

# „Ach du grüne Neune....“

*Drei mal drei Zauberpflanzen - das war die Formel bei Kelten und Germanen, um im Frühjahr den Winter aus dem Körper zu vertreiben und ihn für das neue Jahr zu kräftigen. Aus den neun Zauberpflanzen, den ersten heilkräftigen wilden Kräutern, wurde eine grüne Suppe zubereitet mit einer vitalisierenden und entschlackenden Wirkung. Von den Christen wurde dieser Brauch im Mittelalter übernommen und bekam seinen festen Platz in der Karwoche am sog. Gründonnerstag. Die ersten Frühlingskräuter sind allesamt Bitterkräuter – und alle bitteren Pflanzen haben leberstabilisierende, entgiftende, entschlackende Wirkung. Das frühe Frühjahr eignet sich damit optimal für eine Leberkur. Auch im Tierreich ist zu beobachten, dass viele Tiere nach der Winterruhe/ dem Winterschlaf gezielt Bitterkräuter zu sich nehmen. Je nach Region sind es unterschiedliche Pflanzen – am einfachsten ist es, genau die zu nehmen, die vor der eigenen Haustüre wachsen.... Und je nach eigenem Impuls kann das nur ein Kraut sein, eine heilige Dreierheit, ein magisches Neunerlei oder was eine eben so anspricht. In der Regel weiß der Körper ganz genau, was er gerade braucht! So kann beim Kräuter sammeln also auch noch die innere Stimme geschult werden!*



## **Ressourcenpflege – Wahrnehmung in der Natur schulen**

Und weil wir gerade in einer so sehr herausfordernden Zeit leben, kann dieses Kräutersammeln - oder auch in Kontakt mit den Pflanzenwesen treten - eine ganz bewusste Form der Ressourcenpflege werden: Wenn du deinen Sinne öffnest, kannst du draußen in der Natur, oder auch beim Spaziergang im Park plötzlich eine ganz neue Art der Wahrnehmung schulen. Du kannst das Kommunizieren mit den Pflanzen, den Wesen üben – du kannst die Erde unter deinen Fußsohlen spüren – vielleicht sogar schon barfuß... , du kannst den Duft des Frühlings einatmen, all deine Körperzellen erfrischen und aktivieren ... Du darfst dir wünschen, was du mit deiner „Frühlingskur“ loslassen (entschlacken) magst – und du darfst dir auch genau die Pflanzenheilkräfte in dein Leben einladen, die gerade wichtig sind.

**Ruf der Erde:** Wenn du magst, kannst du dich mit einem Lied von Katharina Bossinger „Ruf der Erde“ einstimmen – der Erde und ihren Heilkräften unsere Achtung schenken – uns in eine verantwortliche Haltung für diese Welt stellen:

[https://www.youtube.com/watch?v=sEE9qdq\\_Qek&list=PLNpzrzk5holmF3XpnKsl2iSQhrV-I64GB&index=13](https://www.youtube.com/watch?v=sEE9qdq_Qek&list=PLNpzrzk5holmF3XpnKsl2iSQhrV-I64GB&index=13)

Dieses Lied entstand im Rahmen des Projektes ‚Song of the Day‘ - Liedermacher\*innen weltweit haben im März 2020, zu Beginn der Pandemie jeden Tag ein Lied präsentiert. Der Wunsch nach Stärkung und Verbundenheit hat immer noch Aktualität – viele weitere Lieder findest du hier:

<https://il-canto-del-mondo.de/song-of-the-day-lieder-noten-downloads/>

\*\*\*\*\*

Und hier habe ich jetzt etliche grüne Kräutergerichte aufgelistet – die dich inspirieren können – schau, was für dich stimmt. Manchmal reicht es auch schon, sich in die Energie der Pflanzen zu stellen...

## **Möglichkeiten der Zubereitung und der Kräuterauswahl:**

- Frau nehme die ersten neun (essbaren) Kräuter die sie findet wenn sie das Gartentor/ die Haustüre verlässt und bereite daraus eine Suppe.
- Eine etwas planvollere Möglichkeit: frau sammelt gezielt Kräuter von denen sie weiß, dass von ihnen eine vitalisierende und entschlackende Wirkung ausgeht.
- Es kann ein Zahlenorakel miteingebunden werden: die NEUN ist eine magische Zahl ebenso

wie die drei. Und wie bereits bei Pipi Langstrumpf zu lernen ist, sind DREI mal DREI gleich NEUN, also was kann da noch schief gehen....

- Pflücke nur die Kräuter, die du sicher kennst oder nimm eine kräuterkundige Freundin mit!

