



Gründonnerstag Unser Tipp: Frühlingskräutersuppe „Grüne Neune“

Der Gründonnerstag ist der Donnerstag vor dem Osterfest. Es ist der Tag, an dem jeder etwas „Grünes“ essen sollte!

Das grüne Essen symbolisiert die wiederkehrenden Lebenskräfte des Frühlings. Grün bedeutet Leben. Wer Grünes isst, nimmt die frische Kraft des Frühlings in sich auf.

Bei einem Spaziergang durch den Garten oder über die Wiesen entdecken wir die grünen Spitzen von Brennnessel, Löwenzahn, Sauerampfer, Spitzwegerich und Vogelmiere, am Waldrand gibt es schon frischen Bärlauch. Die Brunnenkresse wächst meist an kleinen, sauberen Bachläufen. Bekannte Kräuter pflücken wir selbst, Unbekanntes und das, was wir nicht finden kaufen wir dazu. Neun ist eine magische Zahl und deshalb sollen neun Kräuter in die Frühlingsuppe, die Gesundheit für das ganze Jahr garantiert.

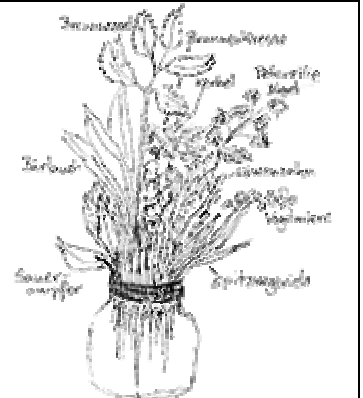
Löwenzahn, Löwenzahn
 kannst mich gar nicht beißen,
 hast ja keinen Löwenzahn,
 willst ja nur so heißen!

Frühlingskräutersuppe „GRÜNE NEUNE“

Zutaten Für 6-8 Personen:

1 kleine Zwiebel, 60g Butterschmalz, 60g Mehl, etwas Rahm, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Zucker und natürlich die richtigen Kräuter, jeweils eine Hand voll.

- Bärlauch: gegen Arterienverkalkung sowie gegen Magen-Darm-Katarrh
- Brennnessel: reich an Kieselerde, blutreinigend, gut für Haut und Haar
- Brunnenkresse:(Senfö) blutreinigend, aktiviert den ganzen Stoffwechsel
- Kerbel: Calcium, Phosphor, Kalium, Eisen, Schwefel, blutreinigend
- Löwenzahn: anregend für Galle und Leberfunktion
- Petersilie: sehr viele Vitamine, vor allem Vitamin C
- Sauerampfer: galt im Mittelalter als ideales Mittel gegen Katarrh
- Spitzwegerich: entzündungshemmendes Mittel gegen Katarrh
- Vogelmiere: herzstärkend



Alle Kräuter fein hacken.

Die Zwiebel fein schneiden und in 60 g Butterschmalz andünsten; Vogelmiere, Brennnessel, Löwenzahn, Sauerampfer, Spitzwegerich, einen Teil von Petersilie und Kerbel zugeben, mit 60 g Mehl bestäuben und mit 1,5 l Wasser aufgießen; Gemüsebrühe zugeben; ca. 5 Min. köcheln lassen; Brunnenkresse und Bärlauch, sowie den Rest Petersilie und Kerbel zugeben; mit einem Schuss Rahm, Pfeffer, Muskat, Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.

Zum Suppenrühren passt der Spruch:

Lirum, larum, Löffelstiel,
 alte Weiber essen viel,
 junge müssen fasten,
 Brot liegt im Kasten
 Messer liegt daneben,
 welch' ein lustig Leben.

Diese und weitere Anregungen zum Werken und Spielen finden Sie im Internet unter:

www.ekp.de > Eltern und Erzieher > Ideen aus der Praxis
 oder in unseren Büchern:

- „Frühling – Mit Kindern durchs Jahr“ von Ursula, Monika und Petra Bezdek, Don Bosco Verlag
- „Eltern-Kind-Gruppen im Erlebnisraum Wald“, Hrsg.: Eltern-Kind-Programm e.V.