
INHALT

Erkenne, was dir guttut – Vorwort	6
Hildegard von Bingen – Biografisches über eine besondere Frau	9
Das „rechte Mass“ – Vom Umgang mit Körper und Seele	15
Von Typen und Menschen – Ein Ausflug in die Elementelehre	21
Fasten nach Hildegard – Weniger ist mehr	29
Nahrungsmittel als Heilmittel – Ernährung nach Hildegard von Bingen	37
Die Kraft aus dem Kraut – Kräuter und Gewürze in der Hildegard-Küche	45
Allgemeine Empfehlungen – Ernährungsrichtlinien in der Hildegard-Küche	59

FRÜHSTÜCK

Muntermacher-Habermus mit Birnen und Mandeln	66
Dinkel-Congee-Variationen	68
Pikantes Fenchelomelett mit Dinkel-Crackern	69
Dinkel-Gewürz-Chapatis und Dinkel-Bohnen-Aufstrich	70

VORSPEISEN UND SNACKS

Maroni-Saltimbocca	74
Marinierter Fenchel mit geräuchertem Ziegenkäse	76
Grissini-Variationen	78
Power-Salat mit Fenchel und Schafskäse	79

SUPPEN UND SALATE

Gute-Laune-Hühnersuppe mit Ysop	82
Kürbis-Fenchel-Cremesuppe mit Schwarzbrotcroûtons	84
Herzhafte Lammkraftsuppe mit Zitrone	85
Rote-Rüben-Cremesuppe mit Dinkelgrießnockerln	86
Wärmende Maroni-Haferflocken-Suppe	88
Schneller Rettichsalat mit Galgant	89
Warmer Karotten-Fenchel-Salat mit Petersilie und Mandeln	90

ENERGIEVOLLES

Bunte Wurzel-Spätzle mit Wildkräuter-Salsa	94
Dinkelreislaibchen auf Rahm-Bärlauch mit Minze	96
Herzhaftes Kürbis-Bohnen-Gulasch mit Fenchel und Dille	97
Rehragout mit Maroni und Bockshornklee-Knödelchen	98
Welsfilet in Gewürzpanade mit Sellerie-Walnuss-Salat	100
Orientalischer Kichererbseneintopf mit Datteln	101

GUTE LAUNE

Würzige Dinkel-Glückskekse	104
Schneller Apfel-Becherkuchen	106
Rosen-Grießmus mit Himbeeren	107
Maroni-Zimt-Creme mit Dinkelkekse	108
Duftende Bratäpfel mit Mandeln und Fruchtaufstrich	110
Süßsaurer Quitten-Chutney mit Fenchel und Galgant	112
Dinkelmohnnudeln mit Birnenkompott	113

FASTEN „LIGHT“

Puristische Fastensuppe	116
Dinkelgrießsuppe	117
Herbstlicher Ofenkürbis mit Galgant, Schafkäse und Quendel	118
Schnelle Energiehörnchen	120
Würziger Römersalat mit Mandelöl-Dille-Vinaigrette	121
Schlichtes Dinkel-Leichtbrot	122

ANHANG

Die wichtigsten Hildegard-Zutaten und ihre gesundheitliche Wirkung auf einen Blick	124
Empfohlene weiterführende bzw. verwendete Literatur	125

ERKENNE, WAS DIR GUTTUT

VORWORT

Ich möchte Sie gleich zu Beginn etwas sehr Persönliches fragen: Wissen Sie eigentlich, was Ihnen guttut? Haben Sie Zugang zu Ihrem inneren Kraftwerk? Vertragen Sie alle Lebensmittel gut und wissen Sie genau, was Sie tun und lassen sollen, damit dieser herrliche Zustand anhält?

Oder sind Sie mit sich und Ihrem gesundheitlichen Zustand unzufrieden? Leiden Sie unter Über- oder Untergewicht, Verdauungsstörungen, Unwohlsein, Erschöpfung oder Appetitlosigkeit?

Verbinden Sie heilkräftige Lebensmittel und Gewürze mit verstaubten und faden Bildern und einen gesunden Lebensstil mit Langeweile, strenger Askese und Lustfeindlichkeit?

Dann lassen Sie sich von diesem Hildegard-Buch, das in Kooperation mit dem nachhaltigen, österreichischen Unternehmen SONNENTOR entstanden ist, überraschen und gewinnen Sie einen spannenden und motivierenden Einblick, wie altes, traditionelles Heilwissen modern interpretiert wird und mit Lust und Genuss zu mehr Wohlbefinden, Energie und Gesundheit führen kann.

Wie bereits Hippokrates rund 1500 Jahre vor Hildegard von Bingen postuliert hat – „Lass Nahrung deine Medizin und Medizin deine Nahrung sein“ –, so legte auch die bemerkenswerte Äbtissin und Heilkundige einen besonders großen Stellenwert auf die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel für ein gesundes und erfülltes Leben. Einer Vielzahl an Lebensmitteln, Kräutern und Gewürzen hat sie therapeutische und heilsame Qualitäten zugeordnet bzw. deren Wirkweisen erforscht, die wir Ihnen in diesem Buch näherbringen möchten.

