

Erica Bänziger • CH-6653 Verscio
 Tel. 0041 (0)91 796 28 61
 erica@biogans.ch • www.ericabänziger.ch • www.biogans.ch/erica



Erica Bänziger, 1963 in Appenzell geboren, ist als erfolgreiche Kochbuchautorin seit 1994 bekannt. Ihre besondere Liebe und Faszination gelten dem Oliven- und dem Kastanienbaum im sonnigen Tessin. Beiden Bäumen und ihren Früchten widmete sie ein eigenes umfangreiches Buch mit Rezepten und Hintergrundwissen.

Als langjährige Bio-Hobby-Gärtnerin hegt sie auch mediterrane Pflanzen wie Zitronen, Grapefruits, Orangen und Feigen und bietet auch feines Kräuter-Salz, Bio-Honig und ein Gesundheitselixier aus Olivenblättern an. Sie ist Mitglied bei „Slow Food“ und schreibt regelmässig für die Gartenzeitung „Bioterra“.

Weit über 35 Kochbücher sind von Erica Bänziger bereits erschienen, darunter Longseller rund um Kastanien, Oliven, Wildkräuter und Kürbis. Für die Schweizerische Herzstiftung schrieb Erica



für drei Bücher die Rezepte. Ein Buch widmete sie dem Tessin und dem feinen Ziegenkäse. Einige ihrer Bücher bekamen bereits Silber auf der Frankfurter Buchmesse.

Die diplomierte Ernährungsberaterin bietet seit Jahren kulinarische Events über essbare Wildpflanzen und Kastanien an. In Planung sind die Themen: Essbare Blüten, Oliven, „Farinabona“.

Dabei sind in ihren Kursen die Begegnung mit den Pflanzen und gemeinsames Kochen ebenso wichtig wie das gesellige Zusammensein an dafür ausgewählten Orten. Diese Programme werden nach individuellen Bedürfnissen mit den Wünschen der Teilnehmer erarbeitet.

Erica Bänziger lebt im „Dimitri“-Dorf Verscio unweit des „Teatros“, das sie sehr liebt. Man darf sie auch spontan besuchen, um ein signiertes Buch zu erhalten – sofern die Mutter zweier Söhne nicht gerade auf Wildkräuterstreifzug oder mit Hund und ihren zwei Eseln (www.esel-info.ch) unterwegs ist.

Erica kocht auch gerne für Events aller Art. Dabei bietet sie kreative Menüs oder ganze Buffets auf Wunsch mit Bio-Zutaten an. Anfragen zu Kursen, Kochretreats und Eselausflügen bitte per E-Mail an: erica@biogans.ch.

tratti da foglie di ulivo per la salute. Erica fa parte del movimento “Slow food” e pubblica regolarmente dei testi nella rivista di giardino „Bioterra“.

Sono stati pubblicati oltre 35 dei suoi ricettari, alcuni tra i quali con gli argomenti delle castagne, ulive, erbe selvatiche e zucche non passano mai di moda e sono ancora fino ad oggi vendutissimi.

Erica ha scritto ricette per tre libri della Fondazione Svizzera di Cardiologia. Uno dei suoi libri è dedicato al Canton Ticino ed al formaggio di capra. Alcuni dei suoi libri sono stati premiati con la medaglia d'argento alla fiera del libro di Francoforte.

Erica è dietologa e da diversi anni offre eventi culinari che trattano argomenti come piante selvatiche e castagne. I prossimi eventi tratteranno gli argomenti dei petali commestibili, delle ulive e della “farinabona”. Sono di equal importanza sia l'incontro con il mondo delle piante che la

compagnia degli altri partecipanti. I programmi offerti vengono elaborati in modo individuale con i partecipanti del corso.

Erica Bänziger vive a Verscio, il villaggio di “Dimitri”, a poca distanza dal famoso “Teatro”, che ama tantissimo. Le sono gradite visite spontanee, per chiederle uno dei suoi libri firmati. Erica è quasi sempre alla disposizione dei suoi ospiti, tranne nei momenti in cui la mamma di due figli maschi non sia alla ricerca di erbe selvatiche o a spasso con il suo cane e due asinelli (per ulteriori informazioni consultare il sito web in lingua tedesca www.esel-info.ch).

Erica ama cucinare per eventi di ogni genere, offrendo menu cerativi o buffet a richiesta anche con soli ingredienti biologici. Per richieste riguardanti i suoi corsi, ritiri di cucina ed escursioni con gli asini, pregasi contattare Erica via email all'indirizzo: erica@biogans.ch.

Nata nel 1963 ad Appenzell, Erica Bänziger ha avuto successo come autrice di ricettari ed è famosa dal 1994. Al centro della sua passione gli alberi d'ulivo ed i castagni, baciati dal sole, ai quali ha dedicato un intero libro ricco di ricette e di informazioni.

Da tanti anni nel suo giardino biologico pianta limoni, pompelmi, arance e fichi ed offre sali aromatizzati con erbe, miele biologico ed elisir

