

# ACH DU GRÜNE NEUNE ...

## und unser heimischer Kräutersegen

Wissenswertes von Oecotrophologin Christa Bastgen

**H** heute treibt es mich früh aus dem Bett und auf meinem Gang durch den Garten leuchtet das zarte Grün in der aufgehenden Sonne. Die Luft ist noch kalt und doch sind der Duft und die Klänge des Frühlings sehr präsent.

*Die Gerüche wecken Bilder und Erinnerungen aus meiner Kindheit und ich sehe mich voller Freude, den ersten frischen Schnittlauch ernten um ihn auf Brot mit Butter und Salz zu genießen. Oder uns Kinder im Garten Rhabarber stibitzen und uns über die Grimassen schlapp lachen, die wir beim Essen ziehen. Die Zeit von Eingemachtem und Eingekellertem ist nun fast vorbei und die Sehnsucht auf die ersten Radieschen, Petersilie, Salate, Erdbeeren, Himbeeren .... ist groß und nach und nach kommt immer mehr davon auf den Tisch....*

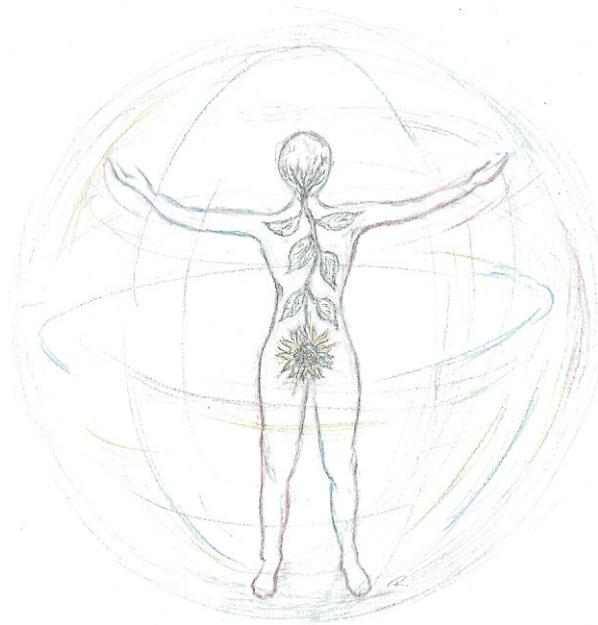
Wie ich so durch den Garten schlendere und Kräuter sammle fällt mir die Grüne Neune (Gründonnerstagsuppe) ein, eine Suppe, die Teil eines Festes der Germanen zu Ehren der Frühlingsgöttin Ostara war. Die Zahl Neun verkörperte die neun Welten des Weltenbaumes Yggdrasil. Dieser stellt in der germanischen Mythologie den Kosmos dar, der das Schicksal der Menschen bestimmt. In Zeiten, in denen zum Ende des Winters die Vorräte ausgingen und sich Hunger und Mangelerscheinungen einstellten, waren die ersten Frühlingskräuter überlebenswichtig und galten als besonders heilkräftig. Man glaubte, dass in ihnen Ostara - die Göttin der Lebenskraft und der Erneuerung stecke, die man durch den Verzehr aufnehmen konnte.

Was Menschen aus ihrem praktischen Alltag wussten wird heute durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt. Der grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, der es den Pflanzen ermöglicht, Energie aus Licht und CO<sub>2</sub> herzustellen, stärkt bei Verzehr das Immunsystem, hilft bei der Regenerierung von Muskel- und Gewebezellen, steigert die Kreativität, stärkt die Bronchien, reguliert den Blutdruck und noch vieles mehr...

In mir klingen Worte aus meiner Heilpflanzenausbildung, dass die molekulare Struktur des Farbstoffs Chlorophyll sich nur im

zentralen, farbgebenden Ion vom menschlichen Blut unterscheidet und deswegen von unserem Organismus gut aufgenommen wird. Das farbgebende Ion des Chlorophylls ist Magnesium und das des Blutes Eisen. Praktisch haben wir in der Ausbildung mit einer vierwöchigen Frühlingskräuterfrischsaftkur unsere eigenen Erfahrungen gesammelt und ich kann die vitalisierende Wirkung bestätigen.

An meinem Lieblingsplatz unter einer Kastanie setze ich mich und lasse all die Eindrücke und Gedanken auf mich wirken.



