

## **Obst und Gemüse aus Deutschland**

### **Hexenküche zur Walpurgisnacht**

„Die Hexen zu dem Brocken ziehn, die Stoppel ist gelb, die Saat ist grün. Dort sammelt sich der große Hauf, Herr Urian sitzt oben auf.“ So skandieren die Hexen in Goethes Faust während der Walpurgisnacht. Und tatsächlich wird auch heute noch die Nacht vom 30. April auf den 1. Mai auf besondere Weise gefeiert, zum Beispiel beim Tanz in den Mai. Oft wird ein großes Feuer entfacht, das so genannte Hexen- oder Maifeuer. Dieses geht auf die Walpurgisfeuer zurück, deren reinigende Wirkung vor Seuchen schützen sollte. Wild und stürmisch geht es auf dem Brocken im Harz zu. Fantasievoll verkleidete Hexen und Teufel versammeln sich in der Nacht auf dem „Blocksberg“ und beginnen bei Sonnenuntergang ihr mystisches Treiben. Doch Brauchtum-Interessierte können auch Zuhause eine Mottoparty steigen lassen.

Egal, ob auf dem Brocken, in der Vereinshalle, der Disco oder Zuhause – eine stärkende Mahlzeit sollte jede Hexe und jeder Teufel zu sich nehmen, bevor sie oder er zum nächtlichen Schabernack aufbricht. Um die Nacht durchzufeiern, ist eine magische Suppe empfehlenswert, die besonders lange vorhält und viel Energie verleiht. Dass dabei Gemüse aus heimischen Regionen eine wichtige Rolle spielt, ist jedem Hexenmeister klar! Die Zubereitung selbst ist keine Zauberei.

Als Grundregel lässt sich leicht merken: Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und eventuell Knoblauch goldgelb dünsten, kleingeschnittenes Gemüse nach Belieben (es ist wirklich jedes Gemüse Suppen-kompatibel!) dazu geben und nach einer Weile mit Weißwein ablöschen. Dann reichlich Brühe hinzugießen und ausgiebig auf kleiner Stufe köcheln lassen. Schließlich durch ein Sieb gießen oder mit dem Zauberstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Kräutern wie Basilikum, Bärlauch, Schnittlauch oder Petersilie abschmecken. Wer mag rührt etwas Sahne oder Creme fraiche unter. Sättigende Einlagen sind gekochter Reis oder Nudeln. Als Gemüse bieten sich natürlich Nachtschattengewächse wie Kartoffeln oder Tomaten an. Aber auch Erbsen, Möhren und Zucchini aus Deutschland

sind eine hervorragende Wahl. Beim Einkauf auf die Herkunft achten – heimisches Gemüse hat kürzere Transportwege hinter sich und punktet mit Frische und Qualität. Löffel für Löffel verleihen Gemüsesuppen Kraft und Energie, ohne zu belasten oder ein Völlegefühl zu vermitteln – und das zauberhaft schnell!

Wer beim Suppe brodeln dann noch das Hexen-Einmaleins aufsagt, muss sich um die Wirkung seiner magischen Suppe keine Sorgen mehr machen: „Du musst versteh'n, aus eins mach zehn. Und Zwei lass geh'n. Und Drei mach gleich, so bist Du reich. Verlier die Vier! Aus Fünf und Sechs, so sagt die Hex, mach Sieben und Acht, so ist's vollbracht: Und Neun ist Eins, und Zehn ist keins. Das ist das Hexen-Einmaleins!“