Wighard Strehlow

Das Hildegard von Bingen Kochbuch

Leseprobe

Das Hildegard von Bingen Kochbuch

von Wighard Strehlow

Herausgeber: Heyne-Randomhouse



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Vorwort 9
Einleitung 11
Hildegardischer Aderlaß 13
Die Hildegard-Ernährungstherapie 14
Finlandia-Studie 17
Die Vollwerternährung 18
Problematische Lebensmittel 21
Küchen»gifte« 21
Rohkostverbot: kein Müsli, kein Frischkornbrei! 22
Lebensmittel und ihre Wirkung 24
Weinessig 24
Salz 24
Früchte 24
Gemüse 31
Getreide/Dinkel 39
Fisch 42
Fleisch 42
Fette 46
Milchprodukte 47
Eier 48
Getränke 49

Rezeptteil 53

Frühstück – aber richtig: immer warm 55
Suppen – öffnen den Magen 59
Hauptgerichte – der appetitliche Alltag 73
Süße Hauptgerichte 86
Fleisch 91
Hühnchen, Pute und Fasan – eine Kräftigung für Kranke und Gesunde 92

Straußenfleisch – das ideale, fettärmste Diätfleisch 101
Kalb und Rind – nur für Gesunde 101
Lamm – stärkt den Kreislauf 104
Ziege – stärkt Magen und Bindegewebe 109
Schweinefleisch – nur bei alten und schwachen Patienten 110
Reh und Hirsch – reinigen Magen und Darm 111
Fisch 115
Mit Fisch schwimmen die Pfunde davon 116
Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreidebeilagen 123
Dinkel ist das beste Getreide 141
Saucen, Dips und Kräuterbutter 145
Saucen fördern das Zungenspitzengefühl 146
Salat – ist immer dabei 157
Desserts – glanzvoller Abschluß 169
Brot, Brötchen und Gebäck 177
Brotaufstrich – einmal anders: von süß bis pikant 201
Kräuter und Gewürze/Tabelle 207
Erklärung einiger Spezialgewürze 212
Beispiel eines 14tägigen Ernährungsplanes 215
Lebensmitteltabelle 220
Literaturverzeichnis 224

Rezeptregister nach Sachgruppen 225
Alphabetisches Rezeptregister 227

Vorwort

Hildegard von Bingen und ihre Heilkunde

Ein eigentliches Kochbuch hat sie nie geschrieben, aber in ihren medizinisch-naturkundlichen Schriften hat sie eine neue Dimension für eine zeitlos gültige Ernährungsheilkunde aufgezeigt. Aus der ihr gegebenen visionären Schau beschrieb sie den ganzen Reichtum unserer Lebensmittel, die diesem Kochbuch zugrunde liegen.
Die Benediktinerin Hildegard von Bingen, geb. 1098 in Bermersheim bei Alzey, hat bereits vor 800 Jahren in ihrem Kapitel über den Weizen die gesamte Vollwert-Reformbewegung vorweggenommen. In ihrer Ernährungslehre liegt der Schlüssel für den Schutz vor den großen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten unserer Zeit, die heute als unheilbar angesehen werden. Entscheidend für diese gesunde Ernährung sind nicht die Vitamine, Mineralien oder Eiweiße, nicht einmal die Ballaststoffe, sondern der Heilwert in den Lebensmitteln, die sogenannte Subtilität in bezug auf den Menschen. Hildegard kannte aber auch die stärksten Energien in der Schöpfung – sie nannte sie »Viriditas« –, die Kraft des Grünens, der Lebenskraft oder auch die Kraft der Sexualität:

»Kein Baum grünt ohne diese Kraft,
kein Stein entbehrt der grünen Feuchtigkeit,
kein Geschöpf ist ohne diese Eigenschaft,
die lebendige Ewigkeit selbst ist nicht ohne diese Kraft zum Grünen.«

