



## + REZEPT +

**Kastanienragout**  
(für 4 Personen)

4 EL Olivenöl  
2 kleine Zwiebeln  
30 Salbeiblätter  
400 g Kastanien,  
getrocknet  
4 dl Rahm  
Kräutersalz  
Pfeffer

Kastanien über Nacht in Wasser einweichen, dann 15 bis 20 Minuten kochen. Fein gehackte Zwiebeln, in Streifen geschnittene Salbeiblätter und gekochte Kastanien in Olivenöl andünsten. Mit Rahm aufgiessen. Bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.



Ahnengemälde und Antiquitäten zeugen von der langen Geschichte des Hauses. Wenn es nachts im Palazzo knirscht, ächzt und stöhnt, ist es entweder der Gast im Nebenzimmer oder der Geist von Ritter Baptista von Salis.

... der Küchenchef vor Ort von Hanspeter Mohler. «Pro Jahr verbrauchen wir etwa 120 Kilo getrocknete Kastanien», sagt Philippe Cicognani. Diese verarbeitet er zu Teigwaren, Suppen aber auch zu delikaten Desserts wie der Kastanien-Nusstorte oder dem Kastanienpudding mit Marroncini al Cogna.

**«Topfgucken» ist ausdrücklich erwünscht**

Neben Kastaniengerichten ist die Küche des Palazzo Salis auch für ihre Gitzi-Menüs bekannt. Während im Unterland Gitzi zur Osterzeit auf den Tisch kommt, ist es bei Philippe Cicognani immer auf der Karte. «Ich habe mit einem Bauern einen Handel abgeschlossen. Ich nehme ihm das ganze Jahr über die Geisslein ab, wenn er mir dafür garantiert, dass ich auch über Ostern die von mir benötigte Menge Gitzi erhalte, bevor er das Fleisch ins Unterland verkauft.» Mit diesem Geschäftsmodell ist Bauer und Hotelier gedient. Der Bauer hat einen garantierten Abnehmer, egal, ob die Geisslein pünktlich vor Ostern geboren werden oder eben danach. Und der Hotelier hat eine konstante Versorgung mit einem regionalen Produkt, dank dessen er

sich von Mitbewerbern abheben kann. Bei den Gästen sehr beliebt sei zudem der «Mascarplin da Cävra», ein regionaler Geisskäse, den es in zwei Varianten gibt. «Den Mascarplin im Frischkäse-Stadium haben eigentlich alle gern. In gereiftem Zustand ist der Mascarplin aber eher etwas für Geisskäse-Liebhaber», erklärt Philippe Cicognani. Wenn er über Geisskäse, Gitzi und Kastanien spricht, blüht der Küchenchef richtig auf. Er arbeitet gerne mit den Bergeller Produkten und zeigt seinen Gästen, wie man mit ihnen richtig umgeht. «Die Gäste dürfen in die Küche kommen und zuschauen. Ich mache aus meinen Rezepten kein Geheimnis.» Zusammen mit einer Nachbarin hat er passende Rezepte für vier Personen umgeschrieben und verteilt Kopien an jeden, der darum bittet. «Ein Kochbuch möchte ich nicht schreiben. Das tun heute schon so viele Köche», winkt Philippe Cicognani lachend ab. Sein Interesse und das seiner Frau besteht viel mehr darin, das Hotel erfolgreich durch die wirtschaftlich schwierigen Zeiten zu brin-

gen und dereinst einen geeigneten Nachfolger für den Palazzo Salis zu finden. Ein Anwärter, den sie gerne in ihre Fussstapfen treten sehen würden, ist ihr Sohn. «Er soll aber zuerst die Hotelfachschule beenden, anschliessend noch ein paar Jahre Erfahrung im In- und Ausland machen und erst dann frei entscheiden, ob er den Betrieb übernehmen will», sagt Philippe Cicognani. Der Hotelier weiss, dass Soglio, das Künstler wie Rainer Maria Rilke und Giovanni Segantini inspirierte, für einen jungen Mann ausser landschaftlicher Schönheit, unberührter Natur und harter Arbeit nicht viel Abwechslung bietet. Er selbst sei ja ursprünglich nur wegen der Liebe zu seiner Frau ins Bergell gekommen. Mittlerweile ist der gebürtige Waadtländer im Tal so fest verwurzelt wie die Mammutbäume im Hotelpark.

