



weil heimat schmeckt.

Wir – die Genussregion Niederbayern – zeigen die Vielfalt unserer Region vom Acker bis zum Teller, von der Tradition bis zur Zukunft auf. Dabei haben wir es uns zum Ziel gesetzt, die Gesellschaft für unsere hervorragenden, niederbayerischen Lebens- und Genussmittel zu begeistern; und der Umwelt und den Menschen, die sich tagtäglich hinter unseren Tellern verbergen, die Wertschätzung entgegenzubringen, die sie verdienen.

Genussregion Niederbayern
Amt für Ländliche Entwicklung Niederbayern
Dr.-Schlögl-Platz 1, 94405 Landau a. d. Isar
www.genussregion-niederbayern.de
Grafik & Layout: WEISSRAUM GmbH, Grafenau
Fotos zu redaktionellen Beiträgen: Fotostudio Eder



Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus mit Unterstützung durch das Amt für Ländliche Entwicklung Niederbayern und den Bezirk Niederbayern. Wir danken unseren lokalen Partnern und Unterstützern der Genussregion Niederbayern.



VITALISIERENDE

Gründonnerstagsuppe



Für Geist und Körper

Der Brauch, zum Frühlingsbeginn Wildkräuter zu sammeln und daraus eine vitalisierende 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. Im katholisch geprägten Niederbayern kommt diese am Gründonnerstag mancherorts daher immer noch auf den Tisch.

Gesammelt wird, was die Natur an zartem Grün gerade hergibt: z.B. Brennnessel, Giersch, Vogelmiere, Schafgarbe, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Löwenzahn, Taubnessel, Brunnenkresse, Gundermann, Sauerampfer, Knoblauchsrauke oder Bärlauch. Die Gründonnerstagsuppe, auch Unkraut- oder Neun-Kräutersuppe genannt, 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.

Herstellung

Zutaten für 4 Personen

400 g Kartoffeln

100 g Petersilienwurzel

100 g Pastinake

2 Zwiebeln

etwas Bratöl

je nach Geschmack 2–4 Handvoll Wildkräuter

1 Liter Gemüsebrühe

150 ml Sahne

Ein paar Blumenköpfe zur Seite legen, restliche Wildkräuter kleinhacken. Gemüse schälen und kleinschneiden. Zuerst die Zwiebeln glasig dünsten, dann das restliche Gemüse begeben. Gemüsebrühe aufgießen und 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 bekomm'!

