



Salzburger Verein  
für Kräuterpädagogik und Naturvermittlung  
in Österreich und Bayern

## *Ach du grüne Neune!*

*zum Gründonnerstag am 1. April 2021 von Susanne Mitterer*





## Gründonnerstag

Auch wenn der Gründonnerstag eigentlich gar nix mit der Farbe zu tun hat, so hat es sich doch über viele Jahrzehnte eingebürgert, am Donnerstag vor Ostern eine grüne Speise zu servieren. Ein Rezept mit langer Tradition: die Neunkräutersuppe.

Früher wurde diese Suppe vor allem gekocht, um den Menschen nach dem langen, oft entbehrungsreichen Winter wieder Kraft zu geben. Auch waren die Vorratskammern im Frühling schon sehr leer und es gab noch kein frisches Gemüse. Also griff man auf das zurück, was draußen zu finden war: viele verschiedene, junge Kräuter.

Wie der Name schon sagt, spielen in dieser traditionsreichen Suppe 9 verschiedene Wildkräuter die Hauptrolle. Welche das sind, ist nicht genau festgelegt und variiert von Region zu Region. Man greift zu jenen Kräutern, die um einen herum, zwischen Haustür und Gartentor, auf der Wiese und am Waldrand zu finden sind.

Woher der Name Gründonnerstag kommt, ist nicht eindeutig geklärt und es gibt mehrere Theorien für die Erklärung des Namens: Sehr bekannt, aber nicht belegt ist die Herleitung aus dem alten Wort „greinen“ was so viel bedeutet wie weinen oder wehklagen im Zusammenhang mit der bevorstehenden Passion Christi.

## WARUM GENAU 9?

Sowohl bei den Kelten als auch bei den Germanen galten bestimmte Zahlen als magisch. Nach alter Überlieferung braucht man für die Suppe drei mal drei „Zauberkräuter“, damit die volle Wirkung der Frühlingskräuter entfaltet werden kann. Ein paar der jungen Wilden, die im jetzt in unseren Wiesen zu finden sind, möchte ich euch ein bisschen näher vorstellen:

### 1. GIERSCH

Dem Giersch eilt sein Ruf als ungeliebtes Gartenunkraut voraus. In der Küche ist er aber eine echte Bereicherung. Auf den ersten Blick kann man ihn leicht mit giftigen Artgenossen verwechseln, doch mit der magischen Zahl 3, gibt es keine Zweifel: Er besteht aus einem dreikantigen Stiel – das lässt sich sehr gut ertasten – auf dem ein dreigeteiltes Blatt sitzt, welches sich je nach Größe wieder in 3 kleinere Teile teilt. Vom Giersch werden die zarten jungen Blättchen und Stiele für die Suppe verwendet.

### 2. BRENNESSEL

Brennnesseln wachsen im Frühjahr rasant und sind schnell auch in großen Mengen verfügbar. Sie sind mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen richtige Nährstoffbomben und tun unserer Gesundheit gut. Für die Suppe werden die oberen jungen Triebe (die obersten 4-5 Blätter) gesammelt, diese enthalten nämlich die meisten Nährstoffe.





### 3. LÖWENZAHN

Den Löwenzahn erkennt man an seinen typisch gezahnten Blättern. Beim ihm besteht keine Verwechslungsgefahr, denn alle Blätter, die ihm ähneln gehören zur gleichen Pflanzenfamilie und sind allesamt essbar. Im Sammelkorb für die Kräutersuppe landen die kleinen jungen Blätter vom Löwenzahn.

### 4. SPITZWEGERICH

Auch der Spitzwegerich ist einer der Ersten im Frühling. Die frischen, jungen Blättchen mit den markanten Blattadern und der Spitze haben einen milden Geschmack und ein köstliches Aroma. Vom Spitzwegerich verwenden wir die kleinen, jungen Blätter.

### 5. GUNDELREBE, AUCH GUNDERMANN GENANNT

Als schmackhaftes Würzkraut ist die Gundelrebe nicht nur in der Neun-Kräuter-Suppe eine wahre Wohltat. Von ihr wird das ganze Kraut mit Blättern und Blüten verwendet. Da sie sehr geschmacksintensiv ist, ist für die Suppe weniger in diesem Fall aber definitiv mehr.

### 6. SCHAFGARBE

Ein Kraut, welches in keiner Kräuter-Suppe fehlen sollte, ist die Schafgarbe. Sie ist eine wahre Allrounderin unter den Heilpflanzen und tut dem ganzen Körper gut. Im Frühling sammelt man die ersten zarten, kleinen, gefiederten Blättchen von der „Augenbraue der Venus“.

