

# **INHALT**

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

## **FRÜHSTÜCK**

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

## **VORSPEISEN UND SNACKS**

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

## **SUPPEN UND SALATE**

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

## **ENERGIEVOLLES**

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