Dies sind nur einige Aspekte aus einer Masse von Fakten, Untersuchungen, Sichtweisen und Ergebnissen die, je nachdem wer forscht und was ausgesagt werden soll, anhand der Ergebnisse teilweise sehr gegensätzliche Interpretationen hervorbringen können.

Bei der Frage, wie ich diese komplexen Zusammenhänge auf eine einfach, praktisch umsetzbare Essenz herunterbräche, erinnere ich mich an eine Darstellung zur Dreigliederung des Menschen nach Rudolf Steiner.

Die Wurzeln der Pflanzen wirken auf unser Nerven- und Sinnessystem, die Blätter stärken das im Brustraum liegende rhythmische System (Herz, Lunge) und die Früchte wirken im Bauchraum, unterstützen das Stoffwechselsystem bei der Verdauung und Verteilung der Nährstoffe.

Die Zusammensetzung der Nahrung aus allen drei Bereichen der Pflanzen sorgt für eine ausgewogene Ernährung.

Mit meinen frisch gesammelten Kräutern gehe ich in die Küche und breite dort Sauerampfer, Giersch, Bärlauch, Wiesenschaumkraut, Löwenzahn, Gänseblümchen, Gundermann, Wegerich und Brennnessel aus, um daraus eine Suppe zu kochen. Bei meiner Recherche, welche Kräuter denn nun in die „Grüne Neune“ gehören, finde ich heraus, dass die Zutaten je nach Region und voranschreitendem Frühling variieren.

Während meine Suppe köchelt, ordne ich die gesammelten Pflanzen in einem Schema nach Pflanzenfamilien und erwei-

tere dieses mit einer Spalte der dazugehörigen Kulturpflanzen. Wer keinen Garten oder Wildkräuter zur Verfügung hat, kann alternativ diese für seine Suppe nutzen.

Diese Liste ist nur exemplarisch. Erweitere sie gerne nach deinen Vorlieben mit dem, was in deinem Garten wächst, was du magst und an frischem Grün kaufen kannst.

Pflanzenfamilie	Wildkräuter	Kulturpflanzen
Rumex/Knöterichgewächse	Sauerampfer	Rhabarber
Gänsefußgewächse	Melde	Spinat
	Guter Heinrich	Mangold
	Weißer Gänsefuß	Rote Beete Blätter/-Rübe
Doldengewächse	Giersch	Petersilie
	Wiesenbärenklau	Koriander
Allium Gewächse	Bärlauch	Schnittlauch
		Frühlingszwiebeln
Kreuzblütler	Wiesenschaumkraut	Kohlrabiblätter
	Knoblauchrauke	Rauke/Ruccola
Korbblütler	Gänseblümchen	Margarite / Ringelblume
	Löwenzahn	Chicorée
	Schafgarbe	
Lippenblütler	Gundermann	Minze/Salbei/Thymian/Oregano
Rosales	Brennnessel	Hanfsamen/-mehl
Plantago	Spitz-/Breitwegerich	Flohsamen

Illustrationen © Kirsten Rust



## Grüne Neune (für 4 Pers.)

Ca. 1 kg Kräuter in kochendem leichtem gesalzenem Wasser blanchieren.

1 Zwiebel schälen, würfeln und in Öl oder Butter andünsten. Die blanchierten Kräuter dazu geben, ca. 5 Minuten mitdünsten und dann pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Je nach Ernährungsform wahlweise 1 Löffel Butter, Sahne, Schmand, oder eine vegane Alternative hinzufügen und noch einmal mit dem Pürierstab aufschlagen.

Nach Belieben mit Wasser verdünnen oder mit Kartoffeln andicken.