Für ihre Zeitgenossen war sie ein Wunder – Päpste, Kaiser, Könige und das einfache Volk ließen sich scharenweise von ihr beraten. Die erste deutsche Mystikerin schrieb die theologische Trilogie *Wisse die Wege* (»Scivias«), das »psychotherapeutische« Werk *Liber Vitae Meritorium* und eine Vision des Universums, die Wis-

senschaft, Religion und Kunst in sich vereinigt (*De Operatione Dei*). Unter ihrer Aufsicht entstanden farbenprächtige Miniaturen, sie komponierte großartige Lieder und dichtete das erste große Singspiel, »Das Spiel der Kräfte«.
Hildegard von Bingen – Prophetissa teutonica – war eine der bedeutendsten Prophetinnen des christlichen Abendlandes. Von Kindheit an besaß sie die Gabe der Schau, die sie bis zu ihrem letzten Atemzug behielt. Sie starb am 17. September 1179 im 82. Lebensjahr in dem von ihr gegründeten Kloster Rupertsberg bei Bingen am Rhein. Zu ihrem Werk gehört auch eine umfassende Heilkunde, die Körper, Seele und Geist in ihren Zusammenhängen beschreibt. Ihr Arzneimittelbuch (»Physica«) weist über 2000 Rezepturen und Behandlungsmethoden auf. In ihrem medizinischen Lehrbuch »Causae et Curae« beschreibt sie Krankheiten und ihre Behandlungen, die aufgrund ihrer Entstehungsgeschichte von zeitloser Gültigkeit sind und erst heute mit unseren modernen wissenschaftlichen Methoden verstanden werden können. Daher könnte die Hildegard-Heilkunde eine glänzende Erweiterung der modernen Schulmedizin und Naturheilkunde sein.
Dazu schreibt der amerikanische Arzt, Dr. David Frawley, MD, Santa Fe, New Mexico, USA: »Hildegard stützte sich nicht auf medizinische Erfahrung oder auf die traditionelle Klostermedizin, sondern zeigte uns die uns innewohnende eigene Weisheit aus einer höheren Erkenntnisebene, die über alle aus Experimenten und Forschung gewonnenen Erkenntnisse herausragt. Echte Heilung kann man nicht durch äußere Tätigkeit allein erzielen – sie erfordert ein neues Bewußtsein und inneres Mitdenken. Die eigentliche Heilkraft ist eine Sache der inneren Einstellung und des Glaubens und kann nicht mechanisch erreicht oder mit dem Verstand allein vollzogen werden. Sie erfordert die Öffnung zur geistigen Kraft, die sowohl in uns selbst als auch in der gesamten Schöpfung vorhanden ist. Darin allein liegt die tatsächliche Wurzel der ganzheitlichen Human-Medizin.«

Dr. Wighard Strehlow
Allensbach am Bodensee, im Herbst 1995

Einleitung

Lebensmittel sind wirksame Heilmittel, das wußte bereits Hippokrates. Aber meist sucht man in modernen Kochbüchern vergeblich nach gezielten Hinweisen auf die Heilkräfte von Getreide, Obst und Gemüse. Interessanterweise heilen jedoch die Chinesen mit der richtigen Auswahl von Lebensmitteln genauso wie die alten Inder mit ihrer Ayurveda (Sanskrit: Ayur = Leben, Veda/Weda = Wissen) oder die Japaner durch ihre Makrobiotik, wobei jeweils die Küche zur Apotheke wird.
Um so erstaunlicher war die Entdeckung, daß Hildegard von Bingen für uns Europäer bereits vor 800 Jahren als Erste und Einzige die Heilkräfte in den Lebensmitteln in ihren medizinischen Büchern über die Ursachen der Krankheiten *Causae et Curae* und in der Naturheilkunde *Physica* beschrieb: »In der Natur, in den Bäumen und in den Pflanzen, in den Kräutern und Gewürzen, Vögeln, Fischen und Tieren und sogar in den Edelsteinen sind starke Heilmittel verborgen, die niemand wissen kann, wenn sie einem nicht von Gott geoffenbart werden.«
Es lohnt sich, diese Heilkräfte zu kennen, besonders in unserer Zeit, wo 80% der Bevölkerung an sogenannten unheilbaren, hauptsächlich ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten leidet und stirbt.
Jährlich müssen wir über 100 Milliarden DM Behandlungskosten aufbringen, ohne die geringsten Aussichten auf Erfolg, weil die Ursachen, die zu diesen Krankheiten führen – so wie sie Hildegard von Bingen schon vor 800 Jahren aufgeschrieben hat – immer noch nicht berücksichtigt werden. Diese Krankheiten sind erst durch Überfluß entstanden, denn viele Naturvölker, die in großer Armut leben, kennen weder Karies noch Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Kreislaufleiden, Diabetes oder Depressionen und haben noch im hohen Alter blendendweiße Zähne, weil sie weder Zucker noch Weißmehl kennen.

