



Gaumen- und Naturfreuden
mit Erica Bänziger (dipl. Ernährungsberaterin)

Oliven – gesund und lecker

Olivenbäume erinnern an Mittelmeer, an Dolce far niente, an Antipasti. Mit seinen knorrigen Stämmen und silbrig schimmernden Blättern hat der Olivenbaum eine einzigartige Ausstrahlung. Kaum jemand lässt sich nicht von ihm in den Bann ziehen. Möglicherweise liegt es daran, dass der Ölbaum eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit ist.

Seine Früchte schenken der Küche Ferienstimmung und sorgen für authentischen Geschmack. Zum Würzen oder als Apéro sind sie bestens geeignet.

Aus den fast unscheinbaren weiss-gelblichen Blüten des Olivenbaums entwickeln sich im Laufe der Vegetationszeit Früchte. Geerntet werden diese je nach Region und Verwendung zwischen September und Februar. Der grösste Teil der Oliven wird zur Herstellung von Öl verwendet; nur etwa 10 Prozent der gesamten Ernte wird zu Tafeloliven verarbeitet. Im Gegensatz zur Ölproduktion werden Tafeloliven in der Regel von Hand geerntet, um eine gute Qualität zu garantieren. Die farbliche Veränderung – von grün über violett zu schwarz – erklärt sich mit dem Abbau des Chlorophylls während des Reifeprozess. Die harten grünen Oliven sind noch nicht ganz reif. Sobald sie sich violett

verfärben, sind sie ideal zur Ölherstellung. Sind sie aber überreif und schwarz, kommen sie nur noch als Tafeloliven in Frage. Während der verschiedenen Reifegrade verändern sich aber auch andere Inhaltsstoffe. Das geschmacksgebende Oleuropein beispielsweise. Dieser sekundäre Pflanzenstoff aus der Gruppe der Polyphenole ist eines der vielgepriesenen Gesundheitsgeheimnisse der Olive. Oleuropein gilt als stark antioxidativ, antimikrobiell und soll gegen schlechte Blutfettwerte und Krebs wirkungsvoll sein.

Da sich diese Substanz beim Reifeprozess abbaut, ist der Gehalt in gutem Olivenöl höher als in Tafeloliven. Das ist aber auch der Herstellungsart der Letzteren geschuldet. Weil sie während mehrerer Wochen in einer Salzlake entbittert werden, um überhaupt genussfähig zu sein, verlieren sie dabei einen Teil ihres Oleuropein. Der Verlust ist dennoch kein Grund, auf Oliven zu verzichten, denn trotz des Wässerns bleiben andere wertvolle gesunde Inhaltsstoffe erhalten. Sie liefern wertvolle Fettsäuren, diverse Mikronährstoffe wie Vitamine A und E, und die Mineralstoffe Magnesium, Kalium, Eisen und Zink. Nach dem Salzbad werden die Oliven mit diversen Gewürzen und Salz verfeinert. Manche werden auch mit Eisengluconat

oder Eisenlactat eingefärbt. Das sind die billigen Oliven, die man öfters auf der Pizza findet. Man erkennt sie an ihrer pechschwarzen Farbe. Der Zusatz gilt zwar gesundheitlich als unbedenklich, da es sich nur um Eisen handelt, aber bei Bio-Oliven wird diese Färbung nicht geduldet.

Einer meiner Lieblingsrezepte ist eine Creme aus: schwarzen Oliven, Sardellen, frischem Basilikum und Dörrtomaten. Mit einem Stabmixer und gegebenenfalls noch etwas frischem Olivenöl vermenge ich alles zu einer Paste und mische etwas Knoblauch dazu. Eine perfekte Sauce zu Pasta oder als Dipp mit frischem Brot.

Buon appetito!



Beständig wild

Erica Bänziger feiert ihr 20-jähriges Jubiläum als Kochbuchautorin. Die diplomierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin unterrichtet an Heilpraktikerschulen, gibt Kochkurse, hält Vorträge, schreibt Fachbeiträge, Kolumnen und natürlich Kochbücher. Seit ihrem ersten, das 1995 erschien, sind es etwa 30 an der Zahl. Die mitgezählt, bei denen sie ungenannt mitgewirkt hat, dürften es eher 40 sein. «Ich weiss es gar nicht so genau».

Die temperamentvolle Appenzellerin lebt mit ihren beiden Söhnen im Tessin. Die Wildheit der Täler sind ihr eine Inspiration. Dass sich viele Künstler im Tessin ansiedeln, komme nicht von ungefähr. «Im Tessin hat es eine Energie, die kreativ macht.» Man lebe mit weniger, dafür umso mehr.

Obwohl aus Erica Bänziger nie ein Personenkult gemacht wurde wie bei Annema-

rie Wildeisen stehen ihre Bücher in einigen Schweizer Regalen. Drei davon wurden an der Frankfurter Buchmesse ausgezeichnet. Ihr Erfolg beruht darauf, dass sie schneller ist. Ihre Themenbücher zum Beispiel «Kastanien» und «Kürbis» erscheinen meist, bevor ein Hype ausbricht. Bereits 1995 mit ihrem ersten Buch war sie der Mode voraus. Fleischlos und kalt war das Thema. Heute hiesse das «Vegi Tappas». Auch Amarant, Dinkel und Quinoa verwendete sie bereits, als man sich noch über «Körnlipicker» lustig machte. Ein Kochbuch für Hund und Katze gibt es auch von ihr.

Schnell ist sie auch, wenn sie spricht. Im Gespräch mit ihr erfährt man, wie sie als junge Frau gerne Imkerin geworden wäre. Dass sie für 50 Franken im Jahr einen Gemeindegarten mietet, ihr Herz trauert, wenn der Nachbar Herbizide spritzt, ihre Kinder kritische Test-

esser sind und der Marder ihre frei lebenden Meerschweinchen schnappte. Dass sie eine leidenschaftliche Köchin ist, glaubt man sofort.

Die Themen ihrer Bücher kommen stets aus einem eigenen Interesse. Vollwertige Kost, Nischenprodukte, Gemüse aus dem eigenen Garten. Fast alles geht, was gut tut und Spass macht. Jetzt erscheint ihr neuestes Buch zum 20-jährigen Jubiläum. Wir gratulieren von ganzem Herzen. **OR**



Erica Bänziger, Meine Genussküche.
2015 Fona-Verlag, Hardcover mit 150
Fotos, 224 S., Fr. 44.80 / 36.80 €