



BRIGITTE FRIEDRICH

So einfach ist Ernährung nach Hildegard von Bingen

Hildegard und ich

4	Hildegard und ich
6	Hildegards Lebensregeln
8	Checkliste Hildegard-Küche
10	Ernährung nach Hildegard von Bingen
28	Hildegards Pflanzen für Magen und Darm
32	Hildegards Pflanzen bei Erkältung
34	Hildegards Gewürzmischungen
36	Hildegard Kuren
54	Rezepte
60	Übersicht Hildegard-Mittel
63	Impressum

Alle Informationen und Empfehlungen in diesem Buch basieren auf gründlicher Recherche und den langjährigen Erfahrungen der Hildegardkundigen Brigitte Friedrich und sind ohne jegliche Garantie oder Verpflichtung von Autorin und Verlag. Weder Autorin noch Verlag übernehmen eine Gewährleistung. Die Empfehlungen in diesem Buch können im Krankheitsfall oder bei länger anhaltenden Befindlichkeitsstörungen einen Arztbesuch nicht ersetzen. Bitte denken Sie an die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.



Ich widme dieses Buch meinen ganz besonderen Enkelkindern und meinem lieben Mann Günter, der mir stets mit Rat und Tat zur Seite stand und im Folgebuch auch seine Rezepte verraten muss.

Die heilige Hildegard von Bingen

Hildegard wurde um 1098 auf der Burg Böckelheim an der Nahe in einem Adelshaus geboren und soll schon als Kind eine prophetische Begabung gezeigt haben. Als zehntes Kind ihrer Eltern Hildebert und Mechthild von Bermersheim war sie von Geburt an Gott geweiht. Mit nur acht Jahren gaben ihre Eltern sie in das Benediktinerinnenkloster Disibodenberg. Dort wurde sie Nonne und schließlich auch Äbtissin. Im Jahr 1147 gründete Hildegard ein neues Kloster auf dem Rupertsberg bei Bingen und wirkte dort hochangesehen bis zu ihrem Tode im Jahr 1179 als Äbtissin. Hildegard verfasste u.a. die naturkundlichen Werke „Physica“ und „Causa et Curae“.

Meine Ausbildung zur Hildegard-Gesundheitsberaterin habe ich bei Herrn Dr. Wighard Strehlow absolviert und dabei auch noch den Konstanzer Hildegard-Arzt Dr. Gottfried Hertzka kennengelernt. Er war ein leidenschaftlicher Hildegard-Forscher und davon überzeugt, dass die Äbtissin ihre Rezepte als „Sekretärin des Heiligen Geistes“ über Visionen diktiert bekam.

Hildegard und ich

Meine Urgroßeltern und Großeltern vertrauten schon auf die Kraft der Pflanzen, sie hatten ja oft gar keine anderen Arzneimittel zur Hand. Pflanzenheilkunde und das Wissen um eine gute und gesunde Ernährung haben mich schon als junge Frau fasziniert und seit mehr als 40 Jahren befasse ich mich mit der Hildegard-Ernährungslehre.

Das Wissen der heiligen Hildegard von Bingen ist für mich ein wahrer Schatz. Seit 43 Jahren arbeiten mein Mann und ich selbständig in unserer Bäckerei und Konditorei und keinen Tag waren wir ernsthaft krank. Auch jetzt in fortgeschrittenen Jahren haben wir die Kraft, tagtäglich frohen Herzens unsere Arbeit zu tun.

Unsere Kinder und Enkelkinder haben wir „mit Hildegard erzogen“ und jetzt ist es an der Zeit, die Erfahrungen aus unserem „Hildegard-Leben“ weiterzugeben. In diesem kleinen Buch finden Sie das Basiswissen zur Hildegard-Ernährung für jeden Tag.

*bleiben Sie gesund!
Ihre Brigitte Friedrich*

6 goldene Regeln

NACH HILDEGARD VON BINGEN

Heilmittel aus der Schöpfung sind überall in der Natur zu finden. Hildegard von Bingen hat uns dafür eine umfassende Gesundheitslehre hinterlassen.

Gesunde Ernährung: Mittel zum Leben und zur Erhaltung der Gesundheit, das sind die von Hildegard ausgewählten Lebensmittel. Hildegard betont besonders die vitale Grünkraft (Viriditas) und den Heilwert (Subtilität) der Lebensmittel.

