

# Hochwertige Wildkräuter-Nahrung, gepflückt in der Natur

**Am Samstag führte der Verein Natur und Umwelt Rümliang (NUR) Interessierte in die Welt der Wildkräuter ein. Auf einem Spaziergang wurde Wissen erweitert und gesammelt. Der Anlass endete mit einem selbst zubereiteten Festmahl.**

**RÜMLANG.** Bei frischem, aber trockenem Wetter lud NUR – Natur und Umwelt Rümliang am vergangenen Samstag ein zum Kräuterspaziergang an Rümlianger Wiesenrändern und im Wald. 16 Interessierte, darunter auch einige Kinder, fanden sich beim Treffpunkt ein.

Nach der Begrüssung stellte Vereinspräsident Ernst Räh Danièle Bühler vor. Sie ist Naturpädagogin und arbeitet unter anderem für die Rucksackschule (spielerische Naturbegegnungen für Kinder und Erwachsene). Gleich zu Beginn lernten die Teilnehmenden, dass man in kleinen Mengen an verschiedenen Stellen pflückt und immer auch etwas stehen lässt, sodass der Bestand nicht gefährdet wird und die Pflanze weiterwachsen kann. In Naturschutzgebieten darf gar nicht gesammelt werden und direkt am Wegesrand, wo die Hunde ihr Geschäft verrichten, empfiehlt es sich auch nicht.

## Essbare Wildkräuter auch als Medizin

Unter der kundigen Führung von Danièle Bühler sammelten die Teilnehme-

rinnen und Teilnehmer nun essbare Wildkräuter, die teils auch als Medizin dienen. Mit allen Sinnen, Nase, Hand und Mund wurden die verschiedenen Blätter und Blüten erkundet.

Gänseblümchen schmecken leicht süsslich und sind eine tolle Dekoration für den Salat. Sie sind auch gut für Haut und Verdauung. Die Zaunwicke hat viele Proteine, schmeckt ähnlich wie Erbse, mit der sie auch verwandt ist. Die Knoblauchsrauke kann als ganze Pflanze zur würzigen Zutat in einer Kräuterbutter oder im Kräuterquark verwendet werden. Ihre schwarzen Samen wurden früher als Pfeffer verwendet, denn der Pfeffer aus dem Orient war teuer. Gundermann wurde früher als Gewürz verwendet, aber auch als Wundpflanze (damals auch bekannt als «Eiterpflanze»). Würzige Zutaten für Kräuterquarks sind auch das Wiesenlabkraut, der Giersch, das süss duftende Mädesüss, der Waldmeister, Löwenzahn und Bärlauch. Wunderschöne essbare Dekorpflanzen in einem Menü sind die blauen Blüten des Ehrenpreises oder die violetten Blüten des Wiesensalbeis, der Rotklee, die Goldnessel. Der Sauerklee war einigen aber zu sauer.

## Gesünder als gezüchtete Nahrung

Von Danièle Bühler war zu erfahren, dass die wilden Kräuter einen weitaus grösseren Nährwert haben und gesünder sind als gezüchtete Pflanzennahrung.



Die Schätze wurden zur Hubenhütte gebracht. Links Naturpädagogin Danièle Bühler, die den Kräuterspaziergang leitete.



Mit selberggepflückten Wildkräutern belegte Brote. Bilder: zvg

Die Schätze aus der Natur wurden in Tellern, Korb und Säckli zur Hubenhütte gebracht, wo ein Feuer gemacht wurde. Zuerst jedoch gab es eine Mutprobe: Wer wagt es, Brennesseln zu pflücken und davon zu essen? Die Kinder wussten, wie man sie pflücken und dann im Handteller zerreiben muss, damit sie nicht brennen. Für diejenigen, denen trotzdem ein Finger brannte, gab es einen desinfizierenden

Spitzwegerichblätterschlag, was den Schmerz lindert.

## Wald-Festmahl zum Schluss

Für alle neu waren die Brennessel-Chips. Die Brennesselblätter werden in der Bratpfanne über dem Feuer kurz in Öl gebraten, dann gesalzen und fertig sind die schmackhaften Brennessel-Chips. Ebenfalls im Öl gebrätelt wurden die Blüten der Teufelskralle,

die ein bisschen wie Spargel schmecken. Alle beteiligten sich an der Zubereitung des Wald-Festmahls, das aus Waldmeister-Apfelschorle, Brötchen mit Kräuterbutter und Blüten belegt, Getreidecracker mit Kräuterquark, Brennessel-Chips und gebratenen Teufelskrallenblüten bestand. Nach gut drei Stunden verabschiedeten sich die Wildkräuter-Fans, satt und inspiriert für neue kulinarische Abenteuer. (e)

# Überzeugender Auftritt an den Zürcher Kunstturnertagen

**Das Kutu Rümliang nahm an den Schwierigkeitsklassen EP und P1 an den Zürcher Kunstturnertagen vom letzten Wochenende in Wetzikon teil. Die Jungs zeigten gute bis sehr gute Leistungen.**

**WETZIKON/RÜMLANG.** Am vergangenen Wochenende fanden in Wetzikon die Zürcher Kunstturnertage statt. Auch das Kunstturnen Rümliang startete in den Schwierigkeitsklassen EP und P1. Dieser national gewertete Wettkampf bezeichnet jeweils das Ende der regulären Saison für das Kutu Rümliang. Da der Wettkampf für die Spitzensportler wertvoll ist und somit für die Qualifikation an die Schweizermeisterschaften zählt, treten jeweils Spitzensportler aus der gesamten Schweiz an.

