

Wighard Strehlow

Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen

Leseprobe

[Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen](#)

von [Wighard Strehlow](#)

Herausgeber: Droemer Knaur Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b12217>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe	15
Einführung	18
Hildegard-Heilkunde • Die sechs goldenen Lebensregeln	

LEBENSMITTEL – MITTEL ZUM LEBEN

Die Hildegard-Küche	28
>Küchengifte<, Genussgifte und Rohkost.....	30
Erdbeeren • Pfirsiche • Pflaumen • Lauch • Kaffee und koffeinhaltige Getränke • Rohkost	
Getreide	35
Dinkel • Hafer • Weizen • Roggen • Gerste • Hirse • Hanf	
Früchte	52
Äpfel • Birnen • Quitten • Kirschen • Kornelkirschen • Orangen und Zitronen • Mispeln • Hagebutten • Datteln • Feigen • Himbeeren • Johannisbeeren • Brombeeren • Maulbeeren	
Mandeln und Nüsse	61
Mandeln • Walnüsse • Haselnüsse	
Gemüse.....	63
Fenchel • Edelkastanien • Bohnen • Erbsen • Kichererbsen • Rote Bete (Rote Rüben) • Mohrrüben • Pastinaken • Sellerie • Kürbis • Zucchini • Zwiebeln • Knoblauch • Kohl und Kraut • Meerrettich • Rettich • Spinat • Soja • Salat	
Fleisch	80
Geflügel • Lamm • Ziege • Wild • Rind und Kalb	
Fisch	85
Milch, Käse und Eier	89
Sauermilchprodukte und Sahne • Käse • Eier	

Fette und Öle	93
Butter • Margarine • Pflanzenöle	
Essig und Salz	100
Weinessig • Salz	
Tierisches und pflanzliches Eiweiß	103
Getränke	110
Wasser • Tee • Dinkelkaffee • Obstsäfte • Dinkelbier • Wein	
Abc der Kräuter und Gewürze	116
Der eigene Hildegard-Kräutergarten	140
Dinkel, Obst und Gemüse: komplexe Kohlehydrate	147

DIE BESTEN REZEPTE AUS DER HILDEGARD-KÜCHE

Die Dinkel-Basis-Ernährung	158
Frühstück	160
Habermus • Dinkelkörner-Kur • Arme Ritter • Dmkeflocken- Frühstück • Porridge • Dinkelkaffee	
Suppen	163
Dinkel-Fastenbrühe • Klare Hühnerbrühe • Gemüsebrühe • Selle- riecremesuppe • Zwiebelsuppe mit Dinkelschrot • Geröstete Dinkel- grießsuppe mit Kräutern • Brunnenkressesuppe • Brunnenkresse- cremesuppe • Minestrone mit Dinkelkörnern • Dinkelmehlsuppe mit Quendel • Fenchelcremesuppe • Kürbissuppe • Spargelcreme- suppe • Schwarzwurzelcremesuppe • Suppe mit Mandelmilch • Reh- lebercremesuppe • Hühnerlebercremesuppe	
Nudeln und andere Teigwaren	171
Selbstgemachte Nudeln • Edelkastanien-Nudeln • Nudeln >biss- fest< • Dinkel-Lasagne — vegetarisch • Dinkelgrieß-Klöße • Leber- klößchen für Suppe • Dinkelspätzle • Dinkelknödel • Leberknödel • Wiener Topfenknödel (Quarkknödel) • Hefeklöße (Dampfnudeln)	
Dinkel	178
Dinkel-Körner gekocht • Dinkelkernotto gedünstet • Dinkel-Brat- linge • Dinkel-Gemüsebratlinge • Dinkelauflauf mit Gemüse • Din- kelauflauf mit Äpfeln • Pikante Dinkelgrütze • Süße Dinkelgrütze • Dinkelpfannkuchen • Dinkelpfannkuchen mit Grippepulver • Din-	