Ruhe und Bewegung, Schlafen und Wachen in Harmonie: Die Ausgewogenheit von Ruhe und Aktivität und ein natürlich gesunder Schlaf sorgen dafür, dass man gelassen und nervenstark bleibt.


Das rechte Maß: Ein starkes Dreiergespann für ein ausgeglichenes glückliches Leben sind das rechte Maß, Freude und Zufriedenheit. Generell ist die Ordnung in allem die Grundlage für Ausgeglichenheit.

Ausleitungsverfahren: Die Fastenkur nach Hildegard gilt als Universalmittel. Die Frühling-Wermutkur kann bei Bedarf auch das ganze Jahr über angewendet werden, Schröpfen und Saunabäder vervollständigen die Anwendungen.

Persönlichkeitsentwicklung und Entfaltung der Seele: Hildegard beschreibt 35 Laster- und Tugendpaare. Jedes besteht aus einem krankheitsförderndem Risikofaktor und einem heilenden Abwehrprinzip, von Hildegard Tugend genannt. Einige Beispiele:

Resignation – Optimismus
Verbitterung – Großzügigkeit
Lüge – Wahrheit
Traurigkeit – Glückseligkeit
Zorn – Geduld

Das bewusste Erkennen der Schwächen und Stärken und die permanente Arbeit an der eigenen Persönlichkeit führt zu innerem Frieden.



„Wir müssen auf unsere Seele hören,
wenn wir gesund werden wollen.“

Hildegard von Bingen

Hildegard-Ernährung

Täglich Dinkel oder Maroni, Fenchel, Bertram und Galgant

Dieses Buch ist eine unkomplizierte Einführung in die Ernährung nach Hildegard von Bingen. Die Hildegard-Lehre berücksichtigt den Menschen in seiner Gesamtheit. Konstitution und Temperament spielen auch bei der Ernährung eine große Rolle.

Die Hildegard-Küche ist einfach und harmonisiert Körper, Geist und Seele. Als gesundheitserhaltend, regenerierend und vitalisierend beschreibt Hildegard das Dinkel-Getreide, die Edelkastanie und den Fenchel sowie ihre Küchengewürze und -kräuter Bertram, Quendel und Galgant.

Zu den sogenannten „Küchengiften“ zählen Erdbeeren, Pfirsiche, Pflaume und Lauch, Blaubeeren, Gurken, Rhabarber und Zichorie. Hildegard empfiehlt, Rohkost zu meiden. Eine Ausnahme ist Fenchel, der auch roh bekömmlich ist. Salate sollten immer gut mariniert werden.

Das Augenmerk liegt auf hochwertigen, natürlichen Produkten. Generell sollten Bio-Produkte bevorzugt werden. Folgt man Hildegards Empfehlungen, so wird man sehr schnell mit einem Zuwachs an Vitalität und Lebensfreude belohnt. Weniger ist mehr, die Pfunde purzeln von allein, denn das Maßhalten gehört auch zu den Hildegard-Disziplinen. Und das fällt leicht, da die Hildegard-Küche alle wichtigen Nährstoffe liefert.

Am wichtigsten jedoch ist die Zugabe von viel Liebe („Vitamin L“). Also liebet Eure Köche und Köchinnen und die Liebe kehrt unmittelbar zu Euch zurück.

Einkaufszettel

Zum Frühstück Habermus, mittags Kürbissuppe mit Dinkel-Crostini und abends Polenta mit Maroni ...

„Lasst eure Lebensmittel eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Lebensmittel.“ So hat es schon Hippokrates von Kos formuliert. Nach diesem Prinzip fülle ich meine Einkaufstasche und meinen Vorratsschrank:

Dinkelkörner
Dinkelmehl
Dinkel-Habermus
Dinkelreis
Dinkelkaffe
Dinkelmilch

Bertram
Fenchelsamen
Quendel
Galgantwurzelpulver
Muskat
Ysop
Zimt

Fenchel
grüne Bohnen
gelbe Rüben
Kürbis
rote Beete
Petersilie
Salbei
Raute
Zwiebeln
Knoblauch
(nur roh und in Maßen)