Erst während der letzten 100 Jahre haben wir die Lebens- und Eßgewohnheiten unserer Vorväter abgelegt und sind durch den Luxus in eine totale Über- und Fehlernährung hineingeraten. Dazu kommt noch Dauerstreß durch unsere Lebensweise, der zu Erschöpfung und Abwehrschwäche führen kann (Burn-out-Syndrom). Sogar die Umwelt ist durch die industrielle Verseuchung zu einer großen Gefahr für unsere Gesundheit geworden. Auch hierzu vernimmt Hildegard bereits vor 800 Jahren den Aufschrei der Elemente: »Wir können nicht mehr atmen und unsere Funktionen vollbringen, denn die Menschen haben uns durch ihre bösen Taten vergiftet.«
Die Erde wurde nicht nur durch die Agrarwirtschaft verseucht. Im Trinkwasser finden sich krebserregende Substanzen wie Nitrate und Pestizide. Ruß und Ozon belasten die Luft. Wen wundert es noch, daß viele unserer Lebensmittel ebenfalls von diesem Giften verseucht werden?
Dieses kleine Kochbuch wurde geschrieben, um den Menschen durch die richtige Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel wieder Mut zu machen und ihnen aus dieser Not herauszuhelfen. Dabei ist es oberstes Ziel, das Essen so bekömmlich und wohlschmeckend zu bereiten, daß die Gesundheit gefördert, die Leistungsfähigkeit erhöht und die Lebensfreude gesteigert wird.
Hildegards Anweisungen helfen uns aber auch, Lebensmittel gezielt als Heilmittel einzusetzen, um an gesunden und kranken Tagen leistungsstark und munter über die Runden zu kommen. Doch Hildegard-Heilkunde ist mehr als nur Ernährungstherapie. Zu ihr gehört auch der Rhythmus des Lebens, eine Art Lebenskunst, die sich in »sechs goldenen Regeln« wie folgt zusammenfassen läßt:

1. *Der Mensch ist Teil der Schöpfung,* und die Lebenskraft und die Heilung befinden sich in dieser Schöpfung. Dazu gehören die Bäume, die Pflanzen, die Kräuter, die Tiere, die Vögel und die Fische. Das heilende Prinzip liegt in jedem Menschen selbst verborgen und kann durch diese Heilkräfte geweckt werden: »O Mensch, schau dir den Menschen an! Der Mensch hat näm-

lich Himmel und Erde und alles, was geschaffen ist, in sich vereinigt, und alles liegt in ihm verborgen.«

2. *Deine Lebensmittel sollen deine Heilmittel sein.* Achten Sie beim Essen und Trinken auf die Heilkräfte in den Lebensmitteln, so daß Diätfehler gar nicht erst auftreten und Schäden vorbeugend verhütet werden können.

3. *Sorgen Sie für einen natürlichen Schlaf* zur Regeneration überstrapazierter Nerven.

4. *Arbeit und Muße sollen in einem gesunden Gleichgewicht stehen,* so wie es die Benediktiner gemäß ihrem Motto »ora et labora« seit jeher pflegen. Erholen Sie sich in den Pausen durch Meditation, Gebet, Tanz und Gesang.

5. *Sorgen Sie für eine regelmäßige Reinigung und Entgiftung des Körpers* durch eine gute Verdauung, einen jährlichen Hildegardischen Aderlaß (siehe unten), die Reinigung des Bindegewebes durch Schröpfen und die Ausleitung von Schlacken- und Giftstoffen über die Haut durch Sauna und Bäder.

