

Kräuterwanderung mit grüner Suppe

Ich begrüße euch herzlich zur «virtuellen» Kräuterwanderung. Mein Name ist Sandra Steiner Imlig. Mutter, Hausfrau, 60 % als Pfarreisekretärin tätig und zur Zeit in Ausbildung zur Katechetin. Im Modul 15 (Spiritualität) müssen wir einen Spirituellen Impuls von ca. 30 Minuten organisieren. In jüngeren Jahren machte ich die Ausbildung zur Wellnesstherapeutin, ein Fach war Phytotherapie, was mich sehr interessierte.

Mit diesem Thema werden wir uns gleich mehr auseinandersetzen.

Als ich mir Gedanken zum Impuls machte, stand für mich bald fest, dass ich gerne mit Frauen unterwegs bin und euch über die verschiedenen Frühlings-Kräuter unserer Gegend etwas erzählen / mitgeben möchte. Das Ziel dieses Anlasses ist, dass ihr 7-9 Frühlingskräuter kennt und verarbeiten lernt und die Natur mit allen Sinnen erfahren könnt.

Im Moment ist eine spezielle Situation aus bekannten Gründen, deshalb wende ich mich via Homepage des Seelsorgeraum Berg an euch mit meinem Impuls und hoffe, dass ganz viele die Gelegenheit haben diesen auszuprobieren.

Unsere Natur, Gottes Schöpfung.

Frühlingskraft ist Zauberkraft:

Die Frühlingskraft in der Natur ist etwas ganz Besonderes. Denn sie verwandelt sich kraftvoll und schnell in einen Zustand von mehr Lebendigkeit – das bringt auch uns Menschen jedes Jahr immer wieder aufs Neue zum Staunen! Die ersten Pflanzen waren für unsere Vorfahren von grosser Bedeutung. Zahlreiche Speisen sind überliefert, nicht nur als kraftspendende und gesunde Nahrung, sondern auch als «zauberkräftig» angesehen worden. Heute versteht man unter Frühjahrskuren oft nur körperlich orientierte Entgiftungskuren. Früher war dies ein bedeutendes Ritual, um sich mit der Kraft der Natur zu vereinen. Ebenso war der Frühlingsputz auch verbunden mit einer energetischen Reinigung des Wohn- und Lebensraumes. All die Dunkelheit, die Kälte, die Starre, die Unbeweglichkeit, alle Erinnerungen an die Zeit der Entbehrung sollte hinaus und Platz machen für Neues! Der Frühling ist eine gute Zeit, um sich selber zu fragen, wo man sich noch weiterentwickeln möchte, was man entfalten und zum Erblühen bringen will, wie man am fröhlichen Frühlingskonzert der Vögel und an der gewaltigen Lebenskraft, die sich da in der Natur zeigt, teilhaben kann.

Ich zeige euch einige Frühlingskräuter auf Bildern bevor wir nach draussen gehen:

Brennnessel

unter anderem blutreinigend,
Körperentgiftend



Spitzwegerich

stärkt die Haut und
Schleimhäute, hat
schleimlösende Wirkung

Blutstillend (hielt man früher
als Zauberei und deshalb
galten diese Kräuter als
Hexenkräuter)
Gut auch bei Insektenstichen
Hustenmittel



Kriechender Günsel

Antibakteriell, beruhigend,
entzündungshemmend,
harntreibend, schmerzstillend

Gegen Übersäuerung, Gicht
usw.



Gundermann

Gegen Magenleiden,
Durchfall, Heiserkeit und
Halsschmerzen

**Löwenzahn**

Gegen Leber- und
Gallenbeschwerden,
Blutreinigungsmittel

**Scharbockskraut (nicht blühend)**

Früher gegen Skorbut.
Die jungen, zarten Blätter
sind vitaminreich.
Während und nach der Blüte
giftig.



Giersch

Gegen Gicht, Hämorrhoiden
und Durchfall



Bärlauch

Enthält Vitamin C, Eisen,
ätherische Öle. Er wirkt
entgiftend sowie reinigend
und kann uns über die
Frühjahrs Müdigkeit
hinweghelfen.

Verbessert die Verdauung,
gegen Arterienverkalkung,
gegen erhöhten Blutdruck.