kelpfannkuchen mit Quarkfüllung • Dünne Pfannkuchen • Äpfel in Pfannkuchenteig • Apfelkrapfen in Bierteig		
Gemüse.....	185	
Habermus mit Edelkastanien • Edelkastanien-Zwiebelgemüse • Edelkastaniencremesuppe • Maroni-Gnocchi • Leber mit Edelkastaniensauce • Kastanienhörnchen • Kastanienhörnchen pikant • Maronen in Weinsauce • Gekochte, glasierte Kastanien • Edelkastanienspätzle • Maroni-Fenchel-Pastete Nr. 1 — Falscher Hase • Maroni-Fenchel-Pastete Nr. 2 • Maroni-Bratlinge • Kastanien-Brotfülle für Geflügel • Hähnchen-Kastanien-Salat • Sellerie-Maronen-Salat • Kastanien-Marmelade • Kastanien-Vermicelli • Kastanientorte mit Schokoladenglasur • Edelkastanien-Honig-Brottaufstrich • Fenchelgemüse • Überbackener Fenchel • Fenchel mit Gemüse • Fenchel mit Fisch • Fenchelquiche • Fenchelsalat mit Orangen und Käse • Fenchelsalat mit Käse • Grüne Bohnen in Butter • Weiße Bohnen • Weiße Bohnen mit Fenchel • Rote Bohnensuppe • Mailänder Bohnensuppe • Grüne Bohnen mit Putenschinken • Bunter Bohnensalat mit Dinkelkörnern • Bohnenemtopf mit Lammfleisch und Dinkelkörnern • Dinkel-Bohnensuppe italienische Art • Französisches Erbsengemüse • Leipziger Allerlei • Kichererbsenseintopf • Kichererbsen-Kastanien-Dip • Kichererbsen-Dinkelbällchen • Mandelsauce • Kichererbsen-Bratlinge (Falafel) • Kichererbsen >Herzogin-Art< • Kichererbsensalat • Kichererbsencreme mit Sesamsauce • Kichererbsenaufstrich • Rote Bete mit Quendelsauce • Rote Bete mit Meerrettich • Rote-Bete-Salat • Rote-Bete-Apfelsalat • Rote-Bete-Gemüse • Rote-Bete-Cremesuppe • Rote-Bete-Fleischsuppe (Borschtsch) • Einfache Rote-Bete-Suppe • Rote-Bete-Timbale • Gehackter Mangold und Spinat mit aromatischen Kräutern • Mangoldgemüse • Gefüllter Mangold • Karottengemüse • Möhren-Mandel-Kuchen • Möhrentorte • Teltower Rübchen • Pastinakengemüse nature oder mit Rahmsauce • Pastinakenpüree, Selleriepüree • Kürbissuppe mit Mandelmilch • Kürbiscremesuppe • Kürbis süß-sauer • Kürbis gefüllt mit Kürbisgemüse • Kürbis gratiniert • Kürbis mit Sellerieherzen • Kürbispudding • Gebratener Kürbis • Kürbisbratlinge mit Meerrettich • Kürbisstrudel • Zucchini-Medaillons • Gefüllte Zucchini Schiffchen • Gefüllte Zucchini • Gebratene Zucchini • Gratinierte Zucchini • Sellerie mit Mohren • Sellerieschnitzel,		

