

Dinkel-Kekse und Brot

nach Rezepten

von Hildegard von Bingen

Lydia Wein

Heilpraktikerin

für Psychotherapie

www.lydias-eselwiese.de



Zusätzlich zum umfangreichen Frühstück werden dieses Jahr Dinkel-Kekse (links) und auch Brot nach Rezepten von Hildegard von Bingen (rechts) angeboten.



Dieses zusätzliche Frühstück-Angebot wurde von Lydia Wein mit Unterstützung von Teilnehmern bereitgestellt! **Vielen Dank**

Hildegards ganzheitliche Heilkunde

Dinkel: Dinkel ist eine Urform des Weizens.

Dinkel ist nach Hildegard das beste Getreide, da es bekömmlich und vielseitig ist. Es enthält nicht nur alle wesentlichen Nährstoffe sondern auch das vor Allergien schützende Rhodanid sowie Wuchs- und Zellernährungsstoffe. Auf Grund des hohen Anteiles an L-Tryptophan, ein Ausgangsstoff für das Stimmungshormon Serotonin, wirkt Dinkel stimmungsaufhellend.

Original Hildegard: „Er bereitet rechtes Fleisch und rechtes Blut und macht einen frohen Sinn.“ Dinkel besitzt außerdem einen festen Spelz, der jedes Korn umhüllt. Er ist dadurch weniger mit Umweltgiften belastet, da diese mit dem Spelz zum Teil schon entfernt werden.

Galgant:

Galgant ist eng mit dem Ingwer verwandt, er fördert die Verdauung und entlastet dadurch die Kreislauffunktion. Hildegard hebt als einzige mittelalterliche Heilerin noch zusätzlich die herzwirksame Eigenschaft hervor.

Original Hildegard: „Wer im Herzen Schmerzen leidet, der esse sogleich eine hinreichende Menge Galgant.“ Aufgrund des vorliegenden ärztlichen Erfahrungsmaterials beeinflusst Galgant die Herzfähigkeit. Er erreicht den gesamten Organismus, bei körperlicher und seelischer Erschöpfung.

Bertram:

Die Pflanze wurde auch Mutterkraut (ähnlich der Kamille) genannt. Bertram wurde zu Hildegards Zeiten in Deutschland kultiviert. Jetzt lässt sich diese Art von Mutterkraut nur wieder in Mittelmeerländern finden. Qualitativ hochwertiger Bertram weist sich durch einen scharfen

Rezeptbeispiel

Gewürzplätzchen

2 Eier

200 g brauner Zucker

35 g Gerwürzplätzchenpulver

1/2 TL Galgantpulver

1 P. Backpulver

200 g Butter

200 g gemahlene Mandeln

Saft von 1 Zitrone

300 g Dinkelmehl

50 g gehackte Mandeln

Eier, Butter und Zucker schaumig rühren. Gemahlene Mandeln, Gerwürzplätzchenpulver, Zitrone und Galgantpulver einrühren. Mehl und Backpulver sieben, mit den gehackten Mandeln unterheben und gut durchkneten. Teig mindestens 3 Stunden im Kühlschrank kühlen; ca. 4 mm dick ausrollen, beliebig Plätzchen ausstechen und im vorgeheizten Ofen – Ober- und Unterhitze – bei 180° ca. 15 Minuten backen.

Fortsetzung → Hildegards ganzheitliche Heilkunde

Muskat:

Original Hildegard: „Das bringt alle Bitterkeit des Herzens und deiner Gesinnung zur Ruhe und öffnet dein Herz und deine (fünf) Sinne und macht deine Stimme heiter und reinigt deine Sinnesorgane und mindert in dir alle Schadsäfte und macht dich leistungsfähig.“

Neben ihrer entzündungshemmenden, blutgerinnungshemmenden, verdauungsfördernden und antimikrobiellen Wirkung hat die Muskatnuss auch psychotrope und psychoaktive Eigenschaften, die bei Überdosierung und Missbrauch zu leichten Bewusstseinsveränderungen bis hin zu Halluzinationen führen können. In noch größeren Mengen wirkt die Droge abortiv. Wegen dieser Risiken wird die Muskatnuss vom BGA für therapeutische Zwecke nicht empfohlen. Gegen die Anwendung als Gewürz bestehen dagegen keine Bedenken. (Bundesanzeiger vom 18. September 1986)

Zimt Ceylon:

Original Hildegard: „Der Baum, von dem die Zimtrinde stammt, ist hochkalorisch und hat starke Kräfte.“

In der Hildegardmedizin wird Zimtglühwein (alkoholfrei) bei Stoffwechselstörungen empfohlen.

Fenchel:

So wichtig wie Hildegard der Dinkel ist, ist ihr der Fenchel. Sie empfiehlt Fenchel in jeglicher Form als Universalheilmittel.

Fencheltee (bitterer Fenchel) wird gerne stillenden Müttern und Babys gegeben. Für empfindsame, feinfühlig Menschen wirkt Fenchel im Alltag ganzheitlich stärkend, vielseitig entkrampfend und aufbauend.

Pastinaken:

Pastinaken gelten bei Hildegard, ähnlich wie Mohrrüben, als gut für Gesunde und Kranke. Da sie nur wenig Kohlenhydrate enthalten, sind sie besonders wertvoll für Diabetiker. Pastinaken enthalten wichtige Mineralstoffe.

Lydia Wein

Heilpraktikerin für Psychotherapie

www.lydias-eselwiese.de

Quellen: Hildegard Ernährungslehre nach Dr. Hertzka