo Casanova zeigt uns, wo er im Sommer Steinpilze findet. «Manche Einheimische runzeln zwar die Stirn, aber ich finde, man soll das Wissen teilen», erklärt er.

Dreifach absichern

Der Waldboden im Lärchenwald ist weich, jeder Schritt federt. «Das sind die Moose», sagt Casanova. Es sind verschiedene. Zum Beispiel das Isländische Moos. «Dieses muss man dreimal kochen. Man darf es nicht roh essen. Denn es enthält toxische Stoffe», erklärt Casanova. Er zeigt auf eine gelbe Flechte am Stamm einer Lärche: «Die ist tödlich giftig.»

Wildkräuter zu sammeln, setzt Wissen voraus. Casanova sagt, er sichere sich jeweils dreifach ab, wenn er eine Pflanze nicht kenne: Mit einem Pflanzenbestimmungsbuch, mit einer App auf seinem Smartphone und schliesslich durch Befragen von Expertinnen. Mehrmals erwähnt er Mariagrazia Marchesi aus dem Nach- →

Vorsicht bei Moosen:
Das Isländische Moos
muss man vor dem
Verzehr dreimal
kochen – sonst ist
es giftig.



Wiesen-Bärenklau:
Später wird die
Pflanze kurz gegart
und anschliessend
grilliert.



Blätter des Klees
und auch dessen
weisse Blüten
verwendet Casanova
als Dekoration.



Zu den fermentierten Radieschen und dem Bündner Spargel gibts verschiedene Saucen.



Guter Heinrich schmeckt würzig-herb und kann als Salat oder wie Spinat zubereitet werden.

«Ich hatte immer das Pflanzenbestimmungsbuch dabei, schaute jede Pflanze genau an und musste sehr viel lernen.»

Paolo Casanova



Nicht nur Honig, auch Marmelade lässt sich aus Löwenzahn zubereiten.

bartal Puschlav. Und auch Meret Bissegger aus dem Tessin, die schon seit über 30 Jahren mit Wildkräutern kocht.

Der Italiener stammt aus Campolongo Santo Stefano di Cadore in den östlichen Dolomiten. Schon als Bub sammelte er wilde Pflanzen. Seine Eltern führten ein Hotel, seine Mutter stand in der Küche. Für sie musste er jeweils Leimkraut pflücken, das sie dann unter die Tagliatelle mischte. Wirklich erwacht ist seine Passion für die Kräuter indes erst vor wenigen

Jahren: Der Lockdown in der Covid-Pandemie bedeutete im März 2020 die Schliessung der «Stüva Colani». «Ich musste etwas tun. Ich ging frühmorgens, wenn die Familie noch schlief, aus dem Haus, in den Wald oder den Berg hinauf. Ich hatte immer das Pflanzenbestimmungsbuch dabei, schaute mir jede Pflanze genau an und musste sehr viel lernen», erzählt Casanova.

Seit 2016 kocht er in der «Stüva Colani», die zum Hotel Chesa Colani gehört, einem alten Engadiner Haus mit modernem

Entree und wohnlicher Ambiance. Durch die neu entdeckte Leidenschaft wurde der Charakter der Speisekarte noch regionaler, saisonaler. Schon zuvor hatte er den Jahreszeiten entsprechend gekocht.

Kostenlos und schmackhaft

Knapp die Hälfte dessen, was in der «Stüva» serviert wird, ist bio. «Manchmal auch mehr, es hängt vom Angebot ab», sagt Casanova. Vieles kommt aus der Umgebung, wo biologisch gebaut wird. Am

wenigsten bio im Angebot sind die Weine. Er gebe nicht gerne «viel Geld für schlechtes Gemüse» aus, sagt Casanova. Das sei mit ein Grund für sein Interesse an Wildpflanzen. Diese sind intensiv im Geschmack und kosten nichts. Aber sie geben zuweilen viel zu tun.

Casanova bereitet eine Marmelade aus Löwenzahn zu. Diese hat eine feine Struktur und schimmert golden, nachdem er das Kraut mit Zucker und dem Saft einer Orange im Hochgeschwindigkeitscutter bei 29000 Umdrehungen pro Minute püriert und mit der dabei entstehenden Reibungshitze eingekocht hat. Zum Apéro gibts ein Plättchen fermentierte Radieschen, die, in Scheiben geschnitten, rotweiss gemasert daliegen wie Salami. Dazu einen Bündner Spargel, mit dem sich Kleckse bunter Saucen aufputzen lassen – braun ist jene aus fermentierten Kastanien, olivgrün die aus Sauerampfer, und die rote besteht aus Himbeeren. Neben dem Tellerchen liegt das Blatt einer Grossen Klette. Es fühlt sich samtig an und ist nicht zum Essen gedacht, sondern um sich die Hände abzuwischen.

