

100 Rezepte für die häufigsten Blutgruppen 0 und A

## GESUND UND FIT MIT DER RICHTIGEN DIÄT

„... Nimm dir Zeit, um dich gesund zu ernähren, dies ist der Weg zur vollkommenen Gesundheit.“ So endet eine isländische Weisheit über das Thema Zeit. Und so beginnt das neu aufgelegte Buch von der in Verscio lebenden Erica Bänziger und Brigitte Speck „Schlank mit der Blutgruppen-Ernährung“. Bei der Blutgruppen-Ernährung handelt es sich um einen aus den USA stammenden Ernährungstrend, der auch immer wieder im Kreuzfeuer der Kritik steht. Gleichzeitig aber wächst die Zahl der Befürworter täglich. Das zumindest schreiben die Autorinnen und doppelt nach: „Viele haben ohne spezielle Anstrengungen Gewicht verloren, andere fühlen sich einfach leistungsfähiger oder sind endlich frei von ihren langjährigen Verdauungsbeschwerden.“ Der Grund sei in einer typgerechten Ernährung zu finden, die dem Betroffenen helfe, die für seine Blutgruppe weniger bekömmlichen Lebensmittel zu reduzieren oder ganz wegzulassen. Diese neue Ernährungsweise entdeckt hat der 1956 in New York geborene Naturheiler Dr. Peter D'Adamo. Er hat in der Nachfolge seines Vaters über viele Jahre hinweg die Zusammenhänge zwischen Blutgruppe, Lebens- und Ernährungsweise, Gesundheit und Krankheit erforscht. Die von Bänziger und Speck beschriebenen Rezepte stützen sich auf D'Adamos Erkenntnisse. Da in Mitteleuropa die Blutgruppen 0 (41%) und A (43-47%) vorherrschen, hat das Autorinnenteam entschieden, seine Rezepte vor allem an diesen beiden Kategorien auszurichten. Ausserdem werden die hiesigen Ernährungsgewohnheiten auch miteinbezogen und allenfalls den Blutgruppenempfehlungen angepasst. Der A-Typ sollte in erster Linie Fleisch meiden und Dinkel statt Weizen essen, während der 0-Typ drei bis vier Mal in der Woche wenig Fisch oder Fleisch zu seinem Wohlergehen braucht. Im vorderen Teil des Buches sind die Blutgruppen und ihre verschiedenen Charakteristika beschrieben, während im hinteren Teil leckere Menüvorschläge zu finden sind. Die diplomierte Ernährungsberaterin Erica Bänziger ist aber nicht nur Buchautorin, sondern organisiert auch regelmässige Kräuterkurse und Kochevents. Ab 18. März bietet die Pflanzenkennnerin jeden Dienstag einen Wildkräuterexkurs in Verscio, im Centovalli oder im Maggiatal an. Mehr Infos auf [www.ericabanziger.ch](http://www.ericabanziger.ch).

„Schlank mit der Blutgruppen-Ernährung“, von Erica Bänziger und Brigitte Speck, erschienen im AT-Verlag, 120 Seiten gebunden, CHF 26.90. **bs**

### Schlank mit der Blutgruppen-Ernährung

Erica Bänziger  
Brigitte Speck



100 Rezepte  
für die häufigsten  
Blutgruppen  
0 und A

AT VERLAG

## Neun Tessiner Häuser in der Gilde der besten Hotels

Wer Ferien in der Schweiz verbringen möchte, kann auf eine Fülle von Orientierungshilfen zählen. Eines bleibt bei allen Sternen und Qualitätsmerkmalen jedoch auf der Strecke: die Gesamtschau der qualitativ hochstehenden Schweizer Hotellerie. Der Guide „Die 125 besten Hotels der Schweiz“ gibt die Antwort. Der führende Schweizer Hotellexperte Karl Wild und sein Team haben die Top-Häuser im Land gesucht, sie nach einheitlichen Kriterien klassiert und kompetent beschrieben. Dieser Führer ist als Serviceleistung gedacht, zeigt er aber auch die vielen innovativen Kreativköpfe der Branche. Und er würdigt das finanzielle Engagement der privaten Investoren, die die Schweizer Hotellerie mit Milliardenspritzern zurück an die Weltspitze geführt haben. Im Tessin hat Wild neun Häuser ausgesucht und beschrieben. Es handelt sich um das Art Hotel Riposo,

das Castello del Sole, das Giardino, das Hotel Eden Roc – alle in Ascona, das Ramada Hotel Locarno, den Albergo Losone in Losone, die Villa Orselina in Orselina, das Hotel Ronco in Ronco s/Ascona und La Campagnola in Vairano. Lob erhalten auch der Hotelkoch des Jahres Othmar Schlegel, der im Castello del Sole den Kochlöffel schwingt, und das Einsteigergeschwisterpaar des Jahres Olivia und Lorenzo Studer vom Art Hotel Riposo.

