

Zu Pflanzen wandern

Zufikon: Manuel Ruf gibt sein Wissen über Gewächse professionell weiter

Über eine eigene Website hilft Manuel Ruf den Menschen im Umgang mit Pflanzen. Ihn fasziniert das harmonische Miteinander mit der Natur.

Roger Wetli

«Brennnesseln waren die ersten Pflanzen, die ich probiert habe», blickt der 28-jährige Manuel Ruf zurück. «Ich hatte gehört, dass man aus ihnen Tee kochen kann und wollte es selber ausprobieren.» Verwirrt hatte ihn damals, dass sie nicht gebrannt hatten. «Heute weiss ich, dass mir die Pflanze aufgrund der starken Trockenheit gar nicht wehtun konnte.» Trotzdem liess ihn das Thema nicht mehr los. Der ehemalige Realschüler bildete sich zum diplomierten Naturheilpraktiker, Phytotherapeuten und 2018 zum ganzheitlichen Ernährungsberater aus. Heute ist er Genossenschafts-Mitglied in der Tofurei Engel in Widen und arbeitet in der

«Ich weise auf zwei bis drei Merkmale hin

Manuel Ruf, Naturheilpraktiker

Produktion. Mit den Angeboten auf seiner Website baut er ein zweites Standbein auf. Dieses entwickelt sich seit einigen Jahren.

Giftig oder nicht

Angefangen hatte er mit Pflanzenwanderungen, die er heute noch anbietet. «Ich zeige dabei, welche Pflanzen essbar sind und welche man aufgrund ihrer Unbekömmlichkeit meiden sollte», erklärt er. «Es gibt auch Gewächse, die erst ab einer gewissen Menge negative Auswirkungen auf den menschlichen Körper haben.»

Bei den Exkursionen sammelt er zusammen mit den Teilnehmenden diese Pflanzen und verarbeitet sie zu schmackhaften Gerichten. Als Einstieg würden sich aktuell die Blüten des schwarzen Holunders eignen, die



Manuel Ruf zeigt, wie man Brennnesseln anfassen kann, ohne dass sie Schmerzen verursachen.

Bild: Roger Wetli

sich prima verarbeiten liessen. «Aber Achtung. Die Blüten des sehr ähnlichen Zwerg-Holunders sind giftig. Deshalb weise ich jeweils auf zwei bis drei Merkmale hin, mit denen geniessbare von ungeniessbaren Pflanzen auseinandergehalten werden können.» Eine gewisse Gefahr gehe zum Beispiel auch im Frühling vom Bärlauch aus. «Dieser kann mit den Maiglöckchen verwechselt werden.»

Wichtig ist Manuel Ruf, dass beim Sammeln der Pflanzen die Regeln eingehalten werden. «Ich pflücke nichts in Naturschutzgebieten, nicht mehr als einen Handstraus und nicht mehr als einen Drittel des Bestandes.» betont er. Die Pflanzen sol-

len damit wieder nachwachsen können. Seine Exkursionen werden gebucht von Erlebnishungrigen und Fachpersonen, die sich weiter vertiefen möchten. «Auch Leute, die an einer naturnahen Ernährung interessiert sind, kommen mit.»

Verschiedene Gerichte ausprobieren

Letzteres spielt auch bei seiner Rolle als Ernährungscoach mit. «Werde ich gebucht, schaue ich mir immer die ganzen Lebensgewohnheiten und das Umfeld der Person an», erklärt Manuel Ruf. «Das beginnt mit dem Ort, wo man die Nahrungsmittel kauft,

der Art der Verarbeitung und deren Saisonalität.» Er möchte seine Klienten ermuntern, mehr verschiedene Gerichte auszuprobieren und ein grösseres Verständnis für natürliche Abläufe zu haben.

Das Kultivieren von Gartenkräutern auf dem Balkon sei ein erster richtiger Schritt dazu. Er möchte aber auch aufzeigen, dass bei den Lebensmitteln die E-Nummern nicht zwingend schlecht oder giftig sind. «Oft versteckt sich dahinter ein ganz normaler Grundstoff, der in jeder Küche anzutreffen ist.»

Das dritte Standbein betreibt er als Ordnungstherapeut. «Auch hier geht es um Achtsamkeit. Allerdings steht

da der eigene Körper mit seinen Bedürfnissen im Vordergrund. Was kann ich tun, damit es mir gut geht?», erläutert Manuel Ruf.

Sich Wind und Wetter aussetzen

Er selber war als Kind oft draussen. Als Jugendlicher verlor er den Bezug zur Natur. Er merkte, dass ihm etwas fehlt, und fand so den Weg zurück.