**PHILIPPE UND MONICA CICOGNANI**

sind seit fast einem Vierteljahrhundert Herz und Seele des Palazzo Salis.

Während Philippe Cicognani im Palazzo Herr über die Küche ist, waltet Monica Cicognani als Herrin über Restaurant und Gästezimmer. «Jedes der vierzehn Zimmer ist einzigartig»,

beschreibt sie den Einrichtungsstil. Die Möbel sind Antiquitäten, die sich über die Jahrhunderte im Hause angesammelt haben. Um das historische Flair nicht zu stören, gibt es auf den Zimmern weder Minibar noch TV-Geräte. Als Zugeständnis an die Moderne gibt es seit kurzem im ganzen Haus WLAN. Und natürlich werden auch moderne Vertriebskanäle wie Facebook genutzt. Im grossen Stil auf Präsenz in den Hotelportalen zu setzen, hat wenig Sinn. Der Palazzo Salis ist dafür schlicht zu klein und individuell. Die Cicognanis bauen lieber auf die Stammgäste aus der Schweiz und Deutschland. Trotzdem müssen sie diesen Sommer einen massiven Logiernächterückgang hinnehmen. Monica Cicognani sagt: «Die Gäste kommen zwar, bleiben aber nur halb so lange wie früher. Das führt zu einem Rückgang von 40 bis 50 Prozent. Den könnten wir selbst mit Neugästen nicht auffangen», ergänzt Philippe Cicognani.

**Postautogäste helfen, Umsatzbruch zu mildern**

Zum Glück laufe das Geschäft mit den Wanderern und Tagesausflugsgästen, die mit dem Postauto nach Soglio kommen, recht gut. «Das Postauto ist für uns ein sehr wichtiger Zulieferer», ist sich das Hotelierhepaar einig. Besonders, weil ausser der gelben Wagen keine anderen Busse nach Soglio fahren dürfen.

Früher fuhr das Postauto von Promontogno – hier müssen Reisende aus St. Moritz oder Chiavenna, die nach Soglio wollen, umsteigen – direkt vor den Haupteingang des Palazzo Salis. Heute muss es die Passagiere am Dorfeingang aussteigen lassen. «Das alte Postauto, eine Sonderanfertigung, die schmal und kurz genug war, um in den engen Strassen Soglios fahren zu können, hatte ausgedient», erzählt Philippe Cicognani. Die Kosten für ein neues, Soglio-taugliches Postauto waren so hoch, dass man darauf verzichtete. Nun liegt die Endstation der Postautolinie am Dorfrand. Die Chauffeure stört das wenig. Sie kommen immer noch gerne in den Palazzo Salis und geniessen hier ihren Gratiskaffee. Im Gegenzug nehmen sie dafür auch mal den Koffer eines Hotelgastes in die Hand und werden so quasi zu ehrenamtlichen Portiers des Palazzo Salis.

Riccarda Frei

.....  
www.palazzosalis.ch

# Kaffee und Tumorerkrankungen

Ist Kaffee ungesund? Eine Frage, die immer wieder auftaucht und meist eher schlecht als recht beantwortet wird. Heute analysieren wir deshalb alle Fragen rund um Kaffee und Tumorerkrankungen.

Wer im Internet bei Google «Kaffee und Tumorerkrankungen» eingibt, stösst auf über 600.000 Suchergebnisse. Eine Anzahl, die es schwierig macht, eine Antwort auf die Aussage, dass Kaffee für Tumorerkrankungen verantwortlich sein soll, zu finden. Viel einfacher ist diese Frage mit dem Ärztemerkblatt des deutschen Grünen Kreuzes zu beantworten. Hier werden diverse Studien aufgeführt. So konnte zum Beispiel bei Tests mit Tieren kein Einfluss von Koffein beziehungsweise Kaffee auf die Krebsentstehung festgestellt werden. Als Ausnahme wird allerdings eine Erhöhung des Blasenkrebs- sowie des Eierstockkrebsrisikos im Merkblatt beschrieben. Beim Blasenkrebs lässt sich der Effekt durch zusätzliche Faktoren wie Rauchen erklären, sodass insgesamt der Kaffeeeffekt auf Blasenkrebs als gering angesehen wird. Ebenfalls einen geringen Zusammenhang zwischen Kaffeeconsum und Eierstockkrebs diagnostizierte eine andere Studie. Allerdings konnte dann genau dieser Effekt