„Die 125 besten Hotels der Schweiz“, von Karl Wild, Weber AG Verlag, CHF 39.-.

## Neues aus dem Giardino

Es ist klein und bezauhernd und liegt direkt am See: das Giardino Lago in Minusio. Nun erhält es eine neue Führung: Resident Manager des Boutiquehotels am Langensee wird ab sofort Richard Eyer. Der gebürtige Walliser war zuvor sieben Jahre als Direktionsassistent im Fünf-Sterne-Hotel Suvretta House in St. Moritz tätig. „Mit der Führung eines kleinen, persönlichen Hotels ist für mich ein Traum in Erfüllung gegangen. Ich freue mich sehr auf die neue Verantwortung“, sagt Eyer.

Zur Führungscrew des Giardino Lago gehört nun auch Rudi Reetz, der im Giardino Mountain in St. Moritz seit der Eröffnung des Hotels im Dezember 2011 als Souschef tätig war. Die junge Karriere des heute 25-jährigen gebürtigen Italiensers begann als Chef de Cuisine in der Schlachthof Brasserie in Saarbrücken (14 Gault-Millau-Punkte). Giardino Lago, Minusio, ganzjährig geöffnet, [www.giardino-lago.ch](http://www.giardino-lago.ch).

Anzeige

# Tessiner Zeitung Gastronomie



**alPontile**  
LA BUONA CUCINA SUL LUNGOLAGO DI ASCONA

Fabio Badinotti und sein Team empfehlen

**la LIGURIA in tavola**  
ab Samstag 8. Februar

Mit **Gastkuchenchef Renato Grasso**  
vom **Restaurant Santa Caterina in Varazze**

Thun- und Schwertfischcarpaccio ...  
„Fritto misto“ ... Gefülltes Doradenfilet ...  
... und vieles mehr ...

Für Bankette und familiäre Anlässe  
der „Salon Bleu“

Tischreservation erwünscht  
Freie Parkplätze am Seeufer für die ersten 3 Stunden

091 791 46 04 [www.alpontile.ch](http://www.alpontile.ch)

Grotto  
**CA NOSTRA**  
täglich geöffnet

Schönstes Grotto mit Aussichtsterrasse auf den Lago Maggiore

♥ Carbonara ♥

Tischgrill mit verschiedenen Fleischsorten, Saucen und Beilagen

Fondue Chinoise und Bourguignonne  
Frische Kalbsleberli-Rösti, Filet im Pfännli, div. Pasta  
Eggl in Variationen  
Lachs aus eigener Räucherei  
Riesen-Crevetten auf Grill

6645 Brione s/Minusio  
ob Locarno, Via Orselina 77  
091 743 58 52  
[www.ca-nostra.ch](http://www.ca-nostra.ch)

**Ab Morgen Abend sind wir wieder für Sie da. Wir freuen uns!**

Bringen Sie uns dieses Inserat, wir offerieren Ihnen zum Aperitif ein Glas Spumante. Einlösbar bis 28.2.2014 – max. 2 Personen

**OSTERIA NOSTRANA**

— (Ristoranti Fred Feldpausch) —  
Piazza G. Motta – 6612 Ascona  
Tel. 091 791 51 58  
Fax 091 791 03 36  
[www.osteria-nostrana.ch](http://www.osteria-nostrana.ch)

Ristorante  
**Costa Azzurra**

Familie Schwyn  
6604 Locarno-Solduno  
Tel. 091 751 38 02  
[info@costa-azzurra.ch](mailto:info@costa-azzurra.ch)

FONDUE

- Chinoise - Fisch  
- Bacchus - alla Costa

STRAUSSENFLETT  
auf dem heissen Stein

3x2 3x2 3x2 3x2 3x2  
3x2 3x2 3x2 3x2 3x2

Dienstag-, Mittwoch- und Donnerstag-Abend

Detaillierte Informationen erhalten Sie im Restaurant

MONTAG RUHETAG!