



## Kräuternachrichten Nr. 20

### Frühling 2023



*grün & wild*

Marina Delzer  
Schöneberg OT Alt-Galow  
Kanalstraße 3  
16303 Schwedt/ Oder

[kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)  
[gruen-und-wild.de](http://gruen-und-wild.de)

033338 - 85411  
0162 203 60 55

■ *Dipl.-Forstwirtin*  
■ *Zertifizierte Natur-  
und  
Landschaftsführerin*  
*Uckermark*  
■ *Zertifizierter  
Abschluss des  
Lehrganges  
Phytotherapie -  
Heilpflanzen kompetent  
anwenden*

#### Ach, du grüne Neune ...

Neun Kräuter waren es meist, mit denen sich unsere Vorfahren im Frühling mit der erwachenden Natur verbanden.

Traditionell wurde dazu eine Kräutersuppe zubereitet, in der die ersten jungen Brennesseln, Gierschblättchen und Blätter vom Löwenzahn auf keinen Fall fehlen durften. Die weiteren Kräuter konnten je nach Region variieren, immer waren es aber "Allerweltskräuter" die um Haus und Hof zu finden waren: Gundelrebe, Schafgarbe, Sauerampfer, Brunnenkresse, Scharbocks-kraut, Gänseblümchen, Breit- oder Spitzwegerich, Bärlauch, Schnittlauch ...

Bis ins vergangene Jahrhundert wurde in vielen Gegenden Deutschlands in der Karwoche die "Gründonnerstagsuppe" aus neunerlei Wildkräutern zubereitet. Ja, die Menschen damals kannten noch den Segen dieser wohl schmeckenden Vitaminspender, die den Winter mit Macht aus den Knochen vertrieben.

Wer sich die grüne Frühlingskraft einverleiben möchte, dem verrate ich hier gerne das Rezept:

## Rezept für eine Neunkräutersuppe

### Zutaten: (für 4 Personen)

3 Handvoll gemischte Wildkräuter:

Welche Kräuter verwendet werden, kann von Jahr zu Jahr, von Region zu Region variieren, immer dabei sind jedoch Giersch, Brennessel, Löwenzahn.

Weitere für die frühe Jahreszeit typische Wildkräuter: Taubnessel, Knoblauchsrauke, Sauerampfer, Scharbockskraut, Gundelrebe, Schafgarbe, Wiesenschaumkraut, Bitteres Schaumkraut etc.

5 - 6 mittelgroße Kartoffeln

1 - 2 Zwiebeln

1 - 2 Knoblauchzehen oder eine Handvoll Bärlauchblätter

etwas Butter oder Öl

Gemüsebrühe

Pfeffer, Salz, Muskatnuss,

etwas Essig od. Zitronensaft

etwas. Creme fraiche oder Joghurt

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen und klein schneiden, in ca. 1,5 l Wasser mit Gemüsebrühe weich kochen. Die Wildkräuter verlesen, waschen und fein schneiden.

Ca. ein Drittel der Wildkräuter beiseite legen, den Rest zusammen mit den klein gehackten Zwiebeln und dem Knoblauch in Öl anbraten, dann alles zu den Kartoffeln geben und nochmal kurz aufkochen lassen. Evtl. mit dem Pürierstab pürieren oder mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen, damit die Suppe schön sämig wird.

Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen und mit Essig/Zitronensaft abschmecken.

Die restlichen Kräuter über die Suppe streuen. Mit geröstetem Weißbrot und etwas Creme fraiche oder Joghurt servieren.

Woher der Ausdruck "Ach, du grüne Neune..." stammt ist nicht eindeutig geklärt.

Möglicherweise geht er auf einen angelsächsischen Text aus dem 11. Jahrhundert zurück - den *Neunkräutersegen* - in dem Heilkraft und Magie von neun verschiedenen Kräutern beschworen werden.

Die wohl bekanntesten Zeilen beziehen sich auf den Beifuß:

Erinnere dich Mugwurz, was du verkündet hast,  
was du bekräftigt hast bei der großen Verkündung.  
Una heißt Du, ältestes Kraut.  
Du hast Macht für drei und gegen dreißig,  
du hast Macht gegen Gift und Ansteckung,  
du hast Macht gegen das Übel, das über das Land fährt.

