

## Leseprobe



### **Hildegards Sommerküche**

Leichte Rezepte nach Hildegard von Bingen

64 Seiten, 16 x 19 cm, gebunden, durchgehend farbig gestaltet, mit zahlreichen Farbfotos

**ISBN 9783746249186**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2017

# HILDEGARDS SOMMERKÜCHE

LEICHTE REZEPTE NACH HILDEGARD VON BINGEN

**benno**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Rezepte, Tipps und Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag zum Zeitpunkt der Drucklegung nach bestem Wissen zusammengestellt und sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch keinen persönlichen, kompetenten, medizinischen Rat oder eine medizinische Diagnose. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Handeln selbst verantwortlich. Eine Haftung des Autors bzw. Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen.  
Einfach anmelden unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de).

ISBN 978-3-7462-4918-6

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig  
Entwicklung und Zusammenstellung der Rezepte: Mariusz Turkiewicz  
Umschlaggestaltung: Rungwerth Design, Düsseldorf  
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)

## KOCHEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

Als Mystikerin, Dichterin und bedeutende Universalgelehrte macht die heilige Hildegard von Bingen auch nach über 850 Jahren noch von sich reden. Ihre Lehren und Erkenntnisse erfreuen sich gerade in unserer schnelllebigen Zeit großer Beliebtheit.

Sie beschäftigte sich unter anderem mit dem Einfluss von Kräutern, Gewürzen und anderen Nahrungsmitteln auf die Gesundheit des Menschen und hinterließ hierzu einen reichen Schatz an Erkenntnissen. Für Hildegard von Bingen stärkt eine ausgewogene Ernährung den Körper und hilft somit, vielen Krankheiten vorzubeugen. Sie unterscheidet zwischen guten und schädlichen Nahrungsmitteln.

Die moderne Medizin und Ernährungslehre bestätigen viele ihrer Empfehlungen. Andere Tipps haben aus heutiger Sicht jedoch ihre Bedeutung verloren oder treffen nur noch bedingt zu. Die Trinkwasserqualität und die hygienischen Standards sind beispielsweise so hoch, dass im Winter keineswegs mehr Bier und Wein getrunken werden muss und Rohkost auch ohne Beizen bedenkenlos verzehrt werden kann. Darüber hinaus haben zahlreiche Lebensmittel Eingang in unseren Speiseplan gefunden, die Hildegard von Bingen noch gar nicht kannte und zu denen ihre Einschätzung schlichtweg fehlt.

Ein zeitgemäßer und gesunder Umgang mit ihren Empfehlungen liegt vor allem in einer bewussten und maßvollen Ernährung sowie in einer gesunden Lebensführung. Sie sollte dabei nicht im Sinne von »vermeiden« begriffen werden, sondern als Chance zu »entdecken«.

Lassen Sie sich inspirieren!

# EINTEILUNG DER LEBENSMITTEL NACH HILDEGARD VON BINGEN

- >> **Grundnahrungsmittel:** Bohnen, Blumenkohl, Brokkoli, Butter, Dinkel, Edelkastanien (Maroni), Fenchel, Gewürzkekse, Dinkel-Habermus, Hafer, Kohlrabi, Kopfsalat (gebeizt), Honig, Karotten, Kichererbsen, Kürbis und Kürbiskernöl, Mandeln (süße), Meerrettich (Kren), Rettich, Rohrohrzucker (mäßig), Rote Bete, Sellerie, Sonnenblumenöl, Steinsalz (mäßig), Walnüsse, Weinessig, Zwiebel
- >> **Fleisch:** Geflügel (Huhn, Pute, Strauß), Lamm, Rind (mäßig), Wild (Hirsch, Reh), Ziege
- >> **Fisch:** Äsche, Bachforelle, Barsch, Dorsch, Hecht, Waller, Wels, Zander, Kabeljau
- >> **Früchte:** Apfel, Birne, Brombeere, Himbeere, Johannisbeere, Kirsche, Kornelkirsche, Maulbeere, Mispel, Quitte, Schlehe, Weintