



## „Guten Tag, Majestät!“

Erica Bänziger ist immer dann, wenn es um Nahrungsmittel wie Kastanien, Kürbis oder Knoblauch geht, eine Institution in der Schweiz. Ihre intensive Beziehung zu den riesigen, uralten Edelkastanien samt ihrer Früchte ist faszinierend.

Erica Bänziger ist ein Wirbelwind. Quirlig sprudelt es aus ihr heraus: „Klar, bin ich hier die Kräuterhexe.“ Sie lacht. Es stört sie nicht weiter. Sie lebt so wie sie leben will mit ihren beiden Söhnen Oliver (11) und Fillippo (7) in einem Häuschen mit einem wunderschönen Garten in Verscio (TI). Ihr Garten scheint ein Abbild ihrer selbst, er strotzt vor Energie. Unzählige Beerensträucher, Frucht- und ein Olivenbäumchen, essbare Kapuzinerkresse, hübsch inszenierte Sukkulenten in Terracottatöpfen und vieles mehr machen aus diesen wenigen Quadratmetern eine üppige, bunte, lebensfrohe Pracht. Zwischendrin rasen unzählige Meerschweinchen durch einen eigens für sie angelegten Abenteuerparcour auf dem ganzen Gartengelände und machen Luftsprünge, sobald sie Erica Bänzigers Stimme hören. „Das ist der Zoo meiner Söhne. Den Meerschweinchen könnte es nicht besser gehen als hier.“

**Ursprünglich** wollte sie ja Försterin werden. „Aber dort ist Mathematik gefragt und die ist nicht so mein Fall. Dann dachte ich, Imkerin sei eine gute Idee, aber davon kann man ja leider nicht leben. Also habe ich mich für die Ernährungsberatung entschieden.“ Doch wenn man Erica Bänziger auf diesen Beruf reduzieren wollte, würde man ihr nicht gerecht. Es ist der Imperativ, der immer bei dem Wort „Natur“ mitschwingt, der ihr ganzes Fühlen, Denken und Handeln mitbestimmt. Selbst wenn sie das Wort nicht ausspricht, wird klar, bei dem Thema Natur und Ökologie fordert sie Konsequenz. „Wenn ich mir Bio-Produkte leisten kann, dann können das andere noch viel besser. Ökologisch konsequent einkaufen, ist doch das Mindeste was wir tun sollten.“ Alle Pflanzen und Lebewesen sind Geschenke der Natur. Ihr Wissen darüber scheint unendlich.

**Zu Bäumen** hat sie seit ihrer Kindheit eine spezielle und intensive Beziehung. „Kastanien sind Bäume mit einer grossen Persönlichkeit, sie haben Charakter. Für mich sind sie Lebewesen. Edelkastanien

werden so alt wie Methusalem. Auf der Alp Brusino am Monte Giorgio soll es eine Edelkastanie geben, die 1000 Jahre alt ist. Ob das stimmt oder nicht, wir können alte Kastanien ohne weiteres mit „Guten Tag, Majestät“ begrüßen!“ Wer sich beim Wandern unter einem alten Kastanienbaum aufhält, kann seine spezielle Energie womöglich spüren. Gerade bei grosser Erschöpfung und Burn-out-Symptomen soll er wohltun. Edward Bach hat daraus seine Bachblüte „Sweet Chestnut“ entwickelt. „Ich bin überhaupt nicht die erste, die dieser grossartigen Pflanze die Ehre erweist“, sagt Bänziger. „Die Edelkastanie zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde. Sie wurde schon vor Christus erwähnt. Später haben die Chinesen und Römer ihre nährnde und heilende Wirkung gepriesen. Hildegard von Bingen zählte Mar(r?)onen zu den 16 wertvollsten Heilmitteln überhaupt. Bei Kopfschmerzen und Nervenleiden empfahl sie in Wasser gekochte Kastanien zu essen beispielsweise.“ Woher hat sie all dieses Geschichtswissen? „Aus vielen Büchern.“