6. *Sorgen Sie für die Reinigung und Entgiftung Ihrer Seele* von Frust und Angst, Kränkungen und Verdrängungen. Hildegard beschreibt 35 seelisch ausgelöste Krankheitsursachen, hinter denen aber auch 35 seelische Heilmittel stehen, wobei das Fasten das Universalheilmittel für die Seele und eine Stärkung des körpereigenen Immunsystems darstellt (siehe dazu die *Psychotherapie der heiligen Hildegard* »Heilen durch die Kraft der Seele«, Hermann Bauer Verlag, Freiburg, 1993).

Hildegardischer Aderlaß

Der Hildegardischer Aderlaß bewirkt sowohl eine Entgiftung des Gesamtstoffwechsels als auch eine Stimulation der körpereigenen Heilkräfte. Fehlblockaden, die den natürlichen Heilungsprozeß unterdrücken, werden durch diesen sanften Eingriff entfernt, so daß natürliche Heilungsvorgänge im Sinne einer Umstimmung ablaufen können. Man beobachtet eine sofortige Reduktion des Chole-

sterin- und Gallensäurespiegels, die automatisch auch eine natürliche Hormonbildung zur Folge haben. Der Aderlaß wird einmal jährlich in der Zeit nach dem Vollmond durchgeführt. Man öffnet dabei entweder die Kopf-, Leber- oder Mittelvene in der Armbeuge wie bei einer ganz normalen Blutentnahme und entnimmt ca. 150 ml Blut. Der Endpunkt wird durch einen Farbumschlag von schwarz auf rot bestimmt. Dieser Umschlag signalisiert die Entfernung der schlechten Säfte (Schwarzgalle). Nach dem Farbumschlag darf kein Blut mehr entnommen werden. Nach dem Aderlaß muß eine gewisse Diät mit Dinkel, Obst und Gemüse eingehalten werden.

Die Hildegard-Ernährungstherapie basiert auf den Begriffen der Viriditas (Lebenskraft, die Kraft des Grünens) und der Subtilität (dem Heilwert der Lebensmittel), aus denen der gesamte Organismus seine Energie-, Bau- und Heilstoffe bezieht. Wichtiger als alle Pillen und Elixiere sind daher die Heilkräfte im Getreide, in Obst und Gemüse, in den Kräutern und Gewürzen, Fleisch und Fischen, von denen hier die Rede sein soll.
Das wichtigste Getreide ist das Urgetreide, der Dinkel *(Triticum spelta)*. Seine Wirkungsweise auf den Menschen grenzt an das Wunderbare, so daß man meinen könnte, es sei etwas Geheimnisvolles in ihm verborgen. Die Vitalisierung durch Dinkel erstreckt sich auf den gesamten Organismus und eröffnet die Möglichkeit zur Heilung und Regeneration wie ein Universalheilmittel für den Bestand des Lebens, für die Gesundheit und zur Heilung von Krankheiten.
Tatsächlich enthält er alles, was der Mensch zum Leben braucht: Eiweiß und Kohlenhydrate, Fett und Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und die sogenannten sekundären Inhaltsstoffe, wie Geschmacks- und Heilstoffe, die den Vitaminen schon längst den Rang abgelaufen haben. Diese neuentdeckten Heilstoffe fördern nicht nur das Wachstum der Zellen, sondern helfen auch, den Körper zu entgiften und ihn vor vielen tödlichen Tumorarten zu schützen.
Zu diesen Stoffen gehört das kürzlich von Professor Weuffen an der Universität Greifswald entdeckte Thiocyanad oder Rhodanid, ein natürliches Antibiotikum, mit dem sich der Körper gegen Infek-