«Das hat einen positiven Einfluss auf die Psyche

Manuel Ruf

2014 gründete Ruf die geschlossene Facebook-Gruppe «Bushcraft & Survival Schweiz». Auf dieser Plattform tauschen sich mittlerweile über 1000 Gleichgesinnte aus dem ganzen Schweizer Raum zum Thema «Überleben in der Wildnis» aus. «Es geht darum, die Natur auf einfache Art zu erleben, sich den Elementen wie Nässe, Kälte oder Hitze auszusetzen und an seine Grenzen zu gehen.» Auch da würde die Ernährung durch Wildpflanzen eine wichtige Rolle spielen. Essbares finde man grundsätzlich das ganze Jahr.

Jahreszeiten erleben

Manuel Ruf konsumiert wöchentlich mehrmals einheimische Gewächse. Oft nimmt er diese aus dem eigenen Garten. «Etwas, das ich selber gepflanzt, geerntet und verarbeitet habe, esse ich viel bewusster als ein Fertiggericht. Zudem lerne ich etwas dabei, halte meinen Körper in Bewegung, spare Geld und vermeide lange Transporte.» Der grösste Vorteil ergebe sich aber durch die saisonale Verfügbarkeit der Pflanzen, sodass er jetzt die Jahreszeiten viel bewusster wahrnehme als früher. «Auch das hat einen positiven Einfluss auf die Psyche.» Solche Erfahrungen gibt Manuel Ruf gerne weiter.

Weitere Informationen: www.rufdernatur.ch.

Anders als sonst im Jahr

Künten: Sommeröffnungszeiten

Vom Montag, 6. Juli, bis Freitag, 7. August, gelten für die Verwaltung folgende Öffnungszeiten: Montag, 8 bis 11.30 Uhr, nachmittags geschlossen. – Dienstag, 8 bis 11.30 Uhr, 14 bis 16.30 Uhr. – Mittwoch und Donnerstag, 8 bis 11.30 Uhr, nachmittags geschlossen. – Freitag, 7 bis 11.30 Uhr, nachmittags geschlossen.

Arbeitsjubiläum von Roger Müller

Der Gemeindeschreiber Roger Müller konnte am 1. Juni sein 10-Jahr-Arbeitsjubiläum feiern. Dazu gratulieren der Gemeinderat und das Verwaltungsteam ganz herzlich und danken ihm für die Treue und das grosse Engagement in den vergangenen Jahren. Für seine Zukunft wünschen sie ihm alles Gute und weiterhin viel Freude und Erfüllung bei seiner täglichen Arbeit.

Gratulationen an 93-Jährige

Am 8. Juni durfte Hedwig Karpf ihren 93. Geburtstag feiern. Der Gemeinderat gratuliert Hedwig Karpf zu diesem Wiegenfest und wünscht ihr für ihre Zukunft alles Gute, viel Gesundheit und weiterhin viele tolle Stunden.

Ablesung von Wasser und Strom

Die ausserordentliche Situation im Zusammenhang mit dem Coronavirus fordert auch die Verwaltung heraus. Deshalb werden die Ablesungen für das 1. Semester 2020 wie folgt durchgeführt. Wasserzähler: Die Einwoh-

ner erhalten ein Ableseblatt, welches sie bis spätestens 30. Juni an die Einwohnergemeinde Künten, Kirchweg 11, retournieren. – Stromzähler: Die Ableser werden die Stromzähler, welche in einem Fassadenkasten oder in einem direkt zugänglichen Raum, also nicht in der Wohnung, angebracht sind, wie üblich ablesen. Bei denjenigen Liegenschaften, bei welchen der Stromzähler im Haus angebracht ist, erhalten die Betroffenen ein Ableseblatt, welches bis spätestens 30. Juni an die Elektra-Genossenschaft Künten, Kirchweg 11, Gemeindehaus, retourniert werden sollte.

Budget 2021

In nächster Zeit wird das Budget 2021 erstellt. Bürgerinnen und Bürger oder Vereine, welche noch Anträge stellen möchten, können diese bis am 30. Juni der Abteilung Finanzen per E-Mail an finanzverwaltung@kuenten.ch melden.

Mütter- und Väterberatung in Stetten

Die nächste Mütter- und Väterberatung findet am Mittwoch, 17. Juni, von 13.30 bis 17.15 Uhr im Sitzungszimmer Parterre im Gemeindehaus Stetten statt. Sie ist nur mit Voranmeldung möglich. Die Beraterinnen und Berater der Mütter- und Väterberatung des Bezirks Baden fordern alle Eltern dazu auf, bei Erkältungssymptomen zu Hause zu bleiben und stattdessen die Telefon- oder E-Mail-Beratung zu nutzen. --gk

Zigaretten im Junebach

Eggenwil: Regeln beim Wohnen an Gewässern

In letzter Zeit wurde die Gemeindeverwaltung vermehrt mit Anfragen aus der Bevölkerung bezüglich Nutzung und Pflege von Gewässerräumen, also der Wasserläufe und Uferstreifen, kontaktiert. Vergangene Woche musste die kommunale Gewässerschutzstelle gar bei Anwohnern wegen nachteiliger Einwirkungen auf Gewässerräume intervenieren und diese warnen, nachdem Rasenschnitt, Gartenabraum, Küchenabfälle und sogar grosse Mengen an Zigarettenstummeln im Junebach festgestellt wurden. Im Wiederholungsfall wird der Gemeinderat Strafanzeige gegen die fehlbaren Personen einreichen.