Wiesenschaumkraut

Blutreinigende Wirkung



Gänseblümchen

stoffwechselanregend und
harntreibend.



Vogelmiere

Mineral- und Vitaminreich
(Auch bei Lungenkrankheiten
und Augenentzündungen)



Nun machen wir einen Spaziergang über die Höhe. Wir lassen uns auf die Natur ein und gehen zuerst 15 Minuten still und denken über die Anfangsbotschaft nach. Am Höhenweg werden wir die ersten Kräuter entdecken, da werde ich euch einen weiteren Impuls geben.

Wir machen kurz Halt. Geniesst den Ausblick.



Atmet tief ein und aus. Hört ihr das Vogelgezwitscher? Den störenden Lärm blenden wir aus. Nach den kalten und dunklen Monaten wo die Natur geruht hat, spriesst nun alles von Neuem, alle Pflanzen und Tiere erwachen zu neuem Leben. Dies ist wie Ostern, nach dem Dunklen kommt das Licht. Darum danken wir Gott!

Wir gehen ein Stück weiter!

Hier auf der Wiese finden wir Löwenzahn, Spitzwegerich, das Gänseblümchen und allenfalls Wiesenschaumkraut. Wir pflücken die Kräuter behutsam und mit Achtung und nur so viel wir brauchen.

Wir gehen still weiter. Wir finden in der Wiese Gundermann und kriechender Günsel. Danach am Wiesenrand am Abhang wächst schon die Brennnessel. Wir pflücken sie behutsam und so dass wir uns nicht brennen.

Am Sonnenhang pflücken wir noch das Scharbockskraut, Achtung, nicht das Blühende! Wir kommen zum Wald an der Sihl. Hier riecht man den Bärlauch von Weitem.



Von diesem pflücken wir viel aber immer mit Achtung der Natur gegenüber. Auch finden wir hier Giersch und vielleicht auch Vogelmiere.

Mit all diesen Gaben der Natur kehren wir nach Hause zurück in die Küche.

Wir waschen die Kräuter vorsichtig und verarbeiten Sie weiter zu einer feinen «Grünen Suppe» Diese schenkt uns Kraft, Vitamine und Abwehrstoffe.

Bibelgarten

Auch in der Bibel kommen viele Pflanzen vor, die wir zum teil bis heute noch kennen.

Schlage die gesuchte Bibelstelle in der Bibel nach und schreibe eine der bei dieser Stelle genannter Pflanze in die Tabelle:

Bibelstelle		Eine vorkommende Pflanze
Ri 9.8		
Ps 92.13		
Dtn 8.3		
Hld 2.3		
Ez 4.9		

Und viele mehr



Für die Kräutersuppe braucht es:

Gundermann, Giersch, Günsel, Spitzwegerich/Breitwegerich, Löwenzahn, Brennnessel, Bärlauch, wenig Scharbocksklee (*möglich sind auch: Vogelmiere, Sauerampfer, Brunnenkresse, Gänseblümchen, Petersilie, Wiesenschaumkraut*)

Kräutersuppe für 6 Personen

1 El Butter, wärmen

1 Zwiebel fein schneiden, dünsten

2 EL Mehl mit dünsten

3 Handvoll Kräuter 7 - 9 versch. Kräuter

zB. Vogelmiere, Löwenzahn, Gänseblümchen, Scharbocksklee, Spitzwegerichblätter, Brennnessel, Giersch, Wiesenschaumkraut, Gundermann, Bärlauch usw. klein geschnitten

1 Liter Gemüsebouillon ablöschen, alles 5 min köcheln, dann pürieren und einen grossen Schuss Rahm begeben. Fertig.

Die Zahl 7 gilt in vielen Kulturen als heilig – möglicherweise besteht die traditionelle Frühlingssuppe deshalb aus sieben Wildkräutern. Sie wirkt erfrischend und kräftigend. Mit der Kraft der einschliessenden Natur begrüssen wir den Frühling und sollten nun das ganze Jahr gesund bleiben.

Bevor wir die Suppe geniessen:

Wir danken dir Gott für die wunderbaren Kräuter, die wir vor unserer Haustüre finden und uns stärken. Amen



Ä Guete

Ich danke euch herzlich für das Interesse an meinem Impuls und freue mich über viele Feedbacks.

Sandra Steiner Imlig