

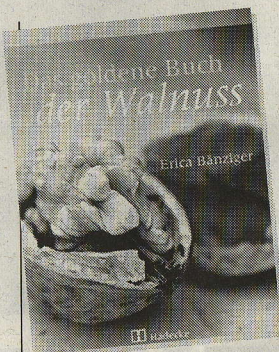
Publikation KOCHBUCHAUTORIN ERICA BÄNZIGER ÜBER DIE VORZÜGE EINER BITTERSÜSSEN HERBSTFRUCHT

BAUMNÜSSE UND IHRE VERBORGENEN GEHEIMNISSE

von **Barbara Hofmann**

Jetzt fallen sie wieder. Sonne und Herbstwind haben sie vom Baum abgelöst. Und so schmecken Baum- nüsse auch am allerbesten: An goldenen Herbsttagen direkt unter dem Baum mit einem Stein die harte Schale aufschlagen, das Innere – noch warm von der Sonne – herauslösen und den herben, bitter-süssen Geschmack geniessen. Derweil im Schatten des Baumes sitzen und den Duft der Blätter einatmen, die sich erst später von den Zweigen lösen werden. Die Volksmedizin sagt, dass nervöse Menschen und schwer zu beruhigende Kinder unter einem Nussbaum wieder zur Ruhe finden. Bei Stress helfe generell das Aroma verriebener Baumnußblätter.

Die Baumnuß, eines der ältesten Nahrungsmittel der Menschheit, gilt in der Naturmedizin als regenerierend, sie stärkt Nerven und Gehirn, stellt das seelische Gleichgewicht wieder her, verbessert die Konzentration und stärkt die Sehkraft, sie aktiviert Herz und Muskeltätigkeit und regt die Hirnbildung an. Bei den Griechen und Rö-



Erica Bänziger

Das Goldene Buch der Walnuss; Gebundene Ausgabe: 128 Seiten; FONA Verlag; Auflage: 1 (23. Juni 2005); ISBN: 3037802138

mern galt sie als die Frucht der Götter, die Überirdischen gäben so ihre Weisheit in Form der Baumnuß an die Menschen weiter.

Die in Verscio lebende Autorin, Journalistin und Gesundheitsberaterin Erica Bänziger hat einen immensen Wissensschatz rund um die Herbstfrucht in ihrem "Goldenen Buch der Baum-



nuß" gesammelt. Das ganzheitliche Buch enthält alles zu Geschichte, Botanik, Verwendung in der Küche und in der Naturheilkunde.

Eine Vielzahl von Verwendungsmöglichkeiten und Rezepten mit appetitanregenden Fotos von Food-Fotograf Andreas Thumm machen das Buch für Baumnußfans zu einem "Must". Wem

läuft bei "Tagliatelle mit Nuss-Mascarpone-Sauce" oder "Baumnußpesto" nicht das Wasser im Mund zusammen? Die Kerne setzen in der pikanten wie süßen Küche spannende Akzente - auch das Nussöl und das beim Pressen anfallende Mehl finden Verwendung. Erica Bänzigers Rezepte geben auf alle Fragen eine Antwort.

Die Autorin

Kurzportrait

Ausbildung zur Ernährungsberaterin in Berlin am Uni-Klinikum Charlotenburg, später Tätigkeit im Bircher Sanatorium in Zürich, in der Klinik für Rehabilitation in Engelberg, in der Kurklinik Vita Sana im Tessin und Gerant in im Sanotel (TI). 1986 Wirtepa- tent in Luzern, 1988 Ausbildung zur Gesundheitsberaterin AAMI; 2002 Ausbildung zur Ernährungsbe- raterin nach den Fünf Elementen. Derzeit: Nebst dem Erteilen von praktischen Kochkursen (darunter Basis vegetarische Vollwertkost, Fünf-Elementen-Ernährung, Mediter- rane Küche, Kräuterkochkurse, Kür- biskochkurse, Spezialität Kastanien- kochkurse und Kastanien-Events im Tessin und Slow Food Koch- plauschs). Vorträge zur natürlichen Ernährung und Dozentin an der Apa- med Schule in Jona. Tätigkeit als Journalistin für gesunde Ernährungs- und Lebensweise sowie Kochbuch- autorin.