

# Spargel - Spargelsuppe



nach Hildegard von Bingen



## Spargel

Kosmische Schwingungsrate: 1, 2, 4, 4, 4, 4

Der Spargel ist im Grunde ein unterfrequentes Lebensmittel - also kein paradiesisches Lebensmittel.

Hildegard beschreibt in ihrer „Physica“, dass alle Bäume, Kräuter, Früchte und Gemüsearten entweder Wärme oder Kälte in sich tragen; jene Kräfte, die das Wachstum zu einer ganz bestimmten Zeit beeinflussen, manifestieren sich also auch in der jeweiligen Pflanze.

Der Spargel wird nach Hildegard der „Ausgelassenheit“ zugeordnet - er „verführt“ den Menschen sozusagen zur „Ausgelassenheit des Geistes“.

Die niedrige Schwingungsrate zeigt uns, dass Spargel nicht zu jenen Lebensmitteln zählt, die unsere „Heilmittel“ sein sollen. Um daher unserem Körper von Nutzen zu sein, müssen wir den Spargel neutralisieren. Die Zauberformel lautet hier „3-1“: drei hildegardische Zutaten zu einem Teil Spargel. So wird dessen Unterfrequenz aufgehoben.

Da Hildegard nichts verbietet, sondern nur darauf aufmerksam macht, welche Folgen unsere Ernährungsweise mit sich bringt, ist diese Vorgangsweise durchaus zu vertreten.

## Spargelsuppe

### Zutaten

½ kg Spargel, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, 1 Prise Muskatnuß, ½ TL Süßholz, 2 EL Mandelöl, ½ Liter Obers, 5 Zweige frischen Quendel, ½ TL Quendelpulver, 5 dag Dinkelkörner.

### Zubereitung

Dinkelkörner über Nacht einweichen und anschließend 10 Minuten kochen. Das Körnerwasser beiseite stellen.

Den Spargel schälen, in Stücke schneiden und in Mandelöl andämpfen mit 1 1/2 Liter Wasser (Körnerwasser) aufgießen, die Gewürze hinzufügen und ½ Stunde kochen lassen.

Die Spargelspitzen herausnehmen und alles passieren. Mit Obers legieren und abschmecken. Mit den Spitzen und Körnern servieren.

Bärlauch in Mandelöl andämpfen, das Mehl mitrösten, zum Aufgießen das Gemüsewasser verwenden und alles gut glatt rühren. Sauce nochmals abschmecken und pürieren.

Die Nudeln anrichten, Gemüse darüber geben und mit Sauce übergießen.