

# Altes und neues Kräuterwissen machen Ostern zu etwas besonderem

## Färben von Eiern:

### Geeignet sind:

Holundersaft

Brennnessel

Johanniskraut

Schwarzer Tee

Kanadische Goldrute

Rotebeetesaft

Roter Hibiskus

Schwarze Malve

Die weißen Eier werden mit dem Kraut im Wasser aufgekocht und lässt sie solange drin, bis die Farbe kräftig ist. Ein Stahlnagel intensiviert die Farbe.

Es kann auf das Ei auch eine Blüte oder ein Blatt gelegt werden und ein ein Feinstrumpf fest ums Ei gelegt werden und zugebunden. So erhalten wir ein schönes Motiv.

Viel Spaß dabei und schöne Ostern wünscht Euch der Kneippverein Minden.

Erstellt von Petra Höner  
Kräuterexpertin nach Kneipp  
[www.kraeuterschule-des-Nordens-NRW](http://www.kraeuterschule-des-Nordens-NRW)



**Jeder weiß, dass Karfreitag  
Fisch auf den Tisch kommt, aber  
auch am Gründonnerstag gibt  
es ein Traditionessen, die**

## Gründonnerstagssuppe

1 ½ Essl. Fett (ca. 30 g)

2 Essl. (ca. 40g) Mehl

1l Wasser oder Brühe

Salz

Viel Spitzwegerich

Viel Bärlauch

Giersch

Wiesenschaumkraut

Sauerampfer

Viel Brennnessel

Viel Knoblauchrauke

Gundermann

Giersch

Es müssen 9 Kräuter sein.

Eine Mehlschwitze herstellen. Mit Wasser oder Brühe abgießen. Nach Geschmack salzen. Die Kräuter klein hacken und dazugeben. Nun darf die Suppe nicht mehr kochen. Wer mag kann die Suppe auch pürieren.