

Der Schwung der Frühjahrskräuter

Neun-Kräuter-Suppe ist ein typisches Gericht an Gründonnerstag / Tipps von Staufener Expertin

Von Gabriele Hennicke

STAUFEN-WETTELBRUNN. Die ersten Blüten und Frühjahrskräuter erfreuen nicht nur wegen ihrer Schönheit, sie sind besonders heilkräftig und bringen den Organismus nach der Winterzeit in Schwung. Die Neun-Kräuter-Suppe, die traditionell an Gründonnerstag gegessen wird, regt das Verdauungssystem an, hilft gegen Müdigkeit und Antriebslosigkeit und stärkt das Immunsystem. Kräuterfrau und Heilpraktikerin Andrea Tellmann aus Staufen-Wettelbrunn erklärt, welche Kräfte in den Kräutern stecken.

Die Zusammensetzung der Kräuter ist nicht streng festgelegt, sie variiert je nach Region, nach Standort und danach, was man im eigenen Garten oder auf einem kleinen Spaziergang findet. Schon die Germanen bereiteten eine Suppe aus Wildkräutern zu ihrem Frühlingsfest, nach der Christianisierung wurde dieser Brauch übernommen und die Suppe zur Gründonnerstagsuppe.

Andrea Tellmann hat einen großen Kräutergarten, dieses Mal hat sie dort folgende Kräuter gepflückt: Bärlauch, Löwenzahn, Brennessel, Giersch, Gundermann, Knoblauchrauke, Schafgarbe, Vogelmiere und Gänseblümchen. Auch Sauerampfer und Spitzwegerich sind häufig Teil einer Neun-Kräuter-Suppe. „Wildkräuter sind gerade im Frühjahr so wichtig, weil sie viele wichtige Inhaltsstoffe haben, die der Mensch nach dem Winter braucht“, sagt Andrea Tellmann, „Bärlauch beispielsweise enthält ätherische Öle und Senföle, die keimhemmend und desinfizierend wirken. Wildkräuter locken die Säfte, sorgen für Blutreinigung und entschlacken.“ Löwenzahn, der in keiner Neun-Kräuter-Suppe fehlen darf, wächst überall. Er ist eine alte Heilpflanze, enthält Bitterstoffe, die appetitanregend sind und Leber und Niere anregen. Die jungen Triebe der Brennessel, wie



FOTO: GABRIELE HENNICKE

Zutaten für die Neun-Kräuter-Suppe lassen sich in vielen Gärten finden.

sie gerade jetzt zu finden sind, haben harntreibende, entzündungshemmende und verdauungsfördernde Wirkung.

„Unser Immunsystem sitzt im Darm, deshalb ist es wichtig, dass der Darm gesund ist. Die Wildkräuter helfen dabei“, sagt die Heilpraktikerin. Sie empfiehlt die Frühlingskräuter nicht nur als Suppe, sondern verwendet sie gerne als Beigabe zu Salat, für Tees und Kräuterbutter sowie

darübergestreut zu Nudelgerichten und anderen. „In dieser Jahreszeit geht es ums Ausschwemmen, Entgiften, Aufbrechen von Verhärtetem und ins Stocken Geratenem“, weiß die Kräuterexpertin, „schon Karl der Große wusste um die Kraft der Frühlingskräuter, speziell der Bärlauch hatte es im angetan. Er ordnete an, dass diese Pflanzen in seinem Reich in den Gärten angebaut werden.“

REZEPT

NEUN-KRÄUTER-SUPPE

- **Zutaten:** 250g Frühlingskräuter, 50g Butter, 1 Zwiebel, 2 EL Vollkornmehl, $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe, 250g Sahne, Pfeffer, Muskat. Mit ein paar frischen Blüten Wiesenschaumkraut, Gänseblümchen und Gundermann und ein Klecks Sauerrahm garnieren.
- **Zubereitung:** Zwiebel in geschmolzener Butter glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen lassen. Dann mit der Hälfte der Gemüsebrühe und

der Sahne aufgießen und kurz aufkochen lassen. Danach die kleingeschnittenen Kräuter mit der zweiten Hälfte der Sahne und der Brühe dazugeben, pürieren, etwa zehn Minuten ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wichtig: Wenn die Kräuter in der Suppe sind, diese nicht mehr kochen lassen. Wer mag, gibt noch in Butter geröstete Brotwürfelchen dazu. Statt Mehl kann man auch 3 oder 4 in Würfel geschnittene Kartoffeln zum Binden der Suppe dazu geben.

geh