Die Wohnlage an einem Bach ist etwas Besonderes und viele Mitbürgerinnen und Mitbürger schätzen die Natur so nahe am Wohnzimmer. Dieses Privileg bringt auch eine Verantwortung mit sich. Es gibt einfache Verhaltensregeln, um diesen wertvollen Lebensraum zu schützen. Das Merkblatt «Leben an und mit einem Fließgewässer» enthält Hinweise für das Verhalten zum Schutz von Tieren und Pflanzen sowie zur Reinhaltung der Gewässer. Ergänzend dazu zeigt eine Übersicht die wichtigsten gesetzlichen Grundlagen im Zusammenhang mit den Rechten und Pflichten von Gewässeranstössern auf. Weitere nützliche Informationen finden sich in den Dokumentationen «Ufergehölzpflege» und «Mähen von Bachufern». Die genannten Merkblätter können auf der Gemeindehomepage www.eggenwil.ch unter der Rubrik «Natur, Landschaft und Gewässer > Gewässerunterhalt» abgerufen

werden. Bei Fragen oder sonstigen Anliegen in diesem Zusammenhang steht die Abteilung Bau, Planung und Umwelt gerne zur Verfügung.

Anmeldefrist für kommunale Tagesstrukturen

Auch im kommenden Schuljahr steht den Eggenwiler Schülerinnen und Schülern im Rahmen der familien- und schülerergänzenden Kinderbetreuung ein attraktives Betreuungs- und Förderangebot zur Verfügung. Das Anmeldeformular für die «kommunalen Tagesstrukturen, betreuter Mittagstisch, Nachmittagsbetreuung und Aufgabenhilfe» kann auf der Gemeindehomepage unter der Rubrik «Bildung/Schulen > Familien- und schülerergänzende Kinderbetreuung» heruntergeladen werden. Das Sekretariat nimmt die Anmeldungen gerne bis Freitag, 12. Juni, entgegen.

Zurückschneiden von Bäumen und Sträuchern

Die Eigentümer von Grundstücken an öffentlichen Strassen und Wegen werden gebeten, überhängende Bäume, Hecken und Sträucher so zurückschneiden, dass Äste über der Fahrbahn nicht in den Strassenraum hineinragen. Verkehrssignale, Strassenlampen und Strassenbezeichnungen dürfen nicht verdeckt und der Zugang zu den Hydranten und anderen öffentlichen Anlagen muss dauernd gewährleistet sein. Im Bereich von Einmündungen, Ausfahrten und Kreuzungen sind die gesetzlich festgelegten Sichtzonen einzuhalten. --gk

Eggenwil

Gartenholzereien

Auf Wunsch erledigt der Forstbetrieb auch Gartenholzereien für Private wie Fällen von Bäumen, Baumkronenschnitte und Heckenpflege. Nähere Informationen sind auf der Gemeindehomepage unter der Rubrik «Wald» und bei Förster Urs Huber erhältlich.

Zufikon

Wandern mit dem Martinstreff

Der Martinstreff wandert wieder. Am Mittwoch, 17. Juni, geht es zu den idyllischen Gurissen im Zürcher Weinland. Die Wanderung beginnt am Bahnhof Seuzach. Nach einer knappen Stunde, zum Teil einem Weinberg entlang, erreicht man das Schloss Mörsburg, wo man zum Kaffee einkehrt.

Nach weiteren eineinhalb Stunden, gemütlich auf abwechslungsreichen Wanderwegen, erreicht man das Ziel. Hier lohnt sich ein längerer Aufenthalt zum Geniessen mit Augen und Ohren, und da ist auch ein schöner Picknickplatz. Den Rückweg nach Seuzach schafft man in etwa eineinviertel Stunden. Die Wanderung ist etwas lang, aber einfach, fast ohne Steigungen.

Start ist in Bremgarten ab 8.19 Uhr. In den gut besetzten Zügen ist eine Gesichtsmaske empfehlenswert. Anmeldungen nimmt bis Montag, 15. Juni, Renate Schüepp per Telefon 056 633 09 79 entgegen.