tionen schützt. Rhodanid befindet sich beispielsweise in der Tränenflüssigkeit, im Nasensekret, im Speichel, im Blut, vor allem aber in der Muttermilch, wodurch das Baby einen natürlichen Infektionsschutz gegen Bakterien und Pilze erhält. Die vitalisierende Wirkung von Rhodanid im Dinkel beruht auf seinen wachstumsfördernden Eigenschaften. Alle besonders stark arbeitenden Zellen, die für Blutbildung, Abwehr, Wachstum und Sexualität notwendig sind, werden durch Rhodanid angeregt. Dinkel über Generationen gegessen, stabilisiert die Erbanlagen und verhütet Mißbildungen während der Schwangerschaft. Soweit uns heute bekannt ist, ist Dinkel das einzige Lebensmittel, das keine Allergien auslöst, da das Rhodanid antiallergene Wirkung besitzt.
Hildegard von Bingen hat aus ihrer visionären Schau die Heilkräfte des Dinkels über alle anderen Lebensmittel gelobt, so daß sie zusammenfassend schreiben konnte: »Dinkel ist das beste Getreide. Es wirkt wärmend und fettend, ist hochwertig und milder als alle anderen Getreidekörner. Wer Dinkel ißt, bildet gutes Fleisch. Dinkel führt zu einem rechten Blut, gibt ein fröhliches Gemüt und die Gabe des Frohsinns. Wie immer zubereitet Sie Dinkel essen – so oder so – als Brot oder als eine andere Speise gekocht, Dinkel ist mit einem Wort gut und leicht verdaulich.«
Aufgrund jahrzehntelanger Erfahrung mit der Wirksamkeit von Dinkel wurde bewiesen, daß durch Dinkel 80 % der Heilung und Linderung bei folgenden Erkrankungen erzielt wurden:

1. Magen-Darm-Erkrankungen
   - Colitis ulcerosa (Dickdarmentzündung)
   - Morbus Crohn (chronische Entzündung des unteren Dünndarms)
   - Durchfall
   - Obstipation (Verstopfung)
   - Hämorrhoiden (Erkrankung des Enddarms)
   - Divertikulose (Ausbuchtungen der Darmwand)
   - Darmkrämpfe
   - Zöliakie (chronische Verdauungsstörung bei Kleinkindern; Sprue bei Erwachsenen)

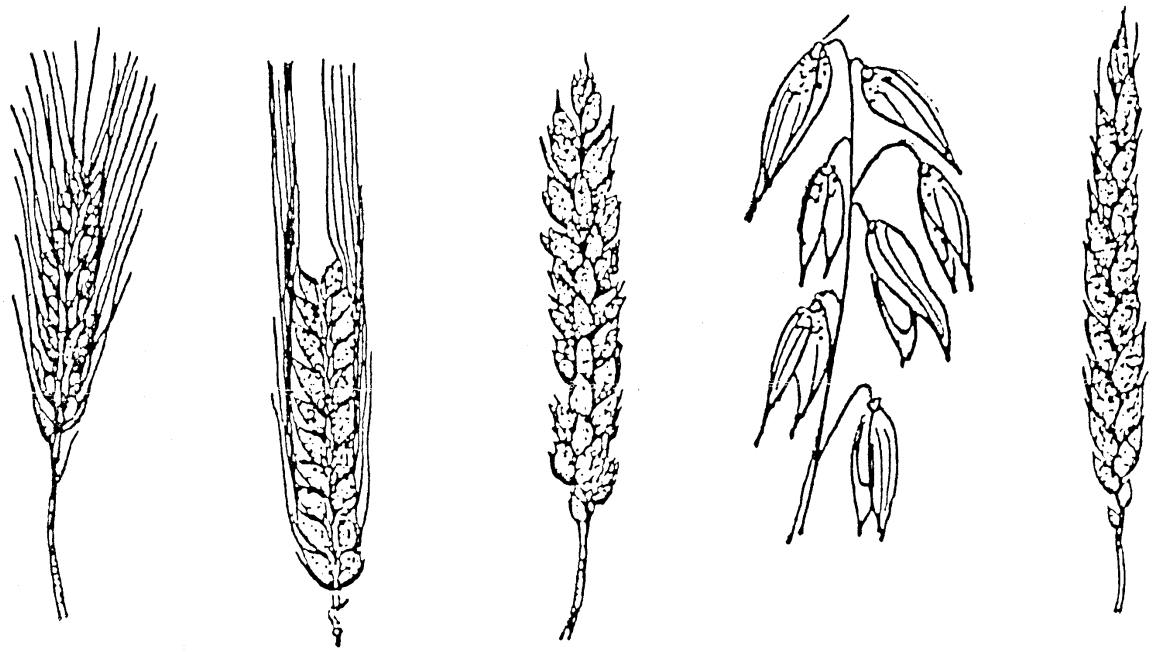
2. Neurodermitis und andere Allergien
3. Stoffwechselkrankheiten
   - Fettstoffwechselstörungen
   - Fettsucht
   - Diabetes (Zuckerkrankheit)
4. Chronisch-entzündliche Infektionen
   - Angina
   - Multiple Sklerose
   - AIDS
5. Rheumatische Erkrankungen (chronische Polyarthritis)
6. Geschwulsterkrankungen
   - Präkanzerosen (Gewebeveränderungen, häufig in Krebs übergehend)
   - CA-Diät (Krebs-Diät)
7. Nervenleiden (Depressionen)
8. Arzneimittelschäden (Antibiotika-Schäden)
9. Nahrungsmittel-Allergien (z. B. Weizen- und Haferunverträglichkeit)