Eine andere Erklärung stammt ebenfalls aus alter Zeit, als Wahrsager auf den Jahrmärkten den Leuten die Zukunft voraussagten:

Die "Pik Neun", eine deutsche Spielkarte, auch bekannt als die "Grüne Neun" verhiess beim Wahrsagen nichts Gutes. So manch einem, der sich sein Glück prophezeien ließ, entfuhr ein "Ach, du grüne Neune" beim Anblick der

## Meine Angebote:

### Kräuterspaziergang zu den Frühlingskräutern im Lennépark Zützen

- eine Un-Kraut-Führung in Zusammenarbeit mit dem Dorfgemeinschaftsverein Zützen, mit vielen Infos und anschließender Verkostung

**Fr., 21.04.2023, 15.00 - 18.00 Uhr**

weitere Infos unter [grün & wild](#)

Anmeldung unter: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

### Frühlingskraut & Landschaftsyoga

---nur noch wenige Plätze verfügbar---

Begleitet von leichten Yogaübungen gehen wir auf Kräutertour und sammeln Kräuter, die wir zu einem leckeren Frühlingmenü zubereiten. **Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.**

**Sa., 22.04.2023, 10.00 - 13.30 Uhr**

weitere Infos unter: [grün & wild](#)

Anmeldung: Yoga-Nandi, Tel.: 03332 - 520932 oder kontakt(at)gruen-und-wild.de, 033338 - 85411

### Frühlingsbaum- und Kräuter-Allerley

---nur noch wenige Plätze verfügbar---

Ausgiebiger Kräuterspaziergang zu den Bäumen und Kräutern mit anschließender Zubereitung einer leckeren Kräutermahlzeit

**So., 30.04.2023, 10.00 - 14.30 Uhr**

weitere Infos: [grün & wild](#)

Anmeldung unter: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

### Un-Krautführung durch den Garten

- oder: Warum wir gut daran tun, der Brennessel einen Platz im Garten einzuräumen.

Auf dieser Führung erfahren Sie, wie Un-Kräuter Ihre Gesundheit fördern, Ihre Ernährung bereichern können und als Mischkulturpartner sogar den Gartenpflanzen helfen.

**Sonntag, 14.05.2023, 11.00 - 13.00 Uhr**

weitere Infos: [grün & wild](#)

Anmeldung unter: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

### Kräuterspaziergang zu den Sommerkräutern und Blüten im "offenen" Bauerngarten

Auf unserem Rundgang durch den Bauerngarten von Hemme Milch in Schmargendorf sammeln wir Kräuter und Blüten, die wir mit den leckeren Milchprodukten von Hemme Milch zubereiten und verkosten.

**Sonntag, 11.06.2023, 10.00 - 12.30 Uhr**

weitere Infos: [grün & wild](#)

Anmeldung unter: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

## Spitzwegerich und andere Heilkräuter aus Garten und Wiese

---Achtung! Der ursprüngliche Termin hat sich geändert---

Auf unserem Kräuterspaziergang durch den Garten und rund um das Außengelände der Blumberger Mühle begegnen wir neben den Johanniskräutern auch verschiedenen Hustenpflanzen, allen voran dem Spitzwegerich, aus dem wir einen Hustensirup zubereiten.

**Sonntag, 25.06.2023, 10.00 - 12.30 Uhr**

weitere Infos: [grün & wild](#)

Anmeldung unter: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

## Dreiklang Natur - Wasser, Wald und Wilde Kräuter

Erleben Sie in einer Woche drei Premiumtouren zu den Naturschätzen im Nationalpark Unteres Odertal und Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin an der Seite erfahrener Naturführer/innen.

**buchbar vom 5.06. bis 25.08.2023**

weitere Infos: [grün & wild](#)

Anmeldung unter: [kontakt@gruen-und-wild.de](mailto:kontakt@gruen-und-wild.de)

Weitere Angebote  
gibt es unter:

*grün & wild*

### Noch ein Tipp für Naturbegeisterte:

Waldwanderungen der besonderen Art gibt es beim [Zeitenschreiber](#) und in seinem [Blog "Zeitenwanderer"](#) teilt er in kurzen Videos tolle Einblicke in die Natur

Wenn Ihnen mein Newsletter gefallen hat,  
dann leiten Sie ihn doch einfach an Freunde und Bekannte  
weiter.



**grün und wild**

Schöneberg OT Alt-Galow, Kanalstraße 3, 16303, Schwedt  
Sie erhalten die Kräuternachrichten, weil Sie sich dafür angemeldet haben.

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, können Sie ihn mit einem Klick abbestellen.

[Besuchen Sie hier die Webversion](#) | [Newsletter abbestellen](#)

