Stuttgarter Zeitung vom 4. April 2020

Grüne Suppe gegen den Lagerkoller

Rezept Die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald gibt Tipps für die Freizeitgestaltung im Freien. *Von Phillip Weingand*

Stay at home – bleib zu Hause. Kaum jemand kann sich diesem Motto derzeit entziehen. Doch zur Heimat im Schwäbischen Wald gehört auch die Natur – und individueller Sport und Bewegung an der frischen Luft sind derzeit noch erlaubt. Zumindest, wenn man sich höchstens zu zweit oder mit der Familie bewegt. Viele Veranstaltungen der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) müssen gerade ausfallen – daher haben sich die Verantwortlichen eine Alternative überlegt. Die Welzheimer Wildnispädagogin Astrid Szelest will künftig einmal wöchentlich auf der Internetseite der SDW Tipps zu ansteckungsfreien Freizeitaktivitäten rund um den Wald geben.

Den Anfang macht das Rezept für die die „Grüne Neune" – eine Suppe mit neun verschiedenen Kräutern, die traditionell am Gründonnerstag verspeist wurde und wohl auch nächste Woche wird. „Früher glaubte man, dass die Neun-Kräuter-Suppe vor bösen Geistern schützt, im Frühling stärkt und die Frühjahrsmüdigkeit vertreibt. Vor allem schmeckt sie aber lecker", sagt Szelest. Dafür braucht es zunächst ein Kräuterbestimmungsbuch und ein Taschenmesser. „Die Kräuter werden bestenfalls an dem Tag gesammelt, an dem die Gründonnerstagssuppe gekocht wird und bei trockenem Wetter", so die Wildnispädagogin.

Welche neun Kräuter die Kelten und Germanen, die sich die Suppe einst ausgedacht haben, verwendeten, ist unklar. „Sauerampfer, Brennnessel, Brunnenkresse, Vogelmiere, Löwenzahn, Gundermann, Knoblauchrauke, Wegerich, Schafgarbe, Bärlauch, Giersch, Gänseblümchen, Veilchen sind aber zum Beispiel gute Zutaten", sagt Szelest. Wichtig sei natürlich, nur jene Kräuter in den Korb zu legen, die man eindeutig bestimmen kann.

Zu Hause angekommen, braucht es neben einer Handvoll von neun dieser Kräuter noch weitere Zutaten. Für eine Menge, die für vier Personen ausreicht, empfiehlt Szelest zwei bis drei Esslöffel Butter, zwei Zwiebeln, eine Knoblauchzehe, einen bis zwei Teelöffel Mehl, etwas Gemüsebrühe, Schmand oder Crème fraîche und zum Würzen noch Meersalz, Muskatnuss und Pfeffer.

Brennnessel ist eines der Kräuter, die in die „Grüne Neune" passen. Foto: Gottfried Stoppel

Die Kräuter werden gut gewaschen, anschließend trocken getupft und fein zerhackt. Nur die Blüten bleiben ganz und werden vor dem Servieren auf die Suppe gestreut. Die Zwiebeln würfelt man fein und dünstet diese mit der Butter an. Den Knoblauch nur kurz erhitzen und alles mit Mehl bestäuben, hell anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Kräuter kommen nun in den Topf. „Dort köchelt alles etwa 25 Minuten bei niedriger Temperatur vor sich hin", sagt Szelest.

Zum Schluss wird die „Grüne Neune" mit Schmand oder Crème fraîche verfeinert, mit Meersalz, frisch gemahlener Muskatnuss und Pfeffer gewürzt und mit den Blüten garniert. „Herrlich schmeckt zu dieser Suppe frisches Holzofenbrot", sagt die Pädagogin.

Beim Sammeln gebe es allerdings einige Dinge zu beachten. „Nicht allzu viele Pflanzen von einer Stelle nehmen und die Sammelstelle so zurücklassen, als ob nicht gesammelt wurde", bittet Astrid Szelest. „Es dürfen keine geschützten Pflanzen entnommen werden, und man darf niemals in Naturschutzgebieten sammeln." Wer Kräuter sammeln geht, sollte auch darauf achten, die Tiere im Wald nicht zu stören, so Szelest.

Freizeittipps Jede Woche gibt Astrid Szelest im Internet unter www.sdw-rems-murr.de weitere Tipps zur naturnahen Freizeitgestaltung in Corona-Zeiten.

// Weitere Bilder im Internet unter www.stzlinx.de/kraeuter