Finlandia-Studie

Neuste wissenschaftliche Studien in Finnland durch Dr. med. T. Adlercreuz in Helsinki bestätigen in glänzender Übereinstimmung Hildegards Ernährungstherapie. In dieser sogenannten »Finlandia-Studie« wurden innerhalb von 10 Jahren Vegetarier in verschiedenen Ländern untersucht (Adventisten, Makrobiotiker und Asiaten) im Vergleich zu Personen mit einer sogenannten Zivilisationskost auf der Basis von viel Fleisch und Fett. Dabei zeigte sich, daß durch den erhöhten Fleisch- und Fettkonsum ein höherer Cholesterin- und Gallensäurespiegel entsteht, die wiederum für einen höheren Sexualhormonspiegel verantwortlich sind. In dieser Gruppe treten viel mehr sexualhormonbedingte Tumorarten auf (Dickdarm-, Prostata-, Brustkrebs) als in der Gruppe der Vegetarier. Das geringere Krebsrisiko bei Vegetariern geht darauf zurück, daß bei vegetarischer Kost, wie z. B. Hildegards Dinkel-, Obst- und Gemüse-Küche viele Ballaststoffe in den Dünndarm gelangen, wo sie Cholesterin und Gallensäure binden und der übernormale Hormonspiegel dadurch auf natürliche Art und Weise gesenkt wird.

Die Vollwerternährung

Hildegard war ihrer Zeit weit voraus und hat bereits vor 800 Jahren die ganze Reformbewegung über die Vollwertkost in ihrem **Weizenkapitel** vorweggenommen:
»Weizen erwärmt den Menschen und ist so vollkommen, daß er keine Zusatzstoffe braucht. Wenn man nämlich das Weizenvollkornmehl herstellt, ist das Brot aus diesem Vollmehl gut für Gesunde und Kranke und führt im Menschen zum rechten Muskelfleisch und gutem Blut.«
Wenn dagegen der Müller den Grieß heraussiebt und aus diesem Weißmehl-Brot bäckt, wirkt das Brot auf den Menschen krankmachender und schwächender als wenn man das Brot aus Vollkornmehl gebacken hätte. Dieses Weißmehl hat nämlich seinen Weizenwert verloren und bewirkt im Menschen starke Verschleimung. Wer die Weizenkörner kocht und sie wie andere Speisen essen will, bildet weder rechtes Blut noch rechtes Fleisch, höchstens starke Verschleimung, weil gekochter Weizen kaum vertragen werden kann. Der Kranke hat davon nicht den geringsten Vorteil zu erwarten, wenn schon der Gesunde zur Not damit fertig werden wird. Weizen ist daher ein reines Backgetreide und eignet sich nicht zum Kochen, weder zur Herstellung von Grieß noch zur Zubereitung von Teigwaren. Als Kochgetreide sollte man nur **Dinkel** verwenden.
Hafer ist fast so gut wie Dinkel, weil er Frohsinn und Gesundheit fördert. Kranke Personen sollten keinen Hafer essen, da er zu Verstopfung führen kann. »Hafer erwärmt insbesondere die Geschmacksnerven und fördert den Geruchsinn. Hafer fördert bei gesunden Menschen ein fröhliches Gemüt, eine reine und helle Aufgeschlossenheit (Intelligenz) und die Haut wird schön und das Fleisch kernig gesund.
Menschen, die nur zeitweise wenig durchblutet sind, leiden nicht durch die Haferkost, wenn sie Haferbrot oder -brei essen.