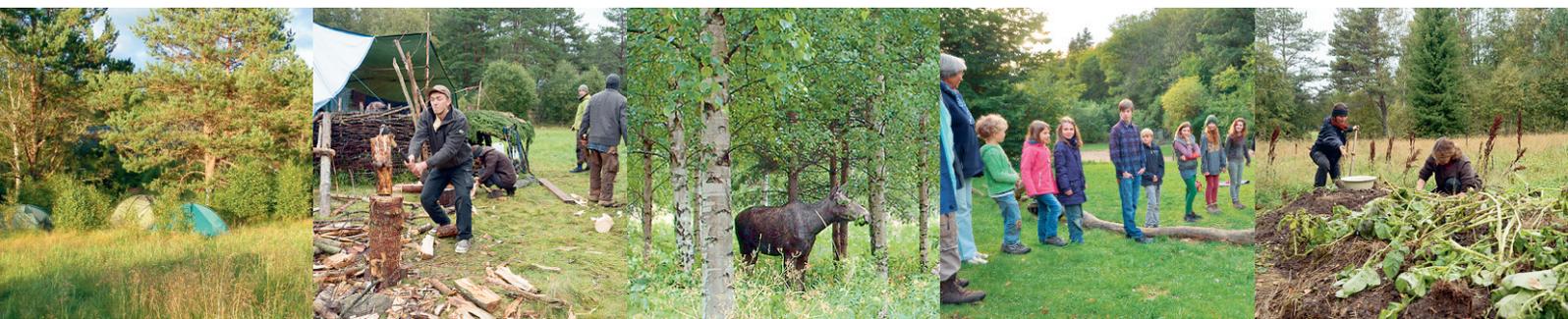
### Christa Bastgen

ist in einem kleinem Selbstversorgerdorf in der Eifel aufgewachsen. Neben ihrem Studium der Oecotrophologie (Ernährungs- und Haushaltswissenschaften) hat sie sich intensiv mit Wildpflanzen, ökologischem Landbau,

Mentoring und craniosacraler Arbeit beschäftigt. Ihre Liebe gilt dem Tun in Handwerk und Gemeinschaft. Sie ist Mutter von zwei Kindern, Mitgründerin des Waldkindergarten Halle e.V. und Buchautorin. In der Natur- und Wildnisschule in Halle/Westf. ist sie Seminarleiterin, Köchin und Managerin.

# WILDNISCAMPS UND ABENTEUER

ANZEIGE



**Natur- und  
Wildnisschule  
Teutoburger Wald**

Wenn nicht anders erwähnt, bitte anmelden bei:

Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald, [www.natur-wildnisschule.de](http://www.natur-wildnisschule.de),  
[info@natur-wildnisschule.de](mailto:info@natur-wildnisschule.de), Tel. 05201 - 7352 - 70

Seit 25 Jahren begleitet die Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald Menschen bei ihrer Kontaktaufnahme und Verbindung zur Natur in Seminaren, Aus- und Weiterbildungen.

Ein wichtiger Aspekt unserer Arbeit ist das Leben in Gemeinschaft unter einfachen Bedingungen. In einem lebendigen Prozess aus vermittelten Inhalten, vorhandenen Ressourcen und den gestalterisch, kreativen Talenten aller Beteiligten entstehen vielfältig, praktische Lösungen für aufkommende Herausforderungen, Fragen und Probleme.

## Eltern-Kind-Wildniscamp

In unserem Familiencamp **Eltern-Kind-Wildniscamp vom 14.-16. Oktober 2022** machen wir das „Dorf“ lebendig und tauchen als Clan in die großen und kleinen Wunder der Natur ein. Vom Holz hacken bis hin zum Kochen am Lagerfeuer: die Aufgaben des täglichen Lebens lassen sich nur gemeinsam meistern. So erforschen und lernen wir, wie ein Leben in Gemeinschaft möglich sein kann.

## Childrens Culture

**Tamarack Song und sein Team** laden in „**Blossoming the Childrens Culture**“ vom **10.-14. August 2022** dazu

ein, die ursprüngliche Kindererziehung mit ihnen gemeinsam zu leben und kennenzulernen. Anhand von Beispielen aus der Natur und der zeitlosen Weisheit traditioneller Kulturen lernen wir, wie wir Kindern die Anleitung und die Ressourcen geben können, die sie brauchen, um zu ihrem natürlich strahlenden, spontanen Selbst zu erblühen. Erzieherinnen und Erzieher lernen, wie sie die angeborene Neugier der Kinder unterstützen können, ohne ihnen in die Quere zu kommen.

## Permakultur:

### Sommerncamp und Herbst-Seminar

Im Bereich Permakultur arbeiten wir mit gestalterischen Elementen in Garten und Landschaft. Hier greifen wir die Besonderheiten des Ortes als Lebensraum auf, indem wir erst die vorhandenen Begebenheiten und Ressourcen wahrnehmen und in einem zweiten Schritt geeignete Räume für die Ansiedelung von Kulturpflanzen herausarbeiten. Beim **Permakultur-Sommerncamp in Schweden** (Ed, Dalsland) vom **03.-11. Juli 2022** sowie im **Permakultur-Einführungseminar** vom **06.-09. Oktober 2022** lernen wir die grundlegenden Permakultur-Werkzeuge kennen und erfahren, wie wir sie auf unsere eigenen Gärten anwenden können.