

DIE
ERNAHRUNGS'
THERAPIE
DER HILDEGARD
VON BINGEN

Weltbild

f x z,

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage.13
Einführung.15
Hildegard-Heilkunde • Die sechs goldenen Lebensregeln	

LEBENSMITTEL - MITTEL ZUM LEBEN

Die Hildegard-Küche.	27
>Küchengerichte<, Genussgifte und Rohkost.	29
Erdbeeren • Pfirsiche • Pflaumen • Lauch • Kaffee und koffeinhaltige Getränke • Rohkost	
Getreide.	34
Dinkel • Hafer • Weizen • Roggen • Gerste • Hirse • Hanf	
Früchte.	53
Äpfel • Birnen • Quitten • Kirschen • Kornelkirschen • Orangen und Zitronen • Mispeln • Hagebutten • Datteln • Feigen • Himbeeren • Johannisbeeren • Brombeeren • Maulbeeren	
Mandeln und Nüsse.	62
Mandeln • Walnüsse • Haselnüsse	
Gemüse.	64
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.	81
Geflügel • Lamm • Ziege • Wild • Rind und Kalb	
Fisch.	86
Milch, Käse und Eier.	90
Sauermilchprodukte und Sahne • Käse • Eier	

Fette und Öle	94
Butter • Margarine • Pflanzenöle	
Essig und Salz	101
Weinessig • Salz	
Tierisches und pflanzliches Eiweiß	104
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-Diät	159
Frühstück	160
Habermus • Dinkelkörner-Kur • Arme Ritter • Dinkel- flocken-Frühstück • Porridge • Dinkelkleie-Brötchen • Dinkelkaffee	
Suppen	164
Dinkel-Fastenbrühe • Klare Hühnerbrühe • Gemüsebrühe • Selleriecremesuppe • Zwiebelsuppe mit Dinkelschrot • Geröstete Dinkelgrießsuppe mit Kräutern • Brunnen- kressesuppe • Brunnenkressecremesuppe • Minestrone mit Dinkelkörnern • Dinkelmehlsuppe mit Quendel • Fenchelcremesuppe • Kürbissuppe • Spargelcremesuppe • Schwarzwurzelcremesuppe • Suppe mit Mandelmilch • Rehlebercremesuppe • Hühnerlebercremesuppe	
Nudeln und andere Teigwaren	172
Selbstgemachte Nudeln • Edelkastanien-Nudeln • Nudeln >bissfest< • Dinkel-Lasagne - vegetarisch • Dinkelgrieß- Klöße • Leberklößchen für Suppe • Dinkelspätzle • Dinkelknödel • Leberknödel • Wiener Topfenknödel (Quarkknödel) • Hefeklöße (Dampfnudeln)	
Dinkel	179
Dinkel-Körner gekocht • Dinkelkernotto gedünstet • Dinkel- Bratlinge • Dinkel-Gemüsebratlinge • Dinkelauflauf mit	

Inhalt

Gemüse • Dinkelauflauf mit Äpfeln • Pikante Dinkelgrütze • Süße Dinkelgrütze • Dinkelpfannkuchen • Dinkelpfannkuchen mit Grippepulver • Dinkelpfannkuchen mit Quarkfüllung • Dünne Pfannkuchen • Äpfel in Pfannkuchenteig • Apfelkrapfen in Bierteig	
Gemüse.	186
Edelkastanien (Maroni) • Fenchel • Bohnen • Erbsen • Kichererbsen • Rote Bete (Rote Rüben) • Mangold • Rüben • Pastinaken • Kürbis • Zucchini • Sellerie • Zwiebeln • Knoblauch • Soja • Pilze	
Obst , Mandeln, Nüsse.	232
Äpfel • Birnen • Quitten • Mispeln • Kirschen • Kornelkirschen • Orangen und Zitronen • Mandeln • Hagebutten • Himbeeren • Johannisbeeren • Brombeeren • Melonen	
Pizza, Brot und Gebäck.	255
Backregeln • Pizza • Pizza Margherita • Vollkorn-Pizza • Pizza mit frischem Gemüse • Pizza mit frischen Kräutern • Vier-Käse-Pizza • Pizzataschen Calzone • Pizzatasche mit Hühnerleber • Kirschen-Mandel-Pizza • Apfelkuchen-Pizza • Brot und Gebäck • Kuchen und Kekse	
Salate.	280
<i>Grüne Salate</i> - Kopfsalat mit Dinkel • Kopfsalat mit Orange und Ananas • Feldsalat mit Roten Beten • Feldsalat mit Geflügelleber • Endiviensalat • <i>Weitere Salate</i> - Dinkelvollkornsalat • Bohnensalat • Selleriesalat • Rote Rüben mit Äpfeln und Meerrettich • Fenchelsalat • Warmer Fenchel-Selleriesalat • Waldorfsalat • Trauben-Maronensalat • Obstsalat • Orangen-Preiselbeersalat • Birnensalat mit Frischkäse	
Saucen	289
<i>Kalte Saucen</i> - 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 • <i>Warme Saucen</i> - Helle Grundsauce • Braune Grundsauce • Blitzsauce (Bechamelsauce) • Holländische Sauce •	