in einer weiteren und deutlich grösseren Studie nicht bestätigt werden. Für Frauen, die sich im letzten Abschnitt der Wechseljahre befinden, ergab sich sogar ein Schutzeffekt ab einem Konsum von 2,5 Tassen pro Tag. Wer allerdings mehr als 5 Tassen pro Tag konsumiert, der muss mit einer moderaten Risikoerhöhung rechnen. Einen bedeutenden Schutzeffekt konnte man Kaffee dafür vor dem Auftreten von Gebärmutterkrebs nachweisen. Je nach Studie, die man zu Rate zieht, reduziert sich das Risiko, an Gebärmutterkrebs zu erkranken, zwischen 53 und 62 Prozent.

Absolut gesicherte Erkenntnisse gibt es nur in einem Forschungsbereich: beim Einfluss von Kaffee auf die Leberwerte. Bereits 1986 hatten eine Studie aus Skandinavien und später weitere Arbeiten aus Italien und Asien gezeigt, dass Kaffee ein niedrigeres Risiko für die Entwicklung einer Leberzirrhose darstellt. Ganz ähnliche Resultate liefert auch eine Forschungsarbeit aus den USA, zu der 15.000 Personen befragt und untersucht wurden. Hier stellte man fest, dass Personen, die mehr als zwei Tassen Kaffee pro Tag trinken, ein deutlich tieferes Risiko für eine chronische Lebererkrankung aufweisen als Personen, die überhaupt keinen Kaffee trinken.

Je mehr Koffein jemandem zugeführt wurde, desto grösser fiel die Risikominimierung für eine Lebererkrankung aus. Als Ursache für den Schutzeffekt wird übrigens die mit dem Kaffee vermehrte Aufnahme der Antioxidantien Cafestol und Kahweol sowie der Chlorogensäure und des Koffeins gesehen.

Wem diese Erklärungen allezu kompliziert sind, der wäre mit der eingangs erwähn-

ten Suche via Google vielleicht doch besser gefahren. Denn dort findet sich immerhin schon auf Position zwei der über 600.000 Suchergebnisse der Kommentar, dass Kaffee für die meisten Krebsarten kein Risikofaktor sei. Lungenkrebs, Prostatakrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs und Eierstockkrebs entstehen bei Kaffeetrinkern definitiv nicht häufiger als bei Kaffeestinenten. Offen ist allerdings die Frage nach dem Blasenkrebsrisiko: Zwar erkrankten Viel-Trinker, die mehr als zehn Tassen pro Tag konsumieren, tatsächlich häufiger. Ob dies aber auf den Kaffee zurückzuführen ist, lässt sich nicht abschliessend beantworten.

Zudem wird weiter erwähnt, dass Forschern zufolge ein sehr hoher Kaffeekonsum oft auf einen allgemein gesundheitsschädigenden Lebensstil der betroffenen Probanden hindeutet. Menschen, die viel Kaffee trinken, nehmen zudem oft viel zu wenig Flüssigkeit zu sich.

So gesehen, kann man also auch künftig absolut beruhigt seinen Espresso trinken. Da Kaffeetrinker aber oft zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen, ist das zum Espresso servierte Glas Wasser eine perfekte Dienstleistung am Gast. Allerdings sollte er das Wasser immer vor dem Espresso trinken. Denn das Aroma eines Top-Espressos soll nicht aus dem Mund gespült werden. Das wäre sonst wirklich jammerschade.



KEYSTONE

Wer viel Kaffee trinkt, lebt generell weniger gesund und ist vermutlich gestresster.



Redakteur Ernst Knuchel schreibt in einer Serie über die Welt des Kaffees. Er absolvierte das Nachdiplomstudium «The Science and Art of Coffee» an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil. Zudem ist er Geschäftsführer des Startup-Unternehmens Freshcoffee.