### 7. SAUERAMPFER

Der Sauerampfer ist vor allem bei Kindern sehr beliebt. Sein feiner säuerlich-frischer Geschmack gibt der Suppe eine ganz besondere Note. Es können sowohl die jungen Blätter als auch der Stängel verwendet werden.

### 8. FRAUENMANTEL

Frauenmantel tut nicht nur Frauen gut, die frischen Frühlingsblätter haben eine stärkende Wirkung für die ganze Familie. Er hat einen leicht bitteren, säuerlichen, aber dennoch angenehmen Geschmack. Verwendet werden ausschließlich die kleinen Blätter, mit Alter und Größe wird das Aroma zu intensiv.

### 9. TAUBNESSEL

Ohne ihre Blüten sieht sie ein bisschen aus wie die Brennnessel. Wenn man sie anfasst, merkt man aber sofort, dass es sich um die Taubnessel handelt, denn sie „brennt“ nicht. Ein weiteres typisches Erkennungsmerkmal ist der 4kantige Stiel. Von ihr werden die obersten Triebspitzen für die Suppe verwendet.

Das ist eine kleine Auswahl an Wildkräutern für eure Gründonnerstagsuppe. Ebenfalls hervorragend für die Suppe geeignet sind Brunnenkresse, Vogelmiere, Wermut oder Liebstöckl. Auch Bärlauch passt natürlich wunderbar in die Neun-Kräuter-Suppe.





## REZEPT: TRADITIONELLE GRÜNDONNERSTAGSSUPPE AUS NEUN KRÄUTERN

### ZUTATEN:

- 2-3 Hände voll frischer Wildkräuter (insgesamt 9 verschiedene)
- 1 Hand voll bunte, essbare Frühlingsblüten (Gänseblümchen, Lungenkraut, Veilchen oder Schlüsselblume)
- 30 g Butter
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2-3 Kartoffeln, grob gewürfelt
- 1 ½ l Gemüsebrühe
- eventuell Schlagobers oder Creme fraiché
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### UND SO GEHT'S:

- Die Zwiebeln fein würfeln, in Butter anschwitzen.
- Danach die gewürfelten Kartoffeln dazugeben und kurz anbraten.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10-15 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis die Kartoffeln weich sind.
- Die Kräuter grob hacken, hinzugeben und einmal aufkochen lassen.
- Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
- Eventuell einen Schuss Schlagobers oder Creme fraiché zugeben.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit dem Mixstab fein pürieren.
- Vor dem Servieren die fertige Suppe mit ein paar frischen Blüten garnieren.

## TIPP! IM ZWEIFELSFALL ZAHME GARTENKRÄUTER NEHMEN

Mein Tipp für alle, die sich nicht sicher sind, die benötigten Wildkräuter zuverlässig zu erkennen und zu bestimmen: Pflückt für eure Suppe jene, die euch bekannt sind. Die anderen könnt ihr durch „zahme“ Gartenkräuter wie Petersilie, Oregano, Melisse, Basilikum usw. ersetzen. Und wenn ihr im nächsten Jahr alle Kräuter erkennen wollt, dann besucht im Sommer eine Kräuterwanderung bei einem Mitglied der Salzburger Kräuterschnecken.

Hab ich nun eure Lust auf frische, gesunde Frühlingskräuter geweckt? Dann kocht die Neun-Kräuter-Suppe doch einfach nach und holt euch den besonderen Geschmack des Frühlings auf euren Teller.





Salzburger Verein  
für Kräuterpädagogik und Naturvermittlung  
in Österreich und Bayern

## REZEPT VON SUSANNE MITTERER,

Kräuterpädagogin, TEH-Praktikerin und Aromapraktikerin aus dem Pinzgau.

Rund ums Jahr gibt's bei Susanne viele spannende Kräuter- und Naturkurse sowie Kräuterwanderungen und Vorträge. Seit 2020 finden einige Kurse sogar online statt!

Auf ihrem Blog [www.naturzauberke.at](http://www.naturzauberke.at) teilt sie regelmäßig ihre Lieblingsrezepte rund ums Thema Kräuter und Natur. Auch auf Instagram und Facebook könnt ihr viele ihrer Ideen, Rezepte und das tägliche Kräuterhexenleben mitverfolgen.



FOTO: © EDITH DANZER

