
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 Dinkelkeksen	108
Duftende Bratäpfel mit Mandeln und Fruchtaufstrich	110
Süßsaures Quitten-Chutney mit Fenchel und Galgant	112
Dinkelmohnnudeln mit Birnenkompott	113

FASTEN „LIGHT“

Puristische Fastensuppe	116
Dinkelgrießsuppe	117
Herbstlicher Ofenkürbis mit Galgant, Schafskäse 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