

Porträt über Erica Bänziger, Ernährungsberaterin und erfolgreiche Kochbuchautorin

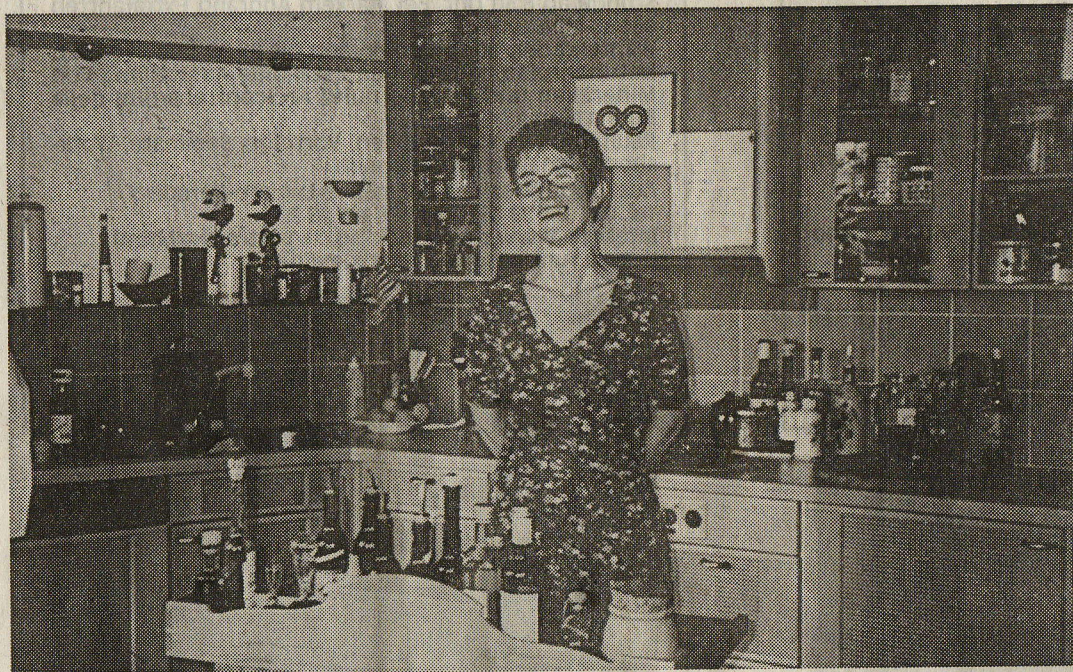
# Aus Liebe zur Kastanie

Tessiner Landschaft und Vegetation sind ihr zur Heimat geworden

Das verunreinigte Coca-Cola ist der letzte Punkt einer länger werdenden Liste: Die aufgedeckten Lebensmittel-Skandale häufen sich, und immer mehr Personen greifen zu naturbelassenen und biologischen Esswaren. Eine der erfolgreichsten Schweizer Kochbuchautorinnen und Fachfrau für Vollwert- und vegetarische Küche ist Erica Bänziger. Aus Zuneigung zur mediterranen Küche hat sie das Tessin zu ihrer Wahlheimat gemacht.

MANUSCHAK KARNUSIAN

So stellt man sich eine Küche vor, in der Wohlergehen und Gesundheit oberstes Gebot sind, und nicht einfach Käseküchlein in Mikrowellen aufgewärmt werden: Grossräumig, mit Blick auf Garten und Magadinoebene, mit einer Extra-Theke für die zahlreichen Öl- und sonstigen Flaschen, mit Sprosskulturen und einem Schrank voller Körner, Gewürze, Teigwaren. Die Küche ist Erica Bänzigers Reich. Bänziger führt lebhaft und redend durch ihr Miethaus oberhalb Agarone, erzählt ausführlich von ihren drei Katzen und den beiden Hunden, denen offensichtlich die Pasta-Resten nicht schmecken. 36jährig ist sie, eine in Deutschland aufgewachsene Schweizerin, seit einigen Jahren zum zweiten Mal im Tessin wohnhaft. Aus Liebe zur mediterranen Küche, wie sie sagt, im Speziellen zur Olive und Kastanie, zu Basilikum und Thymian.



Erica Bänziger, Ernährungsberaterin, bekannte Kochbuchautorin und Wahlteßinerin in ihrem Reich in Agarone  
Foto kar

Erica Bänziger hat sämtliche Kochtrends aufgenommen, hat 13 Bücher veröffentlicht, hat über Trennkost geschrieben, über die Säure-Basen-Theorie, über die 5-Elemente-Ernährung. Vehement wehrt sie sich gegen den Vorwurf, nur den Trends zu folgen. «Ich setze mich mit etwas auseinander und bin überzeugt davon.» Überzeugt war sie auch von der Idee, ein Kastanienkochbuch zu schreiben. Es war – wie das Maiskochbuch – eine Hommage ans Tessin. Doch hier, wo das einstige «Brot der Armen» noch immer ver-

schmäht wird, wird die Huldigung nicht richtig entgegengenommen. Das Buch wurde ins Französische, nicht aber ins Italienische übersetzt. Bänzigers Grundprinzip lautet: naturbelassene, vollwertige, saisonale und vegetarische Küche mit wenig Fett, wenig tierischem Eiweiss und wenig Zucker. In Agarone, oberhalb von Cugnasco, schreibt sie ihre Kochbücher, in Cadenazzo erteilt sie Kochkurse, doch ihren Hauptverdienst macht sie mit Vorträgen und Kursen in der Deutschschweiz.

Dennoch war es die Arbeit, die Erica Bänziger in den Südkanton holte. Die jung diplomierte Ernährungsberaterin suchte schon während ihrer Ausbildung, als sie mit Margarine und Weissmehl eine für ihren Begriff ungesunde Sauce herstellen musste, nach einer gesundheitsbewussteren Alternative. In Breganzona bei Giuseppe Brem, dem Gründer der Vita-Sana-Klinik und Pionier der vegetarischen Vollwertkost, fand sie vorerst ihre berufliche Heimat. Gesund essen ist seither ihr

Thema geblieben, auch nachdem sie die Vita-Sana-Klinik verlassen hatte und sich selbstständig machte. 80 Prozent aller Krankheiten, so sagt sie, seien ernährungsbedingt, und sie zitiert ein chinesisches Sprichwort: «Auch wenn der Vater der Krankheit unbekannt ist, die Mutter ist die Ernährung.»

Dass sich die Leute in unseren Breitengraden falsch ernähren, sagt sie seit Jahren und immer wieder. In Rage bringen die Ernährungsfachfrau für sie seltsame Theorien, wie zum Beispiel, dass Kaffeetrinken gesund sein soll. «Wir werden zu 80 Prozent von der Industrie ernährt», behauptet sie. Diese habe ein Interesse daran, ihre Produkte zu verkaufen, aber nicht, die Leute gesund zu ernähren. Ihr Wissen beruht auf Fachliteratur, und ihr Engagement bekommt sie manchmal direkt zu spüren. Damals zum Beispiel, als sie in einer Kolumne gegen die Süssmittel-Industrie zu Felde zog – und danach beinahe eine Klage am Hals hatte.

Bekehren wolle sie niemanden und Beratungen mache sie auch keine mehr, sagt Bänziger entschieden. «Die meisten Leute wissen, was sie falsch machen.» Fanatisch sei sie nicht, zwar möge sie keine Süssigkeiten, doch ab und zu esse auch sie ein Salami-Sandwich. «Nur, dass es mir nachher meistens nicht gut geht, nicht aus schlechtem Gewissen, sondern weil ich es schlecht verdaue».