

Wenn im Frühling Kraut und Unkraut saftig grün und energievoll aus der Erde spriessen, fühlt sich der Mensch meistens müde. Lethargisch von der Winterruhe, versinkt er in der Frühjahrsmüdigkeit. Teure Vitamine und vielerlei Supplemente sollen wieder auf die Beine helfen. Dabei hat uns die Natur reich beschenkt mit Wildkräutern.

**Brennnessel:** stoffwechselanregend, harntreibend, blutbildend



**Giersch:** entsäuernd, stoffwechselanregend, entzündungshemmend



**Schafgarbe:** Verdauungsfördernd und krampflösend



**Spitzwegerich:** reizmildernd, entzündungs-, hustenhemmend



**Gundermann/Gundelrebe:** Linderung bei Gicht und wundheilungsfördernd



**Gänseblümchen:** stärkt das Vertrauen ins Leben, wundheilend, stoffwechsellanregend



Löwenzahn: allgemein kräftigend, blutreinigend, regt Verdauungsorgane an



Bärlauch: Verdauungsfördernd, cholesterinsregulierend



Vogelmiere: Vitamin-C reiche Pflanze, kräftigend und reinigend



## „die Gründonnerstagsuppe“

Die Zusammensetzung der Suppe variiert von Region zu Region. Allerdings sollten sich (allein schon wegen des Namens) in jeder 9-Kräuter-Suppe auch wirklich 9 Kräuter finden. Welche das letztlich sind, ist dem persönlichen Gusto überlassen.

Lange als Unkraut verschrien weiß man heute, dass gerade wilde Pflanzen ein regelrechtes Superfood sind. Und darüber hinaus wachsen sie kostenlos, regional und saisonal vor unserer Haustüre. Antioxidantien, Vitamine, Mineral-, Bitterstoffe und vieles mehr ist in den grünen Kraftpaketen enthalten. Sie sind ein wahrer Jungbrunnen, die die Müdigkeit vertreiben, den Stoffwechsel anregen und unser Immunsystem stärken.



### **Zutaten: (Mengenangaben für 4 Personen)**

1-2 Handvoll frische zarte Frühlingskräuter zum Beispiel: Löwenzahn, Brennnesseln, Gänseblümchen, Schafgarbe, Vogelmiere, Bärlauch, Sauerampfer, Spitzwegerich, Gundermann, Giersch etc.

(Eventuell eine gehackte Zwiebel und 1-2 Knoblauchzehen)

1l Wasser

Salz und Pfeffer

etwas Butter zum Andünsten von Zwiebel und Knoblauch

1 dl Rahm

### **Zubereitung:**

Kräuter waschen, trocknen, fein schneiden und in der Butter andünsten. (ev. Zwiebel und Knoblauch mitdämpfen)

Mit Wasser ablöschen, kurz aufkochen und abschmecken

Nach Belieben mit etwas Rahm verfeinern.

Die Suppe anrichten und mit Gänseblümchenblüten dekorieren.

**Tipps:** Die Suppe kann mit Wintergemüse angereichert werden:  
Z.B. : Pastinake, Petersilienwurzel, Sellerie, Kartoffel, Fenchel