

VERABOTANICA

Verena Stalder-Müller
Erwachsenenbildnerin SVEB

Neun-Kräutersuppe

Eine Suppe aus neun verschiedenen Kräutern, 3 x 3 «Zauberpflanzen», gab es schon bei unseren Vorfahren, den Germanen, Alemannen und Kelten. Im Mittelalter haben die Christen diesen Brauch übernommen.

Die Zahl 3 ist im Christentum das Symbol für die göttliche Präsenz und die Trinität → Vater, Sohn, Heiliger Geist.

Die Farbe «Grün» symbolisiert Erneuerung, Wiedergeburt, Lebensfreude und Fruchtbarkeit, also alles wofür der Frühling steht.

Unsere Vorfahren glaubten daran, dass die Kräuter den Winter aus dem Körper der Menschen vertreiben und ihnen Gesundheit und Kraft für das neue Jahr bringen.

Schaut man sich die Kräuter genauer an, dann stellt man fest, dass sie damit genau richtig lagen. Die Wildkräuter haben im Frühling besonders viele Mineralien, Vitamine, Gerb- und Bitterstoffe, die den Stoffwechsel ankurbeln. Nach den langen, entbehrungsreichen Winterzeit war ein solches Gericht für unsere Ahnen manchmal überlebenswichtig

Traditionell wird die leicht bittere Suppe am «Gründonnerstag»* (das ist der Tag vor Karfreitag) gegessen, um an das Leiden Christi in der Karwoche zu erinnern. Auch die «Grüne Sosse» aus Frankfurt erinnert an diesen Brauch.

Es gibt viele verschiedene Rezepte, weil in jeder Gegend andere Kräuter wachsen. **Nutze daher die neun Kräuter, die du am leichtesten in deiner Region findest.**

Zutaten für die Neun-Kräutersuppe:

- 1 Esslöffel Rapsöl / Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2-3 Rüebli
- 500 Gramm Kartoffeln
- oder 1 gute Handvoll Haferflocken
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat, Würze nach Geschmack
- 1 dl Rahm oder vegane Alternative
- Vorschlag Kräuter:
 - je 2 Handvoll Brennnessel, Bärlauch, Kerbel, Giersch, Sauerampfer, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Scharbockskraut (vor der Blüte!), je 1/2 Handvoll Vogelmiere, Löwenzahnblätter, Gundermann-Blätter und -Blüten



Das Öl im Topf erhitzen, Knoblauchzehe und Zwiebel klein hacken, anschwitzen. Rüebli und Kartoffeln (sofern verwendet) klein würfeln. Gemüse, eventuell zusammen mit den Haferflocken, ebenfalls kurz anschwitzen, Gemüsebrühe zugeben.

Nach 10 Minuten die klein gehackten Wildkräuter, ohne die Gänseblümchen, zugeben. Alles sanft köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, mit Salz, Pfeffer und Muskat

Verena Stalder-Müller

einfachvera

St. Gallerstrasse 15, 8353 Elgg

www.einfachvera.ch

verabotanica@einfachvera.ch

079 642 39 60

VERABOTANICA

Verena Stalder-Müller
Erwachsenenbildnerin SVEB

abschmecken. Kurz mixen, Rahm steif schlagen, die Hälfte unterziehen, Gänseblümchen in die Suppe streuen und mit dem restlichen Rahm garnieren.

Übrigens Gänseblümchen blühen nur bei schönem Wetter, aber wenn man die geschlossenen Blüten in die warme Suppe legt, dann öffnen sie sich wieder.

*Gründonnerstag hat nichts mit der Farbe «Grün» zu tun. Das Grün kommt hier aus dem Althochdeutschen greinen → gränen → weinen, es ist der Tag des letzten Abendmahls, der Tag an dem die Zeit des Trauerns beginnt. Erst mit der Zeit wurde es dann zum Brauch genau an diesem Tag grüne Lebensmittel zu servieren z.B. Spinat mit Kartoffeln oder eben Suppe mit Frühlingskräutern.