paniert • Sellerieschnitzel in Backteig • Gedünsteter Sellerie in Dinkelbier • Sellerie-Maronen-Apfel-Salat • Sellerie nach französischer Art • Selleriepüree • Gefüllte Gemüsezwiebeln • Zwiebelbouillon • Eingelegter Knoblauch-Fetakäse • Knoblauch-Frischkäse-Brot-aufstrich • Knoblauch-Mayonnaise • Vegetarischer Soja-Aufstrich • Dinkel-Sojapastete als Fleischersatz • Austernpilze mit Feldsalat	
Obst, Mandeln, Nüsse	231
Apfel-Gitterkuchen • Apfelstrudel • Apfelauflauf • Apfelkompott • Apfel in Karamellsauce • Apfel-Diätspeise • Vanilleäpfel • Apfelauf-lauf mit Dinkelkörnern • Apfelauflauf mit Dinkelzwieback • Apfel-auflauf mit Dinkelflocken • Apfel im Schlafrock • Apfeltaschen • Apfelgemüse • Birnenkompott • Birnenkompott mit Preiselbeeren • Melbabirnen • Birnen nach Berner Art • Birnenfladen • Birnen-Eier-kuchen • Bärowurz-Birnen-Honig • Quittenkonfhüre • Quittenbrot • Quittenkuchen, gedeckt • Quittenhälften in Sirup • Kandierte Quit-ten • Quittenkompott • Quittengelee • Quittenbällchen in Mandel-splittern • Ziegenfleischsuppe mit Quitten • Mispelgelee • Kirsch-kompott • Kirschpudding mit Vanillesauce • Kornelkirschmarmelade • Delikate Orangen-Konfitüre • Zitronenmarmelade • Mandelmilch • Suppe mit Mandelmilch • Dinkelkernotto Indische Art • Mandel-kuchen • Mandel-Mayonnaise • Hühnerleber-Mandel-Terrine • Fenchel-Orangen-Mandel-Salat • Hagebuttenmarmelade • Him-beermarmelade • Feine Fruchtcreme • Himbeer-Diätspeise • Johan-nisbeer-Konfitüre/Beeren-Konfitüre • Johannisbeeren mit gerö-steten Mandeln • Brombeer-Himbeer-Johannisbeer-Konfitüre • Rote Grütze aus Saft • Rote Grütze • Melonendessert	
Pizza, Brot und Gebäck	254
<i>Backregeln</i> • <i>Pizza</i> — Tomatensauce ohne Tomaten — beliebter Pizza-belag • <i>Pizza Margherita</i> • Vollkorn-Pizza • Pizza mit frischem Gemüse • Pizza mit frischen Kräutern • Vier-Käse-Pizza • Pizzata-schen Calzone • Pizzatasche mit Hühnerleber • Kirschen-Mandel-Pizza • Apfelkuchen-Pizza	
<i>Brot und Gebäc</i> \ — Helles Dinkelbrot • Dinkelvollkornbrot • Dinkel-Schrotbrot • Dinkelbrot oder -brötchen • Dinkelknauzen • Rosinen-oder Dattelbrot • Kräuterbrot • Zwiebelbrot • Dinkelbuttermilch-brot • Dinkelbrot mit Sauerteig • Pita-Brot • Brioches • Dinkelhefe-zopf • Dinkelzwieback • Dinkelbrot in der Pfanne	

Inhalt

Kuchen und Ke^se — Mohnkuchen • Apfeltorte (Tarte Tatin) • Apfelmugelhupf • Mohn-Apfel-Kuchen • Züricher Pfarrhaustorte • Linzer Torte • Kirschtorte • Strudelteig • Apfelstrudel • Topfenstrudelfüllung • Kirschstrudel • Mohn- oder Mandelstrudel • Kürbisstrudel • Vanillekipfel • Mandel- oder Mohnhörchen • Cantuccini • Galgantgebäck • Quendekkekse • Energiekekse (Nervenkekse) • Mandelplätzchen

Salate 280

Grüne Salate — Kopfsalat mit Dinkel • Kopfsalat mit Orange und Ananas • Feldsalat mit Roten Beten • Feldsalat mit Geflügelleber • Endiviensalat

Weitere Salate - Dinkelvollkornsalat • Bohnensalat • Selleriesalat • Rote Rüben mit Äpfeln und Meerrettich • Fenchelsalat • Warmer Fenchel-Sellerie-Salat • Waldorfsalat • Trauben-Maronen-Salat • Obstsalat • Orangen-Preiselbeer-Salat • Birnensalat mit Frischkäse

Saucen..... 289

Kalte Saucen — Zitronen- und Essigmarinade • Salatsauce mit Mandelpüree • Joghurtsauce • Mayonnaise • Mandelmayonnaise • Johannisbeersauce • Frankfurter Grüne Sauce • Cumberland-Sauce • Meerrettichsauce • Sauce Cardinal • Provenzalische Knoblauchsauce • Minzsauce • Variationen aus Weinessig • Variationen aus Sonnenblumenöl

Warme Saucen — Helle Grundsauce • Braune Grundsauce • Blitzsauce (Bechamelsauce) • Holländische Sauce • Grüne Sauce, warm • Meerrettichsauce mit Orangensaft • Jägersauce • Galgantsauce • Sauce bearnaise • Apfelsauce • Quittensauce