### **Neun-Kräuter-Suppe – Gründonnerstagsuppe**

Pro Person 1 Eßl Vollkornmehl mit kaltem Wasser glatt rühren. Mit einer Tasse Wasser auffüllen, zum Kochen bringen. Je eine Handvoll Kräuter:

Junge Löwenzahnblätter

Junge Vogelmiere

Junge Brenneselblätter

Junge Gundelrebenblätter (Gundermann) sparsam verwenden

Junge Gierschblätter

Junge Schafgarbenblätter

Junge Spitzwegerichblätter

Junge Knoblauchraukenblätter oder Bärlauchblätter

Gänseblümchenblüten zum Dekorieren

- Die neun Kräuter, gewaschen und klein geschnitten, dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Salz nach Bedarf. Etwas Butter dazu oder auch mit Ei legieren

- Welche will: mit Muskat und Sahne verfeinern

- Die Kräutersuppe kann auch auf Basis einer Kartoffelsuppe zubereitet werden.

[www.plants-and-more.de](http://www.plants-and-more.de)

### **Italienische Salsa verde**

In der italienischen Küche gibt es eine Vielzahl von kalten Kräutersaucen, deren bekannteste der Pesto ist. Die eigentliche Salsa verde aus Norditalien, die traditionell zu Bollito misto gereicht wird, ähnelt stark einer Frankfurter Sauce mit Ei und Senf, wenn auch andere Kräuter-kombinationen mit z.B. Basilikum und Majoran verwendet werden und üblicherweise Knoblauch enthalten ist. Als weitere Zutaten sind gehackte Kapern verbreitet. Vergleichbar ist der Bagnetto verde, der durch gekochtes Eigelb und Paniermehl gebunden wird, an Kräutern aber meist nur Petersilie enthält. Er wird auch mit Kapern und eingelegten Sardellenfilets ergänzt. WIKIPEDIA

### **Frankfurter Soße**

In die Frankfurter Grüne Soße (mundartlich Grie Soß) gehören traditionell sieben Kräuter: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Seltener wird Dill zugegeben. Varianten aus Notzeiten enthielten auch Blätter von beispielsweise Gänseblümchen, Löwenzahn oder Breitwegerich.

Zur Zubereitung werden die Kräuter sehr fein gewiegt, mit saurer Sahne und/oder – vorzugsweise selbst angerührter – Mayonnaise und hartgekochtem Eigelb verarbeitet und mit Öl, Essig, Zitrone, Salz und Pfeffer aufgeschlagen. Je nach Rezept können noch andere Zutaten wie Schalotten, Zwiebeln, Knoblauch, Senf und Joghurt hinzugegeben werden.

Die Saison beginnt traditionell am Gründonnerstag und dauert bis zum ersten Frost im Herbst. Die beste Qualität haben die Kräuter im Allgemeinen im Mai. WIKIPEDIA

### **Thüringer Löwenzahnsalat: Mellichstöcksuloot**

6 Hände frisch gesuchter, geputzter Löwenzahn

0,5 Liter Milch

2 Eßl. Mehl

2 Eßl. Butter

Salz, Pfeffer, kleine Zwiebel

Eine helle Mehlschwitze machen, mit der Hälfte der Milch ablöschen, unter Rühren eindicken lassen,

kühl stellen. Löwenzahn putzen, waschen, etwas klein schneiden - Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die dicke Milch noch lauwarm mit dem Rest der Milch soweit wieder verdünnen, das eine angenehm sämige Soße entsteht - Zwiebel hinzugeben, kräftig salzen und pfeffern (muss leicht salzig schmecken) - noch lauwarm über den Löwenzahn geben, etwas ziehen lassen. Dazu schmecken Stampfkartoffeln und Rührei.

Löwenzahn hat sehr stark entgiftende Wirkung (Lebermittel) – also in Maßen verzehren! Chefkoch.de

### **Wildkräuter-Guacamole**

nach einem mexikanischen Rezept

2 weiche Avocados

1 Handvoll fein gewiegte Kräuter: Brunnenkresse, Kerbel, Gundelrebe usw

1 Knoblauchzehe fein zerdrückt

Pfeffer, Chili, Salz, Paprikagewürz

Saft einer halben Zitrone

Avocadofleisch mit einer Gabel zerdrücken. Kräuter und Gewürze zugeben. Das Gericht soll scharf schmecken. Passt als Beilage zu Salat, Sandwiches, zu kaltem Buffet oder als pikante Crêpefüllung.

Susanne Fischer-Rizzi: Medizin der Erde

### **grünes Kräuter-Smoothie**

300 ml Wasser

50 g Wildkräuter (z. B. Wegerich, Löwenzahn, Giersch o.ä.)

½ Bund Petersilie

2 süße Äpfel

2 reife Birnen

2 EL Mandelmus

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

Im Mixer sehr fein pürieren – nach Belieben mit Ingwer oder anderen Gewürzen abschmecken.

Achtung: grüne Smoothies haben eine stark entgiftende Wirkung – also in Maßen trinken!

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de>



**ich wünsche euch allen einen kraftvollen Frühlingsaufbruch!**