

Gemüse-Fastensuppe nach Hildegard von Bingen

Kochen Sie eine Tasse Dinkelkörner in drei Tassen Wasser zusammen mit feingewürfelten Karotten, Fenchelgemüse, Sellerie, Bohnen und Kräutern (Mengen nach Ihrem Geschmack). Nach 20 bis 30 Minuten abseihen und mit Galgant und Quendel würzen.



Diese Gewürze empfahl Hildegard besonders gern. Galgant ist ein ingwerähnliches Gewürz, das Sie im Reformhaus erhalten. Die bekanntesten Wirkungen von Galgant sind die Anregung sämtlicher Verdauungsvorgänge und die Stärkung von Herz und Kreislauf. Quendel gehört zur Familie des Thymians und wird auch Feldthymian genannt. Man findet ihn bei uns kaum noch. Sie können stattdessen Gartenthymian verwenden.