Verschiedene Saucen — Hühnerlebersauce • Basilikumsauce • Sauce bolognese • Kerbel-Käsesauce • Fenchelsauce

Süße Saucen zu Dinkelgrießbrei oder Obst — Vanillesauce • Mandelsauce • Weinschaumsauce

Brotaufstriche 300

Vegetarische Aufstriche — Gourmet-Brottaufstrich • Rote-Bete-Aufstrich • Rote-Bete-Brottaufstrich in Pfannkuchen • Basilikum-Aufstrich • Kürbis-Aufstrich • Sonnenblumenkern-Aufstrich • Vegetarische Leberwurst *Nicht-vegetarischer Aufstrich* — Hühnerleber-Aufstrich

Fleisch.....	304
<i>Geflügel</i> — Brathähnchen • Wiener Backendl • Gekochtes Huhn mit Dinkel und Ysop • Huhn nach Jägerart • Gefüllte Poularde im Römertopf mit Ysop • Gefülltes Masthuhn mit Rosmarin • Hähnchen mit Mandeln • Huhn in Riesling (Coq au vin) • Geschmortes Hähnchen mit Kräuterweißweinsauce • Berliner Hühnerfrikassee • Hühnerfrikadellen in Orangen-Ysop-Sauce • Leberspätzle • Hühnerleberklößchen • Putengulasch in Kräuterweinsauce • Putenschnitzel in leichter Dillsauce • Putenbraten mit oder ohne Füllung • (Wild-)Gans, gefüllt mit Kastanien • Wildganssuppe • Wildentenbraten in Kirsch- oder Orangensauce • Straußengulasch • Straußenrollbraten • Strauß in Kräuterbutter • Straußenragout	
<i>Lamm</i> — Lammgulasch • Lammgulasch mit Mohren • Lammgulasch mit Bohnen • Lammrücken • Gefüllte Lammbrust • Lammkeule • Lammragout • Lammsteaks • Lammgeschnetzeltes auf Avignon-Art • Lammragout mit Salbei und Tomate • Lamm- und Rinderhack am Spieß • Lammrücken mit Rosmarin • Schafslungenhaschee	
<i>Ziege</i> — Ziegenkeule • Ziegenbraten mit Rosmarin • Zickleinragout • Gesottenes Zicklein in Rosmarinsauce • Ziegenleberragout	
<i>Wild</i> - Reh-(Wild-)Ragout • Rehbraten • Rehpfeffer • Rehrücken • Rehkoteletts à l'orange mit Kastanienpüree • Rehsteaks • Hirschbraten • Wildpasteten mit Apfelmus • Hirschsteaks mit Mandeln und Johannisbeersauce • Wildschweinmedaillons mit Estragon • (Wild-)Schweinragout mit Weintrauben	
<i>Rind und Kalb</i> — Kalbsfußknochenbrühe • Rinder- oder Kalbsfuß in Gelee (Sülze) • Hackfleisch-Terrine • Königsberger Klopse mit Kapernsauce • Osso Buco (geschmorte Kalbshaxenscheiben) • Kalbsfrikassee • Kalbsleber mit Apfelscheiben	
Fisch.....	342
<i>Fisch — auf dem Herd zubereitet</i> — Gedünsteter Rotbarsch mit Äpfeln und Fenchel • Fisch in grüner Sauce • Grüner Hecht, gekocht • Hechtklöße, badische Art • Süßwasserfische, in Fischsud gegart • Meeresfische, in Fischsud gegart • Wels mit Dill und Basilikum • Gedünsteter Kabeljau • Bachforelle, blau • Felchenröllchen mit Algenblatt • Forelle Müllerinart • Fischfrikadellen • Barschfilets mit Mandeln • Panierter Barsch in Butter gebraten • Hecht nach Müllernart	

Inhalt

Fisch — im Ofen zubereitet — Gefüllter Hecht oder Zander • Fisch
bratlinge • Hecht, badische Art • Rotbarschfilets in Bier • Barsch in
Weißweinsauce gedünstet • Gedünstete Lachsforelle auf Spinat •
Gratinierte Maischolle mit Salbei • Lachs mit grünen Nudeln •
Lachsforelle mit Meerrettichkruste
Vorschläge für Hildegard-Buffets 357