**In der Küche** sind Esskastanien für die Kochbuchautorin so viel mehr als eine passende Beilage zu Wildgerichten und Rotkraut oder Vermicelles. „Die köstlichen Kastanien können unsere Alltagsküche als kalorienarmes, vitalstoffreiches und vollwertiges Lebensmittel auf so vielfältige Art und Weise in Salaten, Suppen, Vorspeisen, als Hauptgerichte und Dessert bereichern.“ Nur wenn es um die Schälerei geht, dann habe sie keinen wirklichen Geheimtipp. Das ist und bleibt so aufwändig wie es immer war. Da greift auch die moderne Kräuterpäpstin auf die Vermicellescreme aus dem Handel zurück. „Bioqualität, versteht sich.“

### **Bio-Box Erica Bänziger**

Bis zu ihrem ?wievielten? Lebensjahr lebte Erica Bänziger (48) mit ihren Eltern in Berlin, da der Vater an der Schweizer Botschaft tätig war. In Berlin machte sie auch ihre Ausbildung zur Diätassistentin (1983-85), danach siedelte sie in die Schweiz. Sie legte die Wirteprüfung ab und absolvierte eine Ausbildung zur Gesundheitsberaterin. Seit 1990 ist sie als Kursleiterin, Referentin und Dozentin an Heilpraktikerschulen, als Leiterin praktischer Kochkurse sowie Autorin zahlreicher Kochbücher beim Fona und AT Verlag tätig.

Wieviel Bücher sie seit ihrem Erstling ?welches? im Jahr 1995 publiziert hat, kann sie beim besten Willen nicht mehr sagen. „Da komme ich immer wieder durcheinander. Ungefähr 35 müssten es sein.“

Die ?Welche? Bücher wurden mit ?welchen? Medaillen ausgezeichnet.

Das Buch „Kastanien“ hat Erica Bänziger mit Fredy Buri, Koch in den besten Küchen der Schweiz, herausgebracht. „Kastanien“, Fona Verlag, Fr. 28.50.

### **Edelkastanie – das „Brot“ des Tessins**

Edelkastanien gedeihen vor allem in Südeuropa. Sie brauchen viel Wärme, ein mildes Klima und eine regelmässige Pflege. Bis zur ersten Ernte vergehen bei einem frisch gepflanzten Maronenbaum rund 25 Jahre, bis zur vollen Ernte vergehen allerdings weitere 50 Jahre. Ein gut entwickelter Kastanienbaum trägt je nach Standort jährlich etwa 100 bis 200 Kilogramm Früchte. Die Kastanien reifen zwischen Oktober bis November.

In der Südschweiz begann die Kastanienkultur vor rund 1000 Jahren. Für die Tessiner haben Esskastanien eine nicht immer einfache Geschichte. Noch bis in die 50er, 60er Jahre des letzten Jahrhunderts galten sie als „Brot der armen Leute“. Denn die auf den Seitenhängen der Alpen angepflanzten Kastanienbäume lieferten ihnen mehr Kalorien als der Getreideanbau. „Ein Baum pro Kopf“ galt im Tessin so lange als grobe Faustregel, bis die Kastanie von Mais und Kartoffeln verdrängt wurde. Erica Bänziger: „Die Tessiner konnten dank der Kastanie überleben.“

## **Termine rund um die Kastanienernte**

Chestene-Chilbi, 23. Oktober 2011, 10-17 Uhr, weitere infos: [www.kastanien.net](http://www.kastanien.net)

Ascona „mercato di castagne“ (Anfrage per Mail läuft)

### **Rezepte:**

## **Herbsalat**

(kommt noch)

## **Speckröllchen**

(kommt noch)

## **Kastanientrüffel mit Amaretti**

für 24 Trüffel

200 g gesüßtes Bio-Kastanienpüree

50 g Zartbitter-Schokolade (dunkle Schokolade), fein gehackt

2 EL Kakaopulver, evtl. gemischt mit geriebener Zartbitter-Schokolade

ca. 60 g zerdrückte Amaretti

2 EL Kastanien- oder Orangenlikör (Grand Marnier)

1 unbehandelte Orange, wenig abgeriebene Schale

geriebene Schokolade zum Wenden oder Kakaopulver

Pralinenförmchen

Sämtliche Zutaten für die Trüffel gut mischen, kleine Kugeln

formen. In der geriebenen Schokolade oder im Kakaopulver

wenden. Nach Belieben in Pralinenförmchen setzen.

Die Kastanien-Produkte bei Coop