



Essbarer Frühling

Datum :

Die Neun-Stärke- oder Gründonnerstagsuppe

Die **Gründonnerstagsuppe** kommt seit vielen Hunderten von Jahren - traditionell am



Gründonnerstag auf den Tisch. Nach einer uralten Überlieferung sollen es **neun verschiedene** Kräuter sein, die den Winter vertreiben und Kraft und Gesundheit für das kommende Jahr geben. Der Gründonnerstag war das erste Fest im Jahreskreislauf, an dem der nahende Frühling begrüßt wurde, wo man sich mit der Neun-Kräuter-Suppe mit den erwachenden Lebenskräften der Mutter Erde verbinden wollte.

Welche Kräuter, die nach einem harten Winter im Suppentopf gekocht werden, ihren Einsatz finden, hängt jeweils davon ab, was die Natur gerade zu bieten hat.

Brennnesseln enthalten zum Beispiel sehr viel Eisen,

Kalzium und die Vitamine A und C. Löwenzahn enthält wiederum viele gesunde Bitterstoffe und Mineralien. Dem Bärlauch wird eine darmregulierende und reinigende Wirkung zugesprochen. Kieselsäure für Haut und Haare enthält in besonderem Maße die Vogelmiere. Somit kann eine grüne Frühlingssuppe auch Medizin für den Körper sein und fördert dein Wohlbefinden.

<u>Wildkräuter:</u>	Kräuter vom Markt:
je 2 Handvoll Giersch	Kerbel
Brennnessel	Schnittlauch
Gänseblümchen	Salbei
Spitzwegerich	Thymian
Sauerampfer	Petersilie
je 1/2 Handvoll Vogelmiere	Dill
Löwenzahnblätter	Kresse
Wunderlauch	Bärlauch
Gundermannblätter und -blüten	Zitronenmelisse

Grundsuppe:

- 1 Esslöffel Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2-3 Möhren
- 500 Gramm Kartoffeln
- 1 Liter Wasser
- Salz, Pfeffer, Muskat, Würze nach Geschmack
- 2 Tassen Milch oder 1 Tasse Sahne

Das Öl im Topf erhitzen, Knoblauchzehe und Zwiebel klein hacken, anschwitzen. Möhren und Kartoffeln klein würfeln, ebenfalls kurz anschwitzen, Wasser zugeben.

Nach 5 Minuten die Wildkräuter klein hacken und zugeben. Alles leise köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Pflanzenwürze abschmecken, zum Schluss Milch oder Sahne zugeben.