

# Erica Bänziger

Die bekannte Kochbuchautorin Erica Bänziger kocht am liebsten mit Lebensmitteln, die geschmackvoll sind und ökologisch sinnvoll produziert werden. Bioprodukte gibt es deshalb seit je in ihrer Küche und auch im übrigen Haushalt hat ökologisch Produziertes Vorrang. Die Wahltessinerin lebt mit ihren beiden Söhnen im kleinen Dorf Verscio in unmittelbarer Nähe von Locarno. Hier wächst auf ihrem Gartensitzplatz ein grosser stämmiger Olivenbaum. In seiner Umgebung hat es kleine Olivenbäume, hübsche Zitronenbäume, die grossartig blühen, einen Feigenbaum und manches mehr. Bänziger: «Den Olivenbaum habe ich schon vor einigen Jahren gekauft. Inzwischen habe ich den Wohnort gewechselt und den Baum verpflanzt.» Die Züglete hat er gut überstanden. Im letzten Jahr nämlich hat Erica Bänziger von diesem Baum Oliven für xxx Liter Öl geerntet. «Dieses Olivenöl wollte ich unbedingt pressen. Was im eigenen Garten geerntet werden kann, ist doch am besten», sagt und lässt vom feinen Öl kosten.



Bänziger ist diplomierte Ernährungsberaterin und Gesundheitsberaterin. Von ihren Erfahrungen und Kenntnissen im Zusammenhang mit der Vollwerternährung hatte die Bioszene bald einmal Kenntnis genommen. So auch klopfte der Fona-Verlag schon in den 80er Jahren bei ihr an und fragte, ob sie ein Kochbuch schreiben würde. Nicht sofort, aber im zweiten Anlauf machte sie dann mit. Und seither folgt ein Buch auf das andere. Bänzigers Kochbücher sind Verkaufserrenner im Fona-Verlag. Am bekanntesten sind wohl die Bücher mit Kürbis-Rezepten, die sie zusammen mit Verena Walter geschrieben hat. Aber auch die Kochbücher zu Mango, zur Tessiner Küche oder das 1x1 der Bio-Küche haben viele LiebhaberInnen gefunden. Demnächst erscheint das Buch zu Zitronen und im Frühjahr 08 wird das Wildkräuterbuch in die Buchläden kommen. «Wildkräuter hat man schon immer gebraucht», sagt Erica Bänziger dazu. «Gerade im Tessin hat es noch viele davon. Da ich gerne in der Natur bin, habe ich sie selber ausprobiert. Ich habe getestet, was man so alles brauchen kann. Aus Melde bspw. kann ich feinen Spinat machen. Die

Melde ist eines der besten Unkräuter überhaupt. Oder der Rapunzelsalat. Auf der Wiese wachsen so viele Pflanzen. Auch die Brennnesseln, vor allem die ersten Triebe im Frühling sind zart und besonders fein. Hopfensprossen mag ich auch sehr. Ich brauche dann keine importierten Spargeln aus Spanien. Viele Wildkräuter sind auch sehr schön und ansehnlich, wie die Knoblauchrauke zum Beispiel, das Veilchen oder das Stiefmütterchen. Und es gibt nur ganz wenige wirklich giftige Pflanzen, wie Maiglöckchen, Fingerhut oder Schierling. Die meisten Wildkräuter sind essbar und sehr gesund, nicht alle sind aber sehr geschmackvoll. Für das Buch wählten wir zirka 30 der Besten aus. Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, da sich diese Pflanzen ihren Standort selber auswählen. Früher hat man übrigens aus der Not heraus Kräuter gesammelt. Heute haben wir ein ganzjähriges Nahrungsangebot. Dennoch ist es für mich immer wieder ein Erlebnis, diese Kräuter zu sammeln. So en passant. Es macht Spass. Wäre einmal wirklich Not am Mann, könnte ich mir so behelfen. Dieses Wissen gebe ich gerne weiter. Beinwell mit Schafskäse im Backteig, mmmh. Oder Wiesensalbei im Backteig. Das ist wirklich sehr fein. Die Zeitspanne, um Wildkräuter zu ernten, ist allerdings sehr kurz. Im März kommen die ersten, Ende April Anfang Mai ist die Saison bereits vorbei.»

Seit sie im Tessin wohnt, kocht Erica Bänziger mediterraner und weniger getreidelastig. «Ich brauche eher helle Pasta, bio natürlich, aber nicht Vollkorn-Pasta. Die Tomatensauce schmeckt uns hier einfach besser, wenn die Pasta neutraler ist. Oder der Kürbisrisotto ist mit weissem Reis geschmacklich besser als mit Vollkornreis. Der Kürbis trägt mehr. Meine Mutter in Nordfriesland isst häufig Vollkornbrot, das ist dort genial gut. Aber hier im Tessin ist das Vollkornbrot oft zu schwer. Für Bruschetta brauche ich ein neutrales Brot, eine Unterlage. Der Belag ist dann das Entscheidende. Die Tomaten. Rezenten Käse wiederum esse ich gerne mit Vollkornbrot. Auch weissen Zucker hatte ich bis vor kurzem kaum in meinem Haushalt. Seit ich Sirup aus Holunderblüten mache, kaufe ich auch weissen Biozucker. Auch für den Zitronenkuchen nehme ich weissen Zucker. So kommt das feine Zitronenaroma voll zur Geltung.»