In der ersten Abteilung der EP Klasse am Sonntagmorgen traten Saliou Ndiaye, Joel Honegger und Tim Giger an. Bereits nach der erfolgreichen Testvorbereitung im vergangenen Herbst überlegte man sich, ob man die jungen Turner schon eine Schwierigkeitsklasse höher starten lassen will. Damals entschied man sich dagegen. Nach den erfolgreichen ersten Wettkämpfen in der Stufe EPA hat sich das Leiterteam rund um Manuel Bernegger entschlossen, die Zürcher Kunstturnertage für einen Schnupperwettkampf in der nächsthöheren Klasse zu nutzen. Denn an den ZKKT finden keine Wettkämpfe der Klasse EPA statt. Und so hat man im Training nochmals einige Schippen draufgelegt, weil der Schritt vom EPA ins EP gewaltig ist. Unter der Betreuung von Michel Succetti blühten die jun-

gen Herren bereits im Training aber nun auch am Wettkampf auf.

## Beeindruckende Leistungen

Unbeeindruckt von den doch merkbar älteren Konkurrenten, zeigten Saliou Ndiaye, Joel Honegger und Tim Giger eine beeindruckende Leistung. Die unvermeidbaren Abzüge, welcher so ein Klassenwechsel üblicherweise mit sich bringt, verunmöglichten natürlich eine Spitzenplatzierung. Das war aber auch nicht das Ziel. Vielmehr durften sich die Jungs mit den Besten messen, um mit Blick auf die nächste Saison bereits von einer Kostprobe profitieren zu dürfen. In der Endabrechnung landete Saliou Ndiaye auf dem 47. Rang, Joel Honegger auf dem 50. Rang und Tim Giger, als einziger 2017er Jahr-

gang, auf dem 51. Rang und hielten damit einen gesunden Abstand auf das Ranglistenende.

## Saisonbestleistungen

Am frühen Nachmittag starteten Ilario Mägli, Nayan Govalam, Yanik Gujer und Ben Succetti in den Wettkampf der Stufe P1. Hier hatte sich das Teilnehmerfeld extrem verbreitert. Die stärksten Turner aus Graubünden, Aargau, Schaffhausen, St.Gallen und weiteren machten beinahe die Hälfte des Teilnehmerfeldes aus. Dies erschwert eine gute Platzierung enorm, da die Leistungszentrumsturner erheblich mehr Trainingszeiten und -möglichkeiten haben. Trotz diesem Wissen malten sich gleich mehrere Rümlianger Turner Chancen auf eine Auszeichnung

aus. Einer davon war Leandro Guarino, der in den vergangenen Trainings riesige Schritte in Sachen Konzentration, Spannung und Technik machte. Umso tragischer war dann, dass er sich krankheitsbedingt abmelden musste. Das spornte die verbleibenden Jungs aber nur umso mehr an. Ilario Mägli, Nayan Govalam und Ben Succetti starteten sensationell am Pilz in den Wettkampf. Einzig Yanik Gujer musste einige herbe Abzüge hinnehmen, er liess sich dadurch aber nicht entmutigen. Ben Succetti und Ilario Mägli konnten den Rückenwind aus diesem erfolgreichen Start nutzen und über den gesamten Wettkampf aufrechterhalten. Und siehe da – Saisonbestleistung. Beide konnten trotz strengem Kampfgericht jeweils die beste persönliche Ge-

samtnote der Saison erturnen. Nach dem ersten Durchgang belegten die beiden Herren den 12. und 14. Rang. Der zweite Durchgang war dann jedoch gespickt mit Leistungszentrumsturnern. Schlussendlich platzierte sich Ben Succetti auf dem 46. Platz, Ilario Mägli auf dem 49. Rang, Nayan Govalam reichte es zu Platz 65 und Yanik Gujer zum 69. Platz.

Nun werden die Blicke bereits wieder auf die nächste Wettkampfsaison und den Testtag im Dezember gerichtet. Viele intensive Trainingswochen stehen noch an um die neuen Schwierigkeitsanforderungen und technisch anspruchsvollen Teilen gerecht zu werden. Die Trainings finden jeweils am Dienstag und Freitag von 18 bis 20.15 Uhr in der Sporthalle Heuel statt. (e)



Tim Giger, Saliou Ndiaye und Joel Honegger freuen sich über Preise. Bilder: zvg



V.l.: Michel Succetti, Ilario Mägli, Ben Succetti, Nayan Govalam, Yanik Gujer.