**KUREN UND DIÄTEN BEI SPEZIELLEN KRANK-
HEITSBILDERN**

Darm und Immunsystem..... 361
 Kriegsschauplatz Darm — Darm-Analyse
 Krank durch Arzneimittel
Vorbeugung und Behandlung von Gallenerkrankungen..... 365
 Therapieplan
Vorbeugung und Behandlung von Hauterkrankungen 372
 Therapieplan Hauterkrankungen
Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-
Erkrankungen 378
 Therapieplan Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Vorbeugung und Behandlung von Lebererkrankungen 382
 Therapieplan Lebererkrankungen
Vorbeugung und Behandlung von Lungenkrankheiten..... 387
 Therapieplan Lungenkrankheiten
Vorbeugung und Behandlung von Durchfallerkrankungen 391
 Therapieplan bei Durchfallerkrankungen
Vorbeugung und Behandlung von Magen-Darm-Leiden..... 396
 Therapieplan Magen- und Darmleiden
Vorbeugung und Behandlung von Nervenleiden 407
 Therapieplan Nervenleiden
Vorbeugung und Behandlung von Nierenerkrankungen..... 418
 Therapieplan Nierenerkrankungen Vorbeugung und Behandlung
von Krebs und Abwehrschwäche 422
 Therapieplan Krebs und Abwehrschwäche
Vorbeugung und Behandlung von Rheuma und Gicht..... 432
 Therapieplan Rheuma • Therapieplan Gicht • Die Basismittel für

Rheuma und Gicht • Lebensmittel, die vor Rheuma und Gicht schützen	
Vorbeugung und Behandlung von Übergewicht	445
Therapieplan Übergewicht	
Vorbeugung und Behandlung von Blutarmut.....	451
Vorbeugung und Behandlung von Alterskrankheiten.....	453
Hildegard-Heilmittel gegen das Altern • Alzheimersche Krankheit • Osteoporose • Arteriosklerose, erhöhte Blutfettwerte • Hypercholesterinämie (Typ II) • Hypertriglyceridämie (Typ IV)	
Vorbeugung und Behandlung von Diabetes melhtus.....	475
Therapieplan Diabetes	
Behandlung von akuten Erkrankungen	479
Therapieplan bei akuten Erkrankungen • Therapieplan zur Darm-sanierung nach Hildegard • Hildegard-Fastentherapie: Reinigung von Leib und Seele • Hildegard-Fasten • Dinkel-Aufbaukur • Dinkel-Reduktionskost • Dinkelfasten	
Säuglingsernährung	500
Die richtige Ernährung für Sportler	507
Ernährung je nach Training • Regelmäßige Bewegung verändert den Menschen • Spiel und Sport auch im Alter • Vitalisierung bei Leistungssportlern	
Therapie-Erfolgsberichte.....	515
Antibiotikaschaden/Durchfall • Anämie • Colitis ulcerosa (1) • Colitis ulcerosa (2) • Colitis ulcerosa (3) • Colitis ulcerosa (4) • Colitis ulcerosa (5) • Colitis ulcerosa (6) • Endometnose • Gastritis (1) • Gastritis (2) • Harnsäuregicht • Hirnstammtumor • Hyperaktives Syndrom • Lebensmittelunverträglichkeit • Lebensmittelvergiftung • Magengeschwür (1) • Magengeschwür (2) • Magengeschwür (3) • Morbus Crohn • Muskel- und Gelenkrheuma • Neurodermitis • Osteoporose • Polyarthrits (1) • Polyarthrits (2) • Polyarthrits (3) • Psoriasis • Terminale Kost • Überempfindlichkeit gegen Erdstrahlen • Übergewicht • Venenentzündung • Zöliakie/Sprue • Zwölffingerdarmgeschwüre	

Anhang

Literatur	534
Bezugsquellen	536
Förderkreis Hildegard von Bingen e.V., Konstanz	538
Register.....	539

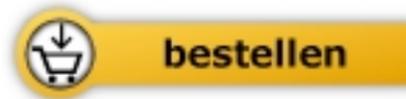


Wighard Strehlow

[Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen](#)

Rezepte, Kuren und Diäten

544 Seiten, geb.
erschienen 2009



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de