

SERIE

Mein Garten und Ich

Mein Garten ist für mich ein Stück Heimat. Fast immer und überall wo ich wohnte, hatte ich ein Stück Land, das ich bearbeiten konnte. Und dies, obwohl ich als Kind ohne Garten in der Millionenstadt Berlin aufgewachsen bin.

Mein Garten ist für mich auch ein Ort des Rückzuges, ein Platz, wo ich meine Fantasie ausleben kann. Er ist mein Therapeut, wenn es mir mal nicht so gut geht. Das Öffnen einer Mohnblüte zu bestaunen, den Duft von Orangenblüten oder Jasmin einzusatmen, das ist Blüthenherapie für meine angeschlagene Seele. Der Garten spiegelt auch mein Selbst: Er ist wild wie ich und offenbart meine Liebe zur ungezähmten Natur. Er ist ein Teil von mir. Ohne ihn hätte ich keinen Boden unter den Füßen.

Meine Hände müssen in frischer Gartenerde arbeiten, das bedeutet Seelenheil für mich, wie auch meine Pflanzen wachsen und blühen zu sehen. Was gibt es Schöneres für eine Autorin und «Köchin aus Leidenschaft», wie mein Verlag mich tituliert, als eigenes Gemüse und eigene Kräuter für ihre Kreationen zu verwenden? Das, was im Kochtopf endet, ziehe ich grösstenteils selbst aus eigenen Biosamen.

Im Sommer stehe ich gerne früh auf. Mit einem ersten Espresso in der Hand begrüsse ich vor Sonnenaufgang meine Pflanzen, barfuss, den Tau unter den Füßen spürend. Ich entlasse die sieben Meerschweinchen aus ihrem sicheren Nachtquartier. Sie bewegen sich tagsüber frei im Garten, quasi als unsere «Mini-Kühe», unser Ökorasenmäher. Sie geniessen das freie Leben sehr und wir geniessen es,

ERICA BÄNZIGER

Erica Bänziger ist dipl. Ernährungsberaterin. Seit 1995 schreibt sie regelmässig für den Fona-Verlag Kochbücher und erteilt Kochkurse in der ganzen Schweiz. Sie lebt mit ihren zwei Söhnen (7 und 11), zwei Hunden, drei Katzen, 7 Meerschweinchen, 5 Schildkröten und 2 Eseln seit 11 Jahren in Verscio TI. www.ericabanziger.ch



Erica Bänziger kann in ihrem Tessiner Garten Orangen und Grapefruits ernten.

ERICA BÄNZIGER «Ein Stück Heimat und Spiegel meiner Selbst»

ihnen dabei zuzusehen, wie sie sich freudig tollend und ab und zu auch an unseren Erdbeeren naschen. Im Biopark schaue ich nach den Kaulquappen. Sind sie noch da oder haben sie sich bereits zu Fröschen entwickelt? Ich setze mich hin und schaue dem Treiben der Libellen und anderen Insekten zu. Fleissige Hummeln und Bienen sammeln Nektar an den verstreut im Garten wachsenden dunklen Königskerzen. Drei Sorten habe ich aus wild gesammelten Samen vermehrt. Neben dem intensiv bewirtschafteten Weinberg des Nachbarn ist unser Garten ein Zufluchtsort für Fauna und Flora.

Mein ganzer Stolz ist der grosse Grapefruitbaum, gewachsen aus ei-

nem in den Boden gesteckten Kern. Wir ernten jeden Herbst seine Früchte, ebenso Orangen und Oliven. Die Oliven lassen wir bei der Firma Sabo zu Öl pressen. Dieses eigene flüssige Gold auf meinen selbst gezeigten 'Green Zebra'-Tomaten, aromatisiert mit Zitronenbasilikum und dazu frische Formaggini von der Alp oberhalb von Verscio - was braucht es mehr, um glücklich zu sein?

In diesem Paradies lernen meine Söhne, wie Gemüse und Früchte wachsen. Sie wissen, wie viel Arbeit und Liebe in einer Tomate und Gurke stecken. Sie freuen sich am Anblick der Eidechsen, Schmetterlingen, Käfer, Kröten und Vögel, die sich in unserem Naturgarten sichtlich wohl fühlen.