Erica Bänziger wählt beim Einkaufen von Nahrungsmitteln bewusst aus. «Ich entscheide oft, was sinnvoller ist, bin nicht stur und mache ab und zu Kompromisse. Etwa beim Ziegenkäse. Den kaufe ich bei Christiane Kostka, einer Älplerin oberhalb von Verscio. Dieser Käse ist nicht biozertifiziert. Doch diese Frau lebt und arbeitet auf dieser Alp in einer grossen Harmonie mit ihren Tieren. Sie melkt die Geissen einmal im Tag von Hand und einmal mit der Maschine. Obwohl die körperliche Anstrengung beim Melken von Hand enorm viel grösser ist, tut sie das. Sie sagt, sie habe so einen besseren Bezug zu den Tieren. Sie spüre unmittelbar, wie gut es ihnen gehe. Und zum Schluss trägt sie den Käse für den Verkauf auf ihrem eigenen Buckel ins Tal. Einmal», so Bänziger, «habe ich einen Tag lang auf der Alp ‚gheuet‘. Am Abend dann ging ich ins Tal und nahm den Rucksack voll Käse, Eier und Fleisch gleich mit. Ich konnte es kaum glauben, welche Lasten diese Frau mehrmals wöchentlich ins Tal schleppt.»

Solche Geschichten beeindrucken die versierte Köchin Erica Bänziger. Und sie unterstützt gerne jene Arbeit, die ihr sinnvoll erscheint. So wählt sie auch beim Kauf von Tomaten je nach Saison und Laune aus. «Am liebsten kaufe ich die Tomaten beim Biobauer in Cadenazzo. Manchmal, wenn ich nicht so weit fahren will, kaufe ich die Tomaten im Dorf. Wenn ich dann die Wahl habe zwischen den mit Plastik verpackten Biotomaten aus

Tägerwilen und offenen nicht-Biotomaten aus der Magadino-Ebene, die herrlich schmecken, bevorzuge ich oft die in der Region gezogenen Tomaten. Sie scheinen mir dann ökologisch am besten zu sein. Als Mitglied von Slow Food haben wir letztes Jahr übrigens Tomatensorten getestet. Darunter gab es auch eine alte Sorte, die keinen Gout hatte und die Rosa del Ticino, eine extra gezüchtete Biosorte fürs Tessin, die einfach ungeniessbar war. Das heisst, ich bevorzuge Bio beim Kauf von Gemüse und Früchten nicht in jedem Fall. Ich kaufe aber beispielsweise in der Regel keine konventionellen Peperoni. Ich bin vielem gegenüber sehr skeptisch. Am liebsten gehe ich zum Biobauern. Und am besten sind dann natürlich die Tomaten aus meinem eigenen Garten.»

Klar, dass viel Zeit für den Einkauf von Lebensmitteln aufgewendet wird. Bänziger: «Das gehört zu meinem Beruf. Ich spare nicht beim Essen. Oft ist der Geschmack entscheidend. Etwa, wenn ich Kochkurse halte, wie beispielsweise auf dem Möschi. Da gibt es sehr feinen Rahm. Der ist besser, als jeder andere Rahm. Den könnte ich sogar trinken. Dagegen aber trinke ich sehr selten Wein aus dem Tessin. Unser Merlot wird stark gespritzt. Da kaufe ich lieber Delinat-Weine. Da weiss ich, es wird nicht gespritzt. Beim Wein achte ich sehr auf die Herstellung. Es gibt aber viele andere Produzenten im Tessin, deren Arbeit ich toll finde. Diese muss man doch fördern. Wie das Mineralwasser aus der Region. Oder das Kräutersalz aus der Toscana, das mit frischen Kräutern hergestellt wird. Es ist einfach das Beste.»

Nahrungsmittel mit chemischen Zusatzstoffen sind ihr suspekt. «Da sträube ich mich dagegen», sagt Erica Bänziger. Wobei sie auch hier Ausnahmen macht. Vielleicht auch etwas häufiger, seit zwei Kinder in ihrem Haushalt mitessen. Empfehlen würde sie Lebensmittel mit chemischen Zusatzstoffen trotzdem nicht. Ganz klar. Dagegen ist sie ein Fan von Blütenpollen, sogenannten Nahrungsergänzungsmitteln wie jene der Firma Bio-Strath. Und sie empfiehlt in jedem Fall Olivenöl. Nicht nur wegen dem Baum in ihrem Garten. Dieses Öl mag sie einfach am liebsten.

[www.biogans.ch/erica](http://www.biogans.ch/erica)

Ruth Hugli