

Gründonnerstagsuppe, Neun-Kräutersuppe, Unkrautsuppe

Eine besondere Heilkraft und Vitalisierung wird nach den langen Wintermonaten seit jeher den ersten Frühlingskräutern zugesprochen.

Der Brauchtum, zum Frühlingsbeginn Wildkräuter zu sammeln und daraus eine belebende Suppe zu kochen, geht bis auf die Germanen zurück. Sie bereiteten bereits zu „Ostara“ – dem germanischen Frühlingsfest – traditionell eine Wildkräutersuppe zu.

Die Christen übernahmen diesen alten Brauch, interpretierten ihn jedoch um: Die je nach verwendeten Kräutern sehr bitter schmeckende Suppe soll fortan an das Leiden Christi erinnern. Aus diesem Grund wird sie am Gründonnerstag – dem Tag des letzten Abendmahls Jesu - zubereitet. Im katholisch geprägten Niederbayern kommt die Gründonnerstagsuppe auch immer noch heute vielerorts auf dem Tisch.

Gesammelt wird, was die Natur an zartem Grün gerade hergibt: Z.B. Brennnessel, Giersch, Vogelmilch, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Löwenzahn, Schafgarbe, Taubnessel, Brunnenkresse, Gundermann, Sauerampfer, Knoblauchsrauke oder Bärlauch.

Die Anzahl der Kräuter ist dabei variabel. Laut christlichem Volkstum werden jedoch genau 9 Wildkräuter gesammelt (die Potenz der Zahl 3 – der göttlichen Trinität aus Vater, Sohn und heiligem Geist).

Die Gründonnerstag- oder auch Unkrautsuppe ist Dank der vielen enthaltenen Vitaminen und Nährstoffen eine Wohltat für unseren Geist und Körper. Daher sollten wir uns etwas Gutes tun, indem wir nicht nur diesen alten Brauch weiterführen sondern sie regelmäßig in unseren Speiseplan integrieren.

Zutaten für 4 Personen:

400 g Kartoffeln

100 g Petersilienwurzel

100 g Pastinake

2 Zwiebeln

Etwas Bratöl

Je nach Geschmack zwei bis vier Handvoll Wildkräuter

1 Liter Gemüsebrühe

150 ml Sahne

Herstellung

Ein paar Blumenköpfe zur Seite legen, restlichen Wildkräuter kleinhacken. Gemüse schälen und kleinschneiden. Zuerst die Zwiebeln glasig dünsten, dann das restliche Gemüse begeben. Gemüsebrühe aufgießen; Kochen bis das Gemüse weich ist. Wildkräuter hinzufügen, nach 2 Minuten fein pürieren Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken. Mit Blumen verzieren. Dazu passt frisches Bauernbrot. Wohl bekommt's!