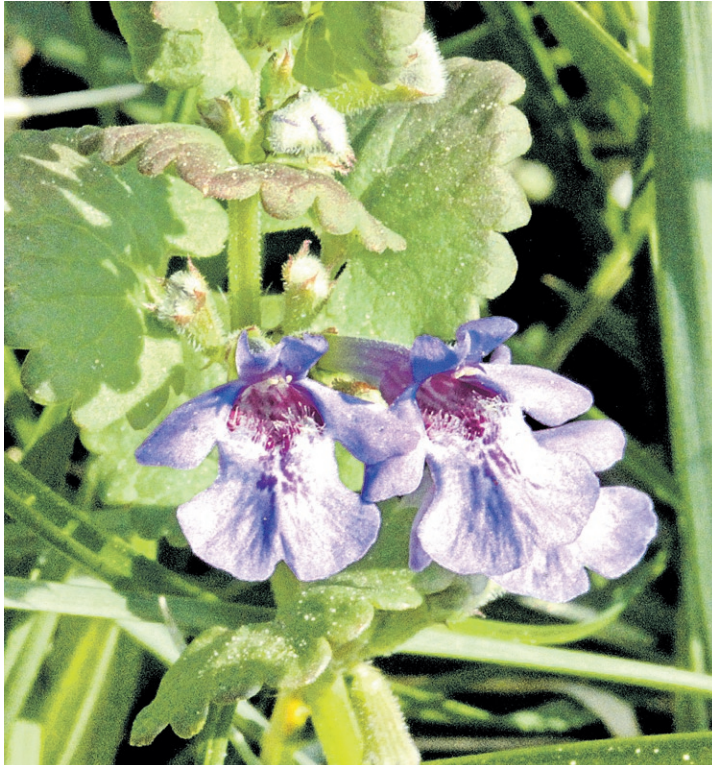


## Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Die Gundelrebe



Es war und ist noch heute vielerorts Brauch, dass an Gründonnerstag etwas Grünes auf den Tisch musste – die berühmte Gründonnerstags-Suppe (siehe Kasten). Die Suppe enthält neun verschiedene Frühlingskräuter und eines der Hauptkräuter ist die Gundelrebe. Sie gehört zu den Pflanzen, die meistens in der Nähe von menschlichen Be-

hausungen wachsen. Solche Pflanzen galten früher als Verkörperung der guten Haus- und Hofgeister. Man glaubte, dass die Gundelrebe einem Kraft schenkte, deshalb musste sie unbedingt in die Suppe. Es ist ja auch so, dass die meisten Frühlingskräuter viele Vitamine und Mineralsalze enthalten, welche wir im Winter so frisch nicht

essen können. Eine Frühlingskräutersuppe schmeckt lecker und hilft uns gegen Frühjahrsmüdigkeit.

### Heilwirkung

Die Gundelrebe fördert die Geduld und Losgelassenheit und bringt uns lebenserweckende Wärme. Natürlich besitzt sie auch eine faszinierende Heilwirkung. Sie enthält vor allem Gerbstoffe, Bitterstoffe und ätherisches Öl. Als Tinktur wirkt sie entzündungshemmend, schmerzlindernd, zusammenziehend und schleimlösend. Die Gundelrebe-Tinktur wird bei langwierigen, hartnäckigen und zehrenden Krankheitszuständen angewendet. Zum Beispiel Asthma, Bronchitis, Reizblase, Nebenhöhlenentzündungen und Stoffwechselerkrankungen. Für die Tinktur sind ein Drittel frische Gundelrebe mit zwei Drittel Marc 48% anzusetzen – etwa vier Wochen lang stehen lassen. Danach abfiltern und dunkel aufbewahren. Von dieser Tinktur sind während vier Wochen fünf bis zehn Tropfen mit Wasser einzunehmen.

Die Gundelrebe ist aber auch ein Badekraut. Als Bad verwendet kräftigt sie die Muskeln und Gelenke und hilft bei Rheuma und Gichtschmerzen. Für ein Vollbad sind ein Liter starker Tee mit Gundelrebe und einem Schluck Milch ins Wasser zu geben. Das Bad sollte ungefähr eine Viertelstunde dauern.

## Wildkräutersuppe mit Gundelrebe

4 Zwiebeln  
4 EL Butter  
4 EL Mehl  
4 EL Öl  
600 ml Bouillon  
Salz, Pfeffer

### Zum Dekorieren

Veilchen  
Gänseblümchen

### Croûtons

8 Scheiben Vollkornbrot  
4 EL Öl oder Butter

Wildkräuter und Kräuter aus dem Garten sammeln, zum

Beispiel Brennnessel (eher viel), Girsch, Gundelrebe, etwas Schafgarbe, Spitzwegerich, Ehrenpreis, Sauerampfer, Bärlauch, Gänseblümchen und Löwenzahn. Die größeren Kräuterblätter (vor allem Brennnessel) wie Spinat kochen. Die Zwiebeln klein schneiden und in etwas heisser Butter leicht andünsten, zwei Drittel der geputzten und gehackten Kräuter dazugeben und leicht anschwitzen. Das Ganze zusammen mit den gekochten Brennnesselblättern passieren. Jetzt aus Butter und Mehl eine helle Einbrenn herstellen, mit der passierten Masse verrühren und

mit Suppe oder Wasser aufgießen, würzen und unter Rühren kurz aufkochen.

**TIPP:** Wer gerne einen vitaminreichen Apéro servieren möchte, kann aus den Frühlingskräutern auch eine leckere Wildkräuterpaste herstellen, auch da darf die Gundelrebe nicht fehlen. Dazu Girsch, Gundelrebe, Rebbergschnittlauch, Wiesenknochen, Quendel, Wiesenschaumkraut und Bärlauch mit Raps- oder Olivenöl fein zerhacken. Nach Gutdünken mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, anschließend aufs Brot streichen. En Guete!

### Magie/Brauchtum

Gundelrebe, auch Gundermann oder aber Soldatenpfeffer genannt, schützt Mensch und Tier vor Verhexung. Kühe, so sagt man, die keine Milch mehr geben, können mit Gundelrebe entzaubert werden. Das heisst, man gibt den Kühen das frische Kraut eine Woche lang ins Futter und sie werden wieder viel Milch geben. Ob's funktioniert? Fragen Sie Ihren Bauern.

### Gut zu wissen

Die Gundelrebe wächst gerne auch an verunreinigten Orten. Achten Sie beim sammeln da-

rauf, denn sie entgiftet nicht nur den Körper, sondern auch den Boden.

Maja's Chrüterstübli  
Fryberger Rösselerhof, Mandach  
[www.fryberger-roesselerhof.ch](http://www.fryberger-roesselerhof.ch)

## Kräutersalz

Der Spitzname Soldatenpfeffer der Gundelrebe verrät, dass sie von jeher auch als Würzkräutchen gebraucht wurde. Ich verarbeite die Gundelrebe gern auch in ein Kräutersalz, denn da gibt sie eine feine Würze ab.

Meersalz  
Wiesenschaumkraut

Schnittlauch  
Gundelrebe  
junge Schafgarbenblätter  
Knoblauchrauke

Alles fein zerhacken, grobe Stiele entfernen, danach die zerhackten Kräuter im Verhältnis eins zu zwei mit dem Meersalz mischen und vier Wochen durchziehen lassen. Ist ideal zum Würzen von Gemüse und Fleisch.