Grüne Sauce, warm • Meerrettichsauce mit Orangensaft • Jägersauce • Galgantsauce • Sauce bearnaise • Apfelsauce • Quittensauce • <i>Verschiedene Saucen</i> - Hühnerlebersauce • Basilikumsauce • Sauce bolognese • Kerbel-Käsesauce • Fenchelsauce • <i>Süße Saucen zu Dinkelgrießbrei oder Obst</i> - Vanillesauce • Mandelsauce • Weinschaumsauce	
Brotaufstriche	300
<i>Vegetarische Aufstriche</i> - Gourmet-Brotaufstrich • Rote- Bete-Aufstrich • Rote-Bete-Brotaufstrich in Pfannkuchen • Basilikum-Aufstrich • Kürbis-Aufstrich • Sonnenblumenkern- Aufstrich • Vegetarische Leberwurst • <i>Nicht-vegetarischer Aufstrich</i> - Hühnerleber-Aufstrich	
Fleisch	304
<i>Geflügel</i> - Brathähnchen • Wiener Backhendl • 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 Kräuterweißwein- sauce • 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 • Straußenroll- braten • 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 •
Rind und Kalb - Kalbsfußknochenbrühe • Rinder- oder Kalbsfuß in Gelee (Sülze) • Hackfleisch-Terrine • Königsberger Klopse mit Kapernsauce • Osso Buco (geschmorte Kalbshaxenscheiben) • Kalbsfrikassee • Kalbsleber mit Apfelscheiben

Fisch 342

Fisch - auf dem Herd zubereitet - Gedünsteter Rotbarsch mit Äpfeln und Fenchel • Fisch in grüner Sauce • Grüner Hecht, gekocht • Hechtklöße, badische Art • Süßwasserfische, in Fichsud gegart • Meeresfische, in Fichsud gegart • Wels mit Dill und Basilikum • Gedünsteter Kabeljau oder Barsch • Bachforelle, blau • Felchenröllchen mit Algenblatt • Forellen Müllerinart • Fischfrikadellen • Barschfilets mit Mandeln • Panierter Barsch in Butter gebraten • Hecht nach Müllerinart •
Fisch - im Ofen zubereitet - Gefüllter Hecht oder Zander • Fischbratlinge • 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-Büffets 357

KUREN UND DIÄTEN BEI SPEZIELLEN
KRANKHEITSBILDERN

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	388
Therapieplan Lungenkrankheiten	
Vorbeugung und Behandlung von Durchfallerkrankungen	392
Therapieplan bei Durchfallerkrankungen	
Vorbeugung und Behandlung von Magen-Darmleiden	397
Therapieplan Magen- und Darmleiden	
Vorbeugung und Behandlung von Nervenleiden	408
Therapieplan Nervenleiden	
Vorbeugung und Behandlung von Nierenerkrankungen	420
Therapieplan Nierenerkrankungen	
Vorbeugung und Behandlung von Krebs und Abwehrschwäche	424
Therapieplan Krebs und Abwehrschwäche	
Vorbeugung und Behandlung von Rheuma und Gicht . . .	434
Therapieplan Rheuma	
Therapieplan Gicht	
Die Basismittel für Rheuma und Gicht	
Lebensmittel, die vor Rheuma und Gicht schützen	
Vorbeugung und Behandlung von Übergewicht	448
Therapieplan Übergewicht	
Vorbeugung und Behandlung von Blutarmut	454
Vorbeugung und Behandlung von Alterskrankheiten . . .	456
Hildegard-Heilmittel gegen das Altern •	
Alzheimersche Krankheit • Mikrokosmos Gehirn •	
Ernährung von Nerven und Gehirn • Beseitigung	
von Durchblutungsstörungen • Osteoporose •	
Arteriosklerose, erhöhte Blutfettwerte •	
Hypercholesterinämie (Typ II) •	
Hypertriglyceridämie (Typ IV)	
Vorbeugung und Behandlung von Diabetes mellitus . . .	479
Therapieplan Diabetes	
Behandlung von akuten Erkrankungen	483
Therapieplan bei akuten Erkrankungen • Therapieplan zur	
Darmsanierung nach Hildegard • Hildegard-Fastentherapie:	
Reinigung von Leib und Seele • Hildegard-Fasten •	
Dinkel-Reduktionskost • Dinkelfasten	

Säuglingsernährung	501
Die richtige Ernährung für Sportler.	508
Ernährung je nach Training • Regelmäßige Bewegung verändert den Menschen • Spiel und Sport auch im Alter • Vitalisierung bei Leistungssportlern	
Therapie-Erfolgsberichte	516
Colitis ulcerosa (1) • Colitis ulcerosa (2) •	
Colitis ulcerosa (3) • Colitis ulcerosa (4) •	
Colitis ulcerosa (5) • Colitis ulcerosa (6) •	
Magengeschwür (1) • Magengeschwür (2) •	
Magengeschwür (3) • Gastritis (1) •	
Gastritis (2) • Morbus Crohn • Zwölffingerdarmgeschwüre • Osteoporose • Polyarthritits (1) •	
Polyarthritits (2) • Polyarthritits (3) • Harnsäuregicht •	
Muskel- und Gelenkrheuma • Lebensmittelvergiftung	
Lebensmittelunverträglichkeit • Anämie • Psoriasis •	
Hirnstammtumor • AIDS • Zöliakie/Sprue •	
Neurodermitits • Hyperaktives Syndrom •	
Übergewicht • Venenentzündung • Endometriose •	
Überempfindlichkeit gegen Erdstrahlen •	
Terminale Kost	

Anhang

Literatur.	535
Bezugsquellen.	537
Förderkreis Hildegard von Bingen e. V., Konstanz	538
Register.	539