Damit das alles nicht nur graue Theorie bleibt, haben wir mit viel Lust und Freude beim Kochen und Essen im Rezeptteil 35 gesunde, schmackhafte und zeitgemäße Gerichte für Sie kreiert, die kulinarische Hochgenüsse mit den Erkenntnissen der mittelalterlichen Ernährungsexpertin aus dem Deutschland des 12. Jahrhunderts verbinden.

Eine tabellarische Übersicht über die häufigsten Zutaten, Kräuter und Gewürze einer heilkräftigen Küche nach Hildegard soll Ihnen zudem auf einen Blick die wichtigsten Wirkweisen klassischer „Hildegard-Zutaten“ ermöglichen.

Wir wollen Ihnen außerdem spannende Details zur Biografie der revolutionären und heilkundigen Äbtissin Hildegard von Bingen sowie Einblicke in die alte europäische Vier-Elemente-Lehre vermitteln, die viele Parallelen zur chinesischen Fünf-Elemente-Küche oder dem indischen Ayurveda aufweist.

Wie nah die Gesundheit von Körper, Geist und Seele beisammenliegt und warum Hildegard so gerne „vom rechten Maß“ gesprochen hat, vermitteln wir in weiteren zahlreichen Aspekten, unter anderem in einem Sonderkapitel zum Thema „Fasten nach Hildegard“.



HILDEGARD VON BINGEN

BIOGRAFISCHES ÜBER EINE BESONDERE FRAU

Hildegard von Bingen lebte im 12. Jahrhundert n. Chr. im heutigen Deutschland und gilt als eine der bedeutendsten Frauen ihrer Zeit. Sie war Äbtissin, Heilkundige, Seherin, Prophetin, Revolutionärin, Komponistin, Musikerin, Dichterin, Beraterin, ... Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Eine eindeutige Ein- und Zuordnung der ersten weiblichen Ärztin, wie sie auch oft genannt wird, fällt oftmals schwer, da Hildegard von Bingen in keine Schublade wirklich hineinpasst.

Hildegard von Bingen wurde 1098 in Bermersheim bei Alzey geboren und starb 1179 in ihrem Kloster Rupertsberg bei Bingen 81-jährig. In ihrer Epoche war dies ein außergewöhnlich hohes Alter.

Bereits im Alter von acht Jahren trat die Tochter einer Adelsfamilie ins Kloster ein und wenige Jahre später legte sie ihr Gelübde als Benediktinerin ab.

1136 wurde sie Äbtissin und 1141 hatte sie laut ihren eigenen Aufzeichnungen ihre „Berufungsvision“. Sie beginnt mit der Arbeit an ihrem ersten umfassenden Werk „Scivias“ („Wisse die Wege“). Ende dieses Jahrzehnts bestätigt sogar der damalige Papst Eugen III. das visionäre Talent der Nonne, die sich selbst zeit lebens als ungebildet bezeichnet und eine fast widersprüchlich anmutende Kombination an Demut, Bescheidenheit, Selbstbewusstsein und Furchtlosigkeit gegenüber den einflussreichsten Autoritäten ihrer Zeit an den Tag gelegt hat.

In den Folgejahren ist sie mit der Leitung zweier Klöster (Rupertsberg und später Eibingen) sowie den umfassenden Werken „Physica“ („Heilkraft der Natur“) und „Causae et curae“ („Ursprung und Behandlung der Krankheiten“) – bedeutenden Schriften über Natur- und Heilkunde – beschäftigt.

Insgesamt sind aus ihrer Feder noch weitere umfassende Werke wie „Liber vitae meritorum“ („Der Mensch in der Verantwortung“), „Liber divinorum operum“ („Welt und Mensch“) sowie Carmina („Lieder“) und Epistulae („Briefwechsel“) entstanden. Auch zwei Biografien hat Hildegard von Bingen geschrieben: jene von Rupert von Bingen, einem verehrten Heiligen ihrer Zeit, und jene des heiligen Disibod, einem irischen Mönch und Einsiedler.

Neben diesen lebensumspannenden Aufgaben unternahm sie zahlreiche Predigtreisen quer durch Deutschland und fungierte als Beraterin – in die heutige Zeit transferiert könnte man wohl sagen: eine Mischung aus Seelsorgerin, Coach und Therapeutin für weltliche und geistliche Menschen aller Gesellschaftsschichten.

Päpste, Könige und Fürsten wandten sich ebenso wie einfache Mönche, Nonnen und Laien an die weise und bescheidene Nonne, um Orientierung, Zuspruch oder Entscheidungshilfen zu erbitten.

GOTTES SPRACHROHR UND EINE KLUGE FRAU



Hildegard war eine wissbegierige Frau mit großem Weitblick. Sie betonte stets, dass alles, was sie schrieb und verkündete, aus Visionen und dem direkten Kontakt zu ihrem geliebten Gott entstammte. Dies lässt auf eine zutiefst spirituelle und möglicherweise hellstichtige Frau schließen. Auch der Papst bestätigte die Echtheit der göttlichen Quelle. Wäre es nicht Gott selbst gewesen, den sie hier als unmittelbaren Ursprung ihrer Erkenntnisse anführen konnte, wäre sie wohl rasch von den Mächtigen in die Schranken gewiesen worden.

Dass Hildegard aber auch eine zutiefst lebensstüchtige, strategisch kluge, vorausschauende und sehr überzeugende Persönlichkeit gewesen sein muss, wird in vielen Details ihrer Biografie sichtbar. Ein interessanter Aspekt ist ihre persönliche Krankengeschichte. Hildegard wird von Kindesbeinen an als kränkliches Mädchen beschrieben. Einerseits war sie wohl schon sehr früh damit beschäftigt, körperliche Ungleichgewichte und Geschehnisse zu beobachten und einzuordnen. Andererseits gibt es auch hier einen spannenden weiteren Aspekt zu beobachten: Häufig reagierte Hildegards Körper mit heftiger Krankheit oder sogar Lähmungserscheinungen. So erkrankte sie beispielsweise, als es schien, der Umzug in ein neues Kloster würde vereitelt, oder als man ihren treuen Berater und Freund Volmar abberufen wollte.

Wenngleich Hildegard stets beteuerte, einzig durch und von Gott beauftragt zu handeln, so lässt sich doch auch immer wieder eine schlaue und ausgetüftelte – zutiefst menschliche und sehr erfolgreiche – Strategie in ihrem Tun erkennen, die der bedeutendsten Frau des Mittelalters und ersten Ärztin auch große Macht, Einfluss und umfassendes Wirken ermöglichte. Sich mit dem lieben Gott zu verbünden, kann andernfalls wohl auch nie falsch sein – und so können wir von Hildegard auf vielen Ebenen wohl einiges lernen ...

*„Als Gott dem Menschen ins Angesicht schaute,
gefiel er ihm sehr gut.“*

Beeindruckend und gleichzeitig gar nicht ihrer Zeit entsprechend ist das sich in allen Schriften widerspiegelnde Gottesbild der Hildegard.

Ihr Gott ist kein grausamer und rächender Gott, der Strafe und blinden Gehorsam verlangt und autoritäre Vorgaben macht.

Vielmehr wurde sie nicht müde, die unendlich liebevolle und „mütterliche“ Art eines leuchtenden, ja feurigen und unendlich gütigen Gottes zu transportieren, der den Menschen geschaffen hat, um sich selbst in ihm zu offenbaren.

HILDEGARD LIEST DEN MÄCHTIGEN DIE LEVITEN ...

Besonders bemerkenswert für eine Frau ihrer Epoche war die Rolle, die Hildegard von Bingen gegenüber Ratsuchenden aller Gesellschaftsschichten einnahm: Auffällig war die immer herzliche und barmherzige, aber gleichzeitig ungeschönte und unverblümete Kritik, die sie selbst den höchsten Würdenträgern zuteilwerden ließ. Hildegard las so manchem hohen Staats- oder Kirchenmann die Leviten, wie es wohl sonst niemandem – und schon gar keiner Frau – in dieser Zeit erlaubt war.

Sie setzte ihnen bedingungslos ehrlich und ungeschönt einen Spiegel vor und machte Königen, Päpsten und anderen Herrschern ohne Scheu klar, was sie von Selbstmitleid, Unbarmherzigkeit oder den egoistisch motivierten Leiden derselben hielt. Sie berief sich stets auf die universelle und strahlende Gotteskraft, die durch sie sprach, und hatte es nicht nötig, sich selbst dadurch zu erhöhen.



Dies machte sie zu einer ernstgenommenen und – trotz der häufig dreist wirkenden Kritik – unumstrittenen Autorität, deren Rat sogar von jenen angenommen werden sollte, die ihre Nähe zum lieben Gott mehr im Schein als im Sein lebten.

VERANTWORTUNG UND VERBINDUNG DES MENSCHEN

*„Gott hat alle Dinge der Welt so eingerichtet,
dass eins auf das andere Rücksicht nehme.“*

Diesen Gedanken postuliert die Benediktinerin in ihrem Werk „Physica“. In ihrer aufmerksamen Beobachtung der Natur findet sie jede Menge Gesetzmäßigkeiten, die sie stets im Zusammenhang mit der menschlichen Verantwortung der Schöpfung gegenüber wahrnimmt.

Minuziöse und begeisterte Beschreibungen von Pflanzen, Tieren, Edelsteinen und Metallen sind gekennzeichnet von ihrer tiefen Ehrfurcht und Freude an dem Mysterium der Natur. Daraus leitet sie immer wieder philosophische und tiefgehende Wahrheiten ab, die dem Menschen helfen sollen, sein Dasein zu verstehen und den nötigen Respekt vor der Natur, der Kraft der Schöpfung und im Umgang mit seinesgleichen zu vertiefen.