Der Risotto ist grün vom Leimkraut, gespickt mit Ähren vom Spitzwegerich und dekoriert mit eingemachten Knospen vom →

PAOLO CASANOVA KOCHT FÜR UNS

GUTER-HEINRICH-KNÖDEL MIT BITTO-SAUCE

Für 4 Portionen

ZUTATEN

KNÖDEL

- 300 g altes Brot, 3 dl Milch, 60 g Zwiebeln, 300 g Guter Heinrich, 18 g Butter, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 12 g Mehl, 30 g Parmesan, 3 Eier, Muskatnuss, Semmelbrösel

BITTO-CREME

- 80 g Bitto-Käse, 15 g Butter, 15 g Mehl, 250 ml Milch, Salz

TOPPING

- 250 g Schwarzwurzeln, Olivenöl, Knoblauch, 250 g gemischte Pilze, Belper Knolle, essbare Wildblüten nach Belieben



ZUBEREITUNG

KNÖDEL

1. Brot im Ofen rösten. Die Milch erhitzen und über das Brot giessen. Gut durchmischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Zwiebeln und Guten Heinrich fein schneiden. Butter in einer grossen Pfanne schmelzen. Zwiebel und Guten Heinrich darin dünsten. Mit Öl, Salz und Pfeffer würzen. Mit Wasser bedecken und einköcheln.
3. Die Mischung zum Brot geben. Mehl, Parmesan und verquirlte Eier dazugeben und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Vermengen, bis ein homogener Teig entstanden ist. 50 Gramm schwere Kugeln formen, in Semmelbröseln

- wälzen. Über Nacht im Kühlschrank trocknen lassen.
4. In siedendem Salzwasser oder Brühe 20 Minuten kochen.
5. Mit Bitto-Creme überziehen und mit Pilzen, Schwarzwurzeln, Belper Knolle, Blüten dekorieren (siehe unten).

ZUBEREITUNG BITTO-CREME

1. Bitto fein schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen, Mehl kurz andünsten, unter stetem Rühren Milch dazugeben. Salzen. Ein paar Minuten köcheln. Bitto darunterühren.

ZUBEREITUNG TOPPING

1. Schwarzwurzeln längs in feine

TIPP

Anstelle von Bitto einen anderen Alpkäse verwenden.

2. Schwarzwurzelstreifen abtrocknen. In Öl bei 150 Grad frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Knoblauch hacken, Pilze in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen, Pilze und Knoblauch sanft anbraten. Salzen.
4. Knödel damit dekorieren. Belper Knolle darüberreiben.

Zubereitung: 2 Stunden; plus 2 Nächte (Knödel) und 2 Stunden (Schwarzwurzeln) ruhen lassen
Kochzeit: 20 Minuten

Alles zu brauchen, ist eine der Maximen der Küche von Paolo Casanova.



Poesie fürs Auge: Ein in «Rehmoos» paniertes Hirschfilet wird auf einem Hirschknochen serviert (oben).

Rein in die gute «Stüva»: Gemütlichkeit trifft auf Sterneküche.

Löwenzahn und mit einem Flusskrebschwanz aus dem Bodensee.

Alles zu brauchen, ist eine der Maximen der Küche von Paolo Casanova. Aus dem alten Brot macht er Knödel, wobei er Guten Heinrich darunter mischt. Erstaunlich ist nur, dass hier überhaupt Brot übrig bleibt: Das hausgemachte, mit Lärchenschösslingen gewürzte Sauerteigbrot schmeckt vorzüglich wie nur selten eines.

Auf einem Chromstahltisch in der Küche liegen zwei Stück Hirschfilet. Casanova drückt aus einer Plastikflasche etwas Himbeermark ins Fleisch, um es mit «Rehmoos» zu panieren und anschliessend zu frittieren. Wie ein Wollknäuel sieht es aus, als es auf einem ausgekochten Schulterknochen des Tieres liegt. Das Moos sei ein

guter Ort für einen Hirsch, um zu sterben, meint Casanova. Und während man dem toten Tier das Blut ablasse, führe er ihm in Form von Himbeersaft wieder welches zu.

Ein Lehrmeister der Superlative

Casanova ist ein Geschichtenerzähler. Er mag Vergleiche und Metaphern. Sein Sommermenü nennt er «Ribellione». Für ihn hat der Begriff zwei Bedeutungen. Zum einen die Rebellion, nämlich gegen industriell produziertes Essen. Zum anderen sieht er in diesem Wort auch das Schöne, «bello» auf Italienisch.

Casanovas grosser Lehrmeister war Massimo Bottura, Erneuerer der italienischen Küche und zweimal weltbesten Koch des Jahres. Zwei Jahre lang kochte

Casanova bei ihm in Modena. «Ich habe ihm extrem viel zu verdanken – etwa die Erkenntnis, welche wichtige Rolle Kunst und Poesie beim Essen spielen können.»

Davor hatte Casanova sein Metier von der Pike auf gelernt – Hotelfachschule, Ausbildung zum Koch, Job in einer Grossküche. «Dort lernte ich, schnell zu arbeiten.» Nach der Lehrzeit bei Bottura war er Chef über fünf Küchen in einem Hotel im Königreich Bahrain. Wildkräuter gab es dort nicht. «Aber Trüffeln aus der Wüste.» Via München kam der Italiener 2016 ins Engadin. Ein wichtiger Grund, die Stelle anzunehmen, war sein damals einjähriger Sohn. «Mir gefiel die Idee, dass er wie ich in den Bergen aufwachsen würde.» Ihm selbst gefällt es im Engadin sowieso. Nun hat er die erstmals stattfindenden Wildkräutertage in Madulain mitorganisiert. Und freut sich, dass auch andere Köche im Tal ein paar Wildkräuter sammeln. ■

HINWEISE UND APPS

Die «Stüva Colani» besteht aus einem Restaurant sowie einem «Bistrot». Via Principela 20, 7523 Madulain. paolocasanova.ch

Wildkräutertage Madulain mit Führungen, Workshops und Markt, 6./7. Juli. madulain.ch

Apps zur Bestimmung von Wildkräutern: Flora Incognita, Naturblick, Picture This, PlantNet