



Gründonnerstagsuppe – man nennt sie auch «Die grüne Neune»

Woher der Name für den 5. Tag der Karwoche kommt ist ungeklärt.

Im deutschen Sprachraum hat sich seit fast 800 Jahren der Name «Gründonnerstag» durchgesetzt.

Ob er vom mittelhochdeutschen Wort «greinen» kommt und so an den Abschied Jesu von seinen Jüngerinnen und Jüngern und die Einsetzung des Abendmahls erinnert – wir wissen es nicht genau!

Ob er damit zusammenhängt, dass sein lateinischer Name «dies viridium» («Tag der Grünen») sich auf die von ihren Sünden freigesprochenen Büsser, die wie trockenes Holz waren und durch Absolution wieder zum «grünen Holz» der Kirche wurden (Lukas 23, 31) bezieht – auch das ist nicht klar.

Unbestritten ist, dass in unseren Breiten viele christliche Feste an die Bräuche und Rituale der vorchristlichen Zeit angelehnt wurden.

Bevor die Menschen Ostern als Fest der Auferstehung Jesu feierten, begrüßten sie mit Liedern und Tänzen, mit Feuern und Feiern den Frühling am 21. März, zur Frühjahrstag- und Nachtgleiche.

Mit dem Anbau von Gemüse, das man den Winter über lagern konnte, gerieten viele alte Bräuche um die ersten grünen Pflanzen in der Natur in Vergessenheit. Und wer so wie wir, das ganze Jahr über nach Herzenslust vitaminreich essen kann, dem ist die Bedeutung der «Grünen Neune» meist nicht mehr bekannt. Diese stärkende Speise gehörte zu den festen Bestandteilen der alten Frühlingsfeiern.

Aus den ersten frischen Pflanzen, die nach langen Winter zu spriessen begannen, wurde eine Suppe gekocht, die neue Lebensenergie weckte.

Rezepte für die Suppe gibt es viele, die beizugebenden Kräuter variieren. Fast alles, was im Frühling in Wald und Wiese spriest darf in den Suppentopf: **Brennessel, Giersch, Schafgarbe, Scharbockskraut, Wegerich, Gundelrebe, Knoblauchsrauke, Bärlauch, Löwenzahn, Taubnessel, Gänseblümchen, Sauerampfer, Vogelmiere** – um nur einige Beispiele zu nennen.

Es macht viel Freude, die Kräuter in der freien Natur, wenn möglich fernab von Strassen oder stark gedüngten Grünflächen zu sammeln.

Wer beim Erkennen der Pflänzchen unsicher ist, kann auch auf dem Markt oder beim Bauern verschiedene Kräuter kaufen. Das ist besser, als aus Unkenntnis unbekömmliche oder giftige Pflanzen im Sammelkorb zu haben.

Brennesseln dürfte wohl fast jede/jeder von uns kennen und eine gute Handvoll davon allein gibt auch eine gute Suppe nach unten stehenden Rezept. Wenn man nur die jungen oberen Triebe abflückt, brennt es auch nicht zu doll an den Händen. (Obwohl meine Oma immer behauptet hat, dass genau das Brennen gut gegen Rheuma wäre.)

Die klassische Gründonnerstagsuppe wurde und wird mit Mehlschwitze und nicht mit den viel später nach Europa eingeführten Kartoffeln gekocht. Ihr findet viele Rezepte dazu im Internet.

Ich koche sie lieber mit Kartoffeln (und wenn man so streng sein will, sogar «unpassend» mit einem Rüebli) und wünsche Euch, falls Ihr sie nachkocht, dass sie Euch genausogut schmeckt wie mir. «En Guete» und viel grüne Lebensenergie!

«Claudias Grüne Neune»

Nach diesen Angaben können 4 Personen einen leckeren Teller Suppe essen:

In den Topf gehören:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 2-3 Kartoffeln
- 1 Rüebli
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Je eine kleine Hand voll Brennnesseln, Giersch, Schafgarbe, Löwenzahn, Bärlauch, Spitzwegerich, Knoblauchrauke, einige (wenige) Blätter von Gundelrebe und Waldsauerklee (wer einen empfindlichen Magen hat, nimmt von allen Kräutern weniger)
- 100 ml Halbrahm
- Pfeffer
- Muskatnuss

So wird's gemacht:

1. Die Zwiebel kleinschneiden und im Suppentopf in der Butter glasig werden lassen. Anschließend die kleingeschnittenen Kartoffeln und das kleingeschnittene Rüebli dazugeben und anschmoren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und gut 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die gut gewaschenen und trockengetupften Kräuter ordentlich fein hacken. Wenn Kartoffeln und Rüebli weich sind in die Suppe geben und 5 Minuten ziehen lassen. Achtung: nicht aufkochen, sonst sind alle Vitamine dahin!
3. Jetzt den Halbrahm dazu und die Suppe pürieren. Nachsalzen wenn gewünscht und mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Sehr hübsch sieht es aus, wenn Ihr Gänseblümchenköpfe auf die gefüllten Teller gebt. Man kann die Blumen essen.