Flohsamen
Mandeln
Maroni
Maronimehl
Trockenbohnen
Kirchererbsen
Maismehl
Polenta

Butter
hitzebeständiges
Traubenkernöl
Sonnenblumenöl
Maiskeimöl
Kokosöl
Kürbiskernöl
Walnussöl

heimisches Steinsalz
Weinessig
Trockenhefe
Hildegard-Gemüsebrühe
naturbelassener Rohrzucker
Honig
Ahornsirup

Brombeeren
Kirschen
Kornelkirschen
Himbeeren
Quitten
Hagebutten
Johannisbeeren
Schlehen

Bezugsquellen
für Hildegard-
Lebensmittel
finden Sie auf
meiner Website:

hildegard-und-ich.de



Mein Tipp: Dinkelhabermus zum Frühstück (Rezept für 2 Personen)

1 Tasse Dinkelhabermus, 2 Tassen Wasser, 1 zerkleinerter Apfel, 2 Messerspitzen Galgant, 2 Messerspitzen Bertram, 1 TL Zimt, 1 TL Honig, 1 TL Mandelblätter, 1 TL Flohsamen, 2 EL weich gekochte Dinkelkörner

Dinkel-Habermus in Wasser einrühren, zum Kochen bringen, dabei ständig rühren und sämig kochen, Äpfel zugeben und nochmal kurz kochen, dann einige Minuten ausquellen lassen. Die Gewürze und die Dinkelkörner zugeben und umrühren, den Honig erst bei Esstemperatur unterrühren. Mandeln und Flohsamen auf das Mus streuen.

Warmes zum Frühstück ist ideal, denn ein vorgewärmter Magen kann besser verdauen. Hildegard empfiehlt, das Frühstück spät einzunehmen.

Dinkel

ist die Basis der Hildegard-Küche

Dinkel enthält jede Menge Ballaststoffe, Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien, vor allem Magnesium. Diese Nährstoffe sind auch im Vollkorn- und im Feinmehl noch enthalten. Dinkel gelangt rasch ins Blut, wirkt basisch und kurbelt den Stoffwechsel an.

Dinkel enthält die Aminosäuren Phenylalanin und Tryptophan. Besonders wertvoll für das Immunsystem ist das im Dinkel enthaltene Thiozyanat.

Anders als beim Weizen sind beim Dinkel die Spelzen fest mit dem Korn verwachsen. Der Dinkelkern ist mit sieben Schalen (Spelzen) umhüllt. Durch die geschlossene Rispe nimmt der Dinkel weniger Schadstoffe auf.

Dinkel ist ein Tausendsassa mit vielen Zubereitungsmöglichkeiten:

- Dinkel-Habermus
- Dinkelgrießbrei oder -suppe
- Dinkelrisotto
- Dinkelsuppe mit Gemüse
- Dinkelbrot und Dinkelpizza
- Dinkel-Pfannkuchen, -kekse, -kuchen

In den Hildegard-Schriften heißt es:

„Dinkel ist das beste Getreide, es wirkt wärmend und fettend, ist hochwertig und gelinder als alle anderen Getreidekörner. Wer Dinkel isst, bildet gutes Muskelfleisch. Dinkel führt zu einem rechten Blut, gibt ein aufgelockertes Gemüt und die Gabe des Frohsinns. Wie immer zubereitet man Dinkel isst – als Brot oder eine andere Speise gekocht – Dinkel ist gut und leicht verdaulich.“

Fenchel

„Ob roh oder gekocht gegessen, Fenchel macht fröhlich, guten Körpergeruch und gute Verdauung.“

Fenchel ist appetitanregend, kreislaufstabilisierend und regt die Darmfunktion an. Athenol und Fenchon wirken Blähungen entgegen und können festsitzenden Schleim in den Atemwegen lösen. Hildegard schätzt den Fenchel als Frischkost, Kraut und Samen zum Würzen und als Tee. Ihrer Auffassung nach vertreibt der Genuss von Fenchel auch traurige Gedanken. Fenchel ist ballaststoffreich und enthält viel Kalium, zwölf wichtige Spurenelemente und 14 Aminosäuren.

