

Für Leib...

Fastensuppe Nach Hildegard von Bingen

(für mehrere Portionen)

- 1 Tasse ganze Dinkelkörner in 2 Tassen Salzwasser gar kochen.
- 150 g Gemüse: Fenchel, Sellerie, Karotten, Rüben klein schneiden und separat in ca. ½ - 1 Liter Wasser weichkochen, danach absieden.
- Das Getreide zum Gemüse geben und alles kurz durchkochen lassen.
- Mit Galgant (wie Pfeffer), Bertram, Quendel (Thymian), Ysop und Muskat würzen und etwas salzen.
- Mit reichlich gehackter Petersilie garnieren.



Diese Suppe macht sehr satt und reicht für mehrere Tage. Sie eignet sich gut für eine Fastenkur.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

In den Büchern der Hildegard von Bingen steht über die Heilkraft des Dinkels geschrieben:

"...er kräftigt... die Muskeln und das Blut. Er macht einen frohen Sinn..."

Dinkel wirkt "wärmend", also durchblutungsfördernd, "bringt eine gute Verdauung".

Dinkel ist ein hervorragendes stimmungsaufhellendes Nahrungsmittel.

Diese Heilmethoden "erfuhr" Hildegard durch Visionen, in denen sie die Heilkraft von Pflanzen, Steinen oder auch normaler Nahrung erkannte. Diese Visionen schrieb sie nieder und legte den Grundstein für eine neue Volksmedizin. Durch Hildegards Medizin kann man lernen, ein gesünderes Leben zu führen und glücklicher zu werden.

Ein berühmtes Zitat von Hildegard von Bingen lautet:

*Wer gesund sein will,
muss in einer Harmonie mit Gott und der Natur leben.*