Gerste Roggen Weizen Hafer Dinkel

Wer aber krank und blutarm ist (Anämie), soll keinen Hafer essen, weil seine Verdauung eine gute Durchblutung voraussetzt. Der Hafer würde sich in seinem Magen verklumpen und verschleimen und keine Heilkräfte abgeben, weil er zu sehr ausgekühlt ist.«

Roggen ist ein Schlankmacher für die Dicken, weil mit Roggen die Pfunde purzeln. Dünne, schlecht durchblutete Personen, besonders jene mit Gastritis können Roggen nicht gut verdauen.

»Roggen erhitzt den Menschen, obwohl er kühler als Weizen ist. Dafür hat er viele andere Werte. Gesunde essen mit Nutzen Roggenbrot, da es die Gesundheit stärkt. Roggenbrot sollten alle mit starkem Fettansatz essen, weil es sie kräftig macht, aber ihr Speckpolster mindert. Menschen mit schwachem Magen (Gastritis, mangelnde Magensäure) sollten kein Roggenbrot essen, weil sie es nicht verdauen können. Bei ihnen könnte Roggenbrot stürmische Verdauungserscheinungen auslösen, weil ihre Verdauung damit nicht fertig wird.«

Die berühmte **Gerstensuppe** taugt weder für Gesunde noch Kranke, da »Gerste eine auskühlende Wirkung hat, die frostiger und schwächer macht als alle anderen Getreidekörner. Gerste, als Brot oder Suppe gegessen, verletzt gesunde und ausgekühlte,

kreislaufschwache Menschen, denn die Gerste hat nicht die Heilkräfte der anderen Getreidearten.«
In flüssiger Form ist Gerste als Bier gut und bekömmlich, weil »Bier die Muskelpartien des Menschen wachsen läßt und es wegen der Stärke und Güte des Gerstensaftes eine schöne Gesichtsfarbe macht.« Dasselbe trifft natürlich auch für Dinkelbier zu, ein gutes Kräftigungsmittel für alle Kranken und Gesunden.
Gerstensaft aus gleichen Gewichtsmengen Hafer (3 EL) und Gerste (3 EL) mit 2 EL Fenchel in 1 Liter Wasser gekocht, ist ein vorzügliches Krankengetränk und wird selbst von todkranken Patienten, die nichts mehr essen oder trinken können, gut vertragen. Es schützt sie vor der Austrocknung.
Grünkern, der unreife Dinkel, ist kein Lebensmittel, weil unreife Früchte ungenießbar sind und nicht die gleichen Heilkräfte wie die reifen besitzen. Dasselbe gilt für »Biosnacks«, Keime, Sprossen und sonstige Gräser.

Problematische Lebensmittel

In der Hildegard-Küche gibt es nur wenige Einschränkungen, wenn man sie ohne Fanatismus und im rechten Maße betreibt. Viele Früchte und Gemüsearten sind von Hildegard nicht beschrieben, vor allem jene, die erst durch die Entdeckung Amerikas nach Europa gekommen sind. Dazu gehören die Nachtschattengewächse: Kartoffeln, Tomaten, Paprika und Auberginen, die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe (Alkaloide) besonders zu psychotropen Einwirkungen führen können. Man kann Tomaten und Kartoffeln hin und wieder auch in der Hildegard-Küche verwenden, aber eine Heilwirkung im Sinne Hildegards wird man mit diesen Gemüsearten nicht erreichen. Auf dem Küchenzettel von Krebskranken, insbesondere von Leukämiepatienten, haben Nachtschattengewächse allerdings nichts zu suchen, da sie diese Krankheiten noch verstärken können. Gemüsearten wie Artischocken, Schwarzwurzeln oder Früchte wie Avocados, Kiwis und ähnliche Exoten, über die es selbstverständlich keinen Hildegard-Kommentar gibt, sollten in der Hildegard-Küche nur eine untergeordnete Rolle spielen und selten eingesetzt werden.