Fenchelsalat mit Artischocken

Fenchel ganz fein hobeln, eingelegte Artischocken dazu und beides mit einer Vinaigrette aus Weißweinessig, Ahornsirup, Kürbiskernöl, frisch gemahlenem weißem Pfeffer, Bertram und Salz marinieren. Dazu passen Dinkel-Crostini mit einer Salsa aus getrockneten Tomaten, Petersilie und Sonnenblumenöl.

Risotto mit Fenchel

Zutaten:

*1 Fenchelknolle in dünne Scheiben geschnitten, gehacktes Fenchelgrün
50 g Butter
1 kleine Zwiebel, gehackt
200 g Risottoreis
1/4 l trockener Weißwein
1/2 l Gemüsebrühe
100 g frisch geriebener Parmesan
frisch gemahlener weißer Pfeffer
Salz und Bertram*

Den Fenchel und die Hälfte der Butter in einen Topf geben und salzen, abdecken und etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze garen, den restlichen Butter dabei zugeben und die Zwiebel glasig schmoren. Den Reis hinzufügen und bei niedriger Hitze einige Minuten lang rühren. Die Hälfte des Weines hinzugeben und bei starker Hitze kochen, dabei ständig umrühren und nach und nach Wein und Gemüsebrühe, Bertram und etwas Salz hinzugeben. Der Reis sollte immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Den Reis nach einer Viertelstunde vom Herd nehmen, Parmesan und Fenchelgrün hinzugeben und mit dem Pfeffer würzen. Abgedeckt 2 Minuten stehen lassen, dann erst servieren.

Maroni-Pfannkuchen

Aus Kastanien- und Dinkelmehl zu gleichen Teilen mit oder ohne Ei und unter Zugabe von Milch oder Wasser einen Pfannkuchenteig herstellen und in wenig Traubenkernöl dünne Pfannkuchen backen. Mit glacierten Maroni und Quittenkompott servieren.

Kastanien-Pralinen

Hochwertige Zartbitterschokolade schmelzen, gegarte Edelkastanien darin wenden und auf einem Rost abtropfen lassen. Die Pralinen 5 Tage im Kühlschrank lagern. Ideal als Mitbringsel!

French Dinkeltoast mit Kastanienflocken, Ahornsirup und Brombeermus

4 Scheiben Dinkeltoast
2 EL Kastanienflocken
200 ml Dinkelmilch
1 EL Flohsamenschalen
1 EL Ahornsirup
1 EL Kokosöl
6 EL Brombeermus (pürierte Brombeeren)
1 TL Bertram

Dinkelmilch mit Kastanienflocken, Bertram und Flohsamenschalen verrühren, Toastscheiben darin eintauchen und in einer Pfanne mit Kokosöl auf beiden Seiten goldbraun backen – mit Ahornsirup und Brombeermus servieren.

Edelkastanie

Die „Königin der Früchte“ nennt Hildegard die Edelkastanie (Maroni).

Hildegard empfiehlt zur Leberstärkung Edelkastanienhonig: 200 g Edelkastanienmehl in 500 g Honig einrühren und täglich nach den Mahlzeiten ein bis zwei Teelöffel voll nehmen. Wie die Franzosen sollten wir zum Wein immer einige leberstärkende Maroni essen.

Hildegard sagt:

„Alles was im Kastanienbaum ist, auch seine Frucht, ist sehr nützlich gegen jede Schwäche, die im Menschen ist.“

Die Edelkastanie zählt zu den wenigen Universalmitteln, die nach Hildegard für den Menschen uneingeschränkt gesund sind.

Die Edelkastanie ist glutenfrei, wirkt basisch und enthält alle wichtigen organischen Mineralien (vor allem auch Kalium und Phosphor), viele Vitamine, beste Fettsäuren, wertvolle Kohlenhydrate und Faserstoffe.

Maronizubereitung:

Edelkastanien einritzen, ein Backblech mit Wasser befeuchten und bei 200 Grad die Kastanien eine Viertelstunde backen und handwarm essen.

Rezept-Ideen:

Edelkastanien-Kokosnuss-Suppe, Edelkastanien-Knödel, Edelkastanien-Gnocchi, Maroni mit Bohnenburger, Maroni-Muffins, Maroni-Creme mit Sherry 100 % Genuss!