

Die Grüne 9

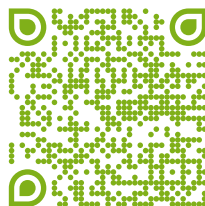
im **STRUNK**

Murifeldweg 24 · 3006 Bern

- Wann Mittwoch 4. Mai 2022 · ab 17 Uhr
- Was Kräutersuppe **Die Grüne 9**
und mehr * geniessen
- Mitbringen Suppenkachel und Löffel
* Wer kann und Lust hat, etwas Brot
- Anmeldung erwünscht bis Dienstag 3. Mai 2022
an hostet_elfenau@gmx.ch oder via
Website www.hostet-elfenau.ch

**HOSTET-
ELFENAU**

&
**ERNÄHRUNGS
FORUM
BERN**



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
- Brennessel
- Gänseblümchen
- Schafgarbe
- Vogelmiere
- Bärlauch
- Sauerampfer
- Spitzwegerich
- Gundermann