



Kräuterspaziergang mit Dodo Meroni

Trotz garstigen Wetters trafen sich am Samstag, 17. September neun motivierte Frauen beim Schübelweiher, um in die Welt der Kräuter einzutauchen. Dodo Meroni aus Meilen führte uns über reich bepflanzte Wiesen. Sie zeigte uns auf, welche Vielfalt am Wegesrande wächst. Die wertvollsten Heilkräuter, an denen man einfach so vorbeispaziert. Vitamine und Proteine wohin das Auge reicht. Sie gab uns Tipps wie Wildkräuter richtig gesammelt werden, worauf wir achten sollten.

Wirklich schnell voran kamen wir nicht. Fast jedes Pflänzlein wurde angeschaut und kaum wollten wir weitergehen, war da schon das nächste spannende Grün zu bestimmen. Da wächst zum Beispiel überall die Brennnessel – der Superfood schlechthin. Sie wirkt entzündungshemmend, blutreinigend, entgiftend, stärkend. Sie hilft bei Verdauungsbeschwerden ebenso wie bei Durchblutungsstörungen, kann als Tee zubereitet oder die Samen übers Müesli gestreut werden Oder man bereitet die jungen Blätter sogar als Spinat zu.

Und so gibt es hunderte Kräuter mehr die uns helfen und unser Immunsystem stärken. So viel Spannendes liess uns beinahe vergessen, dass es richtig kalt geworden war. Nach zwei Stunden sammeln, bestimmen und spannende Geschichten hören, trafen wir im Dorf ein. Dort wurden die gesammelten Kräuter auf mit Philadelphia bestrichenem Brot geschlemmt und ein Prosecco dazu genossen. Die tollen «Bhaltis» von Dodo haben alle gerne mit nach Hause genommen und wir waren uns unisono einig: Wir treffen uns im Frühling erneut fürs gleiche Programm– dann gibt es nämlich wieder ganz viel Neues in der Natur zu entdecken.

Vielen Dank an Dodo Meroni (<https://www.dodomeroni.com>), die uns hat eintauchen lassen in die super spannende Kräuterwelt!

