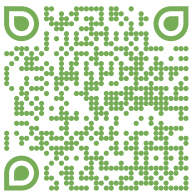


Aktionstag



- Wann** **Sonntag 1. Mai 2022**
- Wer** Mitglieder, wer es werden möchte und Interessierte
- Programm** **Die Grüne 9***
- 14-16 Uhr Kräuterführung in der Hostet, Kräuter sammeln und zubereiten
- 16-17 Uhr Kräutersuppe und mehr* geniessen
- 17-18 Uhr Ordentliche Mitgliederversammlung
Verein Hostet-Elfenau
- Mitbringen** Rüst- oder Taschenmesser, Schneidebrett, Suppenkachel, Löffel, etwas zu trinken, Becher, Klappstuhl und Gartenhandschuhe
***Wer kann und Lust hat, etwas Brot Zopf, Butter oder Quark**
- Anmeldung** erwünscht bis spätestens Donnerstag 28. April 2022
an hostet_elfenau@gmx.ch oder
via Website www.hostet-elfenau.ch
Bitte meldet bis dann auch eure Traktanden für die MV an



Die Grüne 9

Diese Suppe ist vermutlich eines der ältesten Gerichte, das bereits unsere Vorfahren im Frühling zubereiteten, um den Winter zu vertreiben und um wieder zu Kräften zu kommen.

Die berühmte Suppe eignet sich vorzüglich zum Entschlacken und, um den Stoffwechsel anzukurbeln. Ihre symbolische Kraft liegt in der grünen Farbe und im Doppelsinn von «neu» und «Neun».

Für die Zubereitung braucht man 9 frische zarte Frühlingskräuter wie z.B.

- Löwenzahn
- Brennnessel
- Gänseblümchen
- Schafgarbe
- Vogelmiere
- Bärlauch
- Sauerampfer
- Spitzwegerich
- Gundermann