Küchen»gifte«

Von den klassischen Küchen»giften« gibt es allerdings Hildegard-Kommentare, die bei empfindlichen Menschen auf schwere gesundheitliche Schädigungen hinweisen:

- **Erdbeeren:** verschleimen und führen zu Entzündungszuständen (Allergien, Ekzeme, Blinddarm- und Mittelohrentzündungen).

- **Pfirsiche:** fördern die Verschleimung, zerstören die guten Säfte, wodurch Stoffwechselstörungen ausgelöst werden können.
- **Pflaumen:** fördern die Melanche (»Schwarzgalle«/Gallensäure) und vermehren die Säuren (Harnsäure), wodurch es zu Stimmungsschwankungen, Depressionen und Rheuma kommen kann.
- **Lauch:** zerstört das Abwehrsystem des Menschen, weil er das Blut und alle Säfte in ihr Gegenteil verdreht (pravi humores).

Man wird zwar nicht gleich tot umfallen, wenn man solche Küchengifte verwendet, aber bei einem Betroffenen kann z. B. eine Lauchsuppe einen Rheumaschub oder ein Ekzem auslösen.

Rohkostverbot:
kein Müsli, kein Frischkornbrei!

Im Unterschied zu vielen anderen Naturheilverfahren vermeidet die Hildegard-Heilkunde die Rohkost, denn »wenn der Mensch rohe Äpfel oder Birnen oder rohes Gemüse oder sonstige ungekochte Speisen genossen hat, die weder auf dem Feuer, noch mit irgendeinem Gewürz zurechtgemacht wurden, so können diese in seinem Magen nicht fertig gekocht werden, weil sie vorher nicht zurechtgemacht waren«. So steigen die schlechten Säfte aus den Speisen, die eigentlich auf dem Feuer oder mit irgendeinem Gewürz wie Salz oder Essig hätten zubereitet und neutralisiert werden müssen, zur Milz auf und verwandeln diese möglicherweise in eine schmerzhafte Geschwulst.
Wie unter einer Endoskopie beobachtet Hildegard insbesondere die Verfärbung des Magens durch Rohkost:
»Wenn die Menschen zuweilen übermäßig viele Speisen gegessen haben, die entweder zu roh oder ungekocht oder halbgar und besonders fett und schwer oder auch saftlos und trocken waren, dann können manchmal das Herz, die Leber und die Lunge und die anderen Wärmespeicher, die im Menschen sind, dem Magen

nicht mit soviel und so starker Wärme beispringen, daß diese Speisen gar gekocht werden. Daher gerinnen sie im Magen, verhärten sich und werden schimmelig, so daß sie den Magen zuweilen etwas grün oder blaugrün oder auch bleifarbig machen oder mit viel Schleim belasten, so daß die schlechten Säfte die schädlichen, übelriechenden Darmgase wie ein faulender Düngerhaufen durch den ganzen Körper aussenden.«
Wir wissen heute, daß sehr viele Rohköstler unter ständigen Darmgasen (Fäulnisgasen), dauerndem Frieren an Händen und Füßen und besonders an Gedächtnisstörungen leiden, weil der Kopf durch Rohkost schlecht durchblutet wird. Die natürliche Darmflora wird durch Rohkost geschädigt, geht in Fäulniserreger und sogar in Pilzinfektionen über, wodurch speziell das Abwehrsystem leidet. Man wird also gut daran tun, in der Hildegard-Küche alles zu kochen, zu dünsten bzw. mit Beizen oder sogenannten Dressings vorher anzumachen und zu entgiften.

Wighard Strehlow

Das Hildegard von Bingen Kochbuch

Die besten Rezepte der Hildegard-Küche

232 Seiten, kart.
erscheint 2014

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de