

Neun-Kräuter-Suppe kochen

am Sonntag, 26. April 2026, von 10.00 bis ca. 14.00 Uhr

Treffpunkt: *Alindenhof*, Im Winkel 23, 57621 Helmeroth



Das ist eine schöne, uralte Tradition! Nach einem langen, kalten Winter ohne frische Lebensmittel waren unsere Vorfahren zu Beginn des Frühjahrs buchstäblich ausgehungert nach Vitaminen und gesunden Nährstoffen. Sehnsüchtig wartete man auf die ersten Pflänzchen, die zu wachsen begannen.

Die Neun ist zudem eine magische Zahl, und durch diese Symbolik erhält die Suppe einen noch größeren Wert. In christlicher Zeit wurde aus der Neun-Kräuter-Suppe dann die

Gründonnerstags-Suppe. Und die Frankfurter nannten ihre „Grüne Soße“. Regional kann also das Rezept ganz verschieden sein.

**Aber gemeinsam haben alle eines: Der Frühling wird begrüßt und gefeiert!
Das wollen auch wir tun bei diesem Seminar!**

Wir machen einen kleinen Spaziergang, wobei wir von den ersten neun (essbaren) Wildkräutern, die wir finden etwas sammeln.

Jedes Kraut stelle ich euch kurz vor, vielleicht finden wir **Gundermann, Brennessel, Gänseblümchen und Giersch, vielleicht Löwenzahn und Taubnessel oder Vogelmiere, Spitzwegerich und wilde Kresse**. Wenn wir mit unserer Beute zurückkommen, wird alles noch einmal sortiert und gewaschen (wir vergewissern uns noch einmal, dass nichts Ungenießbares dabei ist). Dann schneiden und kochen wir zusammen. Mit wenigen, einfachen Zutaten bereiten wir eine Mahlzeit, wie sie bereits unsere Ahnen in der Steinzeit gegessen haben.

Und dann kommt der Höhepunkt:

Natürlich essen wir auch unsere Suppe gemeinsam! Dazu gibt es frisches Brot. Es ist unglaublich, wie viel Freude es bereiten kann, das mit Hingabe zu tun. Ich bin jedes Mal aufs Neue überrascht, welche Energie sich tatsächlich vom Magen aus im ganzen Körper ausbreitet, wenn man mit Achtsamkeit und Ehrfurcht vor den Gaben der Natur die selbst erarbeitete Speise genießt.

Am Ende zeige ich euch noch einige Bücher zum Thema „Essbare Kräuter“ und jeder bekommt ein kleines Skript zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: Ein Körbchen oder Tasche zum Kräuter sammeln, ein scharfes Messer oder Schere zum Kräuter schneiden. Bitte feste Schuhe tragen. Und bringt natürlich viel Neugierde und Vorfreude mit.

Anmeldung: aggi.meyer@t-online.de

