

«MAN DARF ALLES ESSEN»

die kunst des gesunden genusses

DER WEG DER
KÖCHBUCHAUTORIN
ERICA BÄNZIGER

«80 Prozent aller Krankheiten sind ernährungsbedingt.» Dieser Satz stammt nicht von Erica Bänziger selber, sondern von Dr. Otto Bruker, dessen faszinierende Bücher über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit fast zu einem Abbruch ihrer Ausbildung geführt hätten. Sie war damals rund 20 Jahre alt und stand kurz vor dem Abschluss als Ernährungsberaterin. In ihrer Ausbildung lernte sie Nährwerte zusammenzählen, Kalorien kontrollieren und Schonkostmenüs kochen. Was jedoch Zucker oder Weissmehl im Körper anrichten, wenn sie über lange Zeit gegessen werden, war kein Thema. Brukers Ansatz, vereinfacht ausgedrückt «essen wie ein Bauer vor 100 Jahren» öffnete Erica Bänziger die Augen. Sie schloss ihre Ausbildung ab und nahm eine Stelle an der Bircher-Benner-Klinik in Zürich an. Nach zwei Jahren wechselte sie an das Erwin-Braun-Institut für Ganzheitsmedizin in Engelberg, wo sie viele Pioniere der Naturheilkunde kennenlernte. Die nächste Station war dann die Vita-Sana-Klinik in Breganzona, an der sie begann, Kurse und Vorträge zu halten.

17 KOCHBÜCHER IN WENIGEN JAHREN

Mit 30 zog sie mit ihrem Freund aus dem Tessin in die Deutschschweiz. Weil sie nicht auf Anhieb eine Stelle fand, baute sie eine eigene Kurs- und Vortragstätigkeit auf, was den auf Kochbücher und Gesundheit spezialisierten Midena-Verlag auf sie aufmerksam

Den Leuten einen Weg zeigen, wie sie gleichzeitig gut und gesund essen können. Nach diesem Credo hat die 37-jährige Erica Bänziger bereits 17 Kochbücher herausgegeben, über Kastanien, Kürbis, Sprossen, Oliven oder die 5-Elementen-Küche. Dazu hält sie Vorträge und gibt Kurse und lehrt angehende Naturheilkundige die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit.

machte. «Es gibt schon genug Kochbücher», begründete sie ihre erste Ab-

ERICA BÄNZIGER

Die Bücher von Erica Bänziger sind im Buchhandel und über den Zeit•Punkt-Bücherdienst erhältlich oder signiert direkt bei ihr: Erica Bänziger, Chiossaccio 3, 6653 Verscio, Tel.: 091 796 28 61, e-mail: ebaenziger@bluewin.ch www.biogans.ch/erica

Bücherliste

Kochen mit den fünf Elementen, 3. Aufl. 99	Fr. 23.-
Die Olivenküche 4. Aufl. 99	Fr. 23.-
Honig, Genuss und Gesundheit	Fr. 23.-
Das Kürbiskochbuch, 8. Aufl.	Fr. 19.-
Das Neue Kürbiskochbuch, 4. Aufl.	Fr. 19.-
Die Sprossenküche 1999	Fr. 19.-
Das Kastanienkochbuch Herbst 99 mit Fredy Buri	Fr. 19.-
Das Maiskochbuch 1998	Fr. 19.-
Das Kohlkochbuch Herbst 99	Fr. 19.-
Abnehmen mit dem Säure- Basen- Haushalt	Fr. 19.-
Abnehmen mit der Balance Trennkost	Fr. 19.90
Violet und der Kürbis, Kinderkoch- und Lesebuch	Fr. 20.-

sage. Zwei Jahre später konnte sie nicht widerstehen. Ein Getreidebuch mit gestylten Rezepten musste alltagstauglich gemacht werden – ein Fall für Erica Bänziger. Damit war der Bann gebrochen. Die meisten der 17 Kochbücher, die seit 1995 in Zusammenarbeit mit dem Midena-Verlag (heute Fona-Verlag) entstanden, waren zu Themen, die vorher noch nicht oder bestimmt nicht in dieser Form behandelt wurden, seien es Bücher über Kastanien, Mais, Sprossen oder Honig.

Zu eigentlichen Rennern entwickelten sich das «Kürbiskochbuch», von dem bereits acht Auflagen gedruckt wurden oder die «Olivenküche», auch bereits in 4. Auflage. Im letzten Herbst ist ihr drittes Kürbiskochbuch herausgekommen, mit einem Sortenfinder des Gründers des Basler Kürbisclubs, Michel Brancucci. Er portraitiert die rund 200 verschiedenen erhaltlichen Kürbisarten.

Die Gerichte für die Fotos in ihren Büchern kocht sie übrigens selber, und zwar so, dass die Menüs auch gegessen werden können, also nicht mit billigen Zutaten. Und weil täglich sieben bis acht Sujets entstehen, gibt es immer auch für Freunde etwas Leckerer zu kosten.

GESUND OHNE EINSCHRÄNKUNG

Das Kochen mit den fünf Elementen und der Säure-Basen-Haushalt stehen zur Zeit im Zentrum ihrer Arbeit. Dazu hat sie zwei Kochbücher verfasst und