

# Wildkräuter von der Wiese, Geisskäse von der nahen Alp

Sie schreibt ihre Kochbücher so leidenschaftlich wie sie kocht und vom Kochen und Geniessen erzählt. Über Mango, Kürbis, Zitronen, Wildkräuter, die Tessiner Küche und das Einmaleins des Kochens mit Bioprodukten. Die Wahltesinerin Erica Bänziger referiert aber auch gerne live und schweizweit über gute und gesunde Ernährung. Sie pflegt hinter ihrem Haus in Verscio bei Locarno einen kleinen, aber feinen Garten. Sie pflückt die wilden Kräuter von der Wiese nebenan. Und sie schreibt dann wieder ein Buch darüber.

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 alleinerziehende Mutter lebt mit ihren beiden Buben im Centovalli-Dorf Verscio unweit 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. «Den Olivenbaum habe ich schon vor einigen Jahren gekauft», erzählt sie während eines kurzen Rundgangs ums Haus,

«inzwischen habe ich den Wohnort gewechselt und den Baum verpflanzt.» Die Züglete hat er gut überstanden. Im letzten Jahr nämlich hat Erica Bänziger seine Oliven für mehrere Liter Öl geerntet. «Dieses Olivenöl wollte ich unbedingt pressen lassen. Was im eigenen Garten geerntet werden kann, ist doch am besten», sagt sie und lässt vom feinen Öl kosten.

## Buch um Buch

Erica Bänziger ist diplomierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Von ihren Erfahrungen und Kenntnissen im Zusammenhang mit der Vollwerternährung hatte die Bioszene bald ein-

mal 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. Seither folgt ein Buch auf das andere. Bänzigers Kochbücher sind Verkaufsfrenner 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 1×1 der Bio-Küche haben viele LiebhaberInnen gefunden. Demnächst erscheint das Buch zu den Zitronen, und im Frühjahr 2008 soll ihr Wildkräuterbuch auf den Markt 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, welche man so verwenden kann. Aus Melde beispielsweise mache ich feinen Spinat. 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 doch keine importierten Spargeln aus Spanien! Viele Wildkräuter sind auch sehr schön anzusehen, wie die Knoblauchrauke, das Veilchen oder das Stiefmütterchen.»

## Beinwell im Backteig

Es gebe nur ganz wenige wirklich giftige Pflanzen, das Maiglöckchen etwa, der Fingerhut oder der Schierling. Die meisten Wildkräuter aber seien essbar und sehr gesund, wobei nicht alle sehr geschmackvoll sind. Bänziger: «Für mein neues Buch wählten wir 30 der besten Wildkräuter aus. Sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, da sich diese Pflanzen ihren Standort selber auswählen. Früher hat man

## Sommer-Rezepte von Erica Bänziger

### z. B. Zucchini-Brot

300g Dinkel-Ruchmehl oder Dinkel-Weissmehl in eine Schüssel geben. 15g Hefe mit 180ml lauwarmem Wasser und ½ TL Honig verrühren und mit 1 EL Olivenöl und Salz zum Mehl geben. Kneten. Zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

Backofen auf 230° Grad vorheizen. 200g Zucchini putzen und fein raffeln. Saft in einem Küchentuch ausdrücken. 3 EL Thymian und 2 Stängel Petersilie und Basilikum fein hacken. Zucchini und Kräuter unter den Teig kneten. Teig auf das Backblech geben, ca. 1cm dick einen Fladen auswallen. 20–25 Minuten backen.

### z. B. Nicolas schnelle Tomaten-Bruschetta

4–6 Scheiben Ruchbrot im Ofen oder im Toaster kurz tosten. Das warme Brot mit dem Petersilienpesto bestreichen und mit

Tomatenscheiben belegen. Leicht salzen und sofort geniessen.

### z. B. Tagliatelle mit Tomaten-Ingwer-Zwiebel-Sugo

400g Tagliatelle in reichlich Salzwasser mit der Zugaben eines Teelöffels Olivenöl al dente kochen. **Sauce:** 1 grosses Stück Ingwerwurzel mit dem Kartoffelschäler schälen und fein raffeln. 500g frische Tomaten mit Schale in Würfel schneiden. 1–2 grosse weisse Zwiebeln in sehr feine Ringe schneiden. Etwas Meersalz und Peperoncino begeben und zusammen mit 4 EL Olivenöl langsam erwärmen und so lange auf kleinem Feuer belassen, bis die Pasta fertig gekocht ist. Diese Sauce ist praktisch noch roh. Nach Belieben mit Olivenöl beträufeln.

Eine exotische, aber sehr schmackhafte Kombination. Für das Herz eine wahre Wohltat.

und Laune aus. «Am liebsten kaufe ich die Tomaten direkt beim Biobauer in Cadenazzo. Manchmal, wenn ich nicht so weit fahren will, hole 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 Goût 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.»

## Geniessen gehört zum Beruf

Klar, dass Erica Bänziger viel Zeit für den Einkauf von Lebensmitteln aufwendet: «Das gehört doch einfach zu meinem Beruf», sagt sie und lacht: «Ich spare nicht beim Essen. Oft ist der Geschmack entscheidend. Etwa, wenn ich Kochkurse gebe, wie beispielsweise auf dem Möscherberg in Grosshöchstetten. Dort gibt es sehr feinen Rahm. Der ist besser als jeder andere Rahm. Den könnte ich sogar pur 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.»

Lebensmittel mit chemischen Zusatzstoffen sind ihr eh suspekt. «Da sträubt sich in mir alles dagegen», sagt Erica Bänziger. Wobei sie auch hier Kompromisse zulässt. Vielleicht heute sogar etwas häufiger, seit die beiden Buben in ihrem Haushalt mitessen. Empfehlen würde sie Lebensmittel mit chemischen Zusatzstoffen trotzdem nicht. Dagegen ist sie ein Fan von Blütenpollen, so genannten 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. **Ruth Hugli**

### Kochbuchautorin und Ernährungsberaterin Erica Bänziger mit Kindern und in der Küche.

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 Schafkäse im Backteig, mmmh. Oder Wiesen-salbei im Backteig. Das ist wirklich sehr fein. Die Zeitspanne, um Wildkräuter zu ernten, ist allerdings kurz. Im März kommen die ersten, Ende April, Anfang Mai ist die Saison bereits vorbei.»

Erica Bänziger wählt auch beim Einkauf 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 beeindruckten 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

Mehr von Erica Bänziger, ihren Büchern und nächsten Koch- und Vortrags-terminen lesen Sie auf [www.biogans.ch/erica](http://www.biogans.ch/erica). Dort erfährt man auch, dass die Kochbuchautorin vom Leben als Gerantin eines eigenen kleinen Restaurants oder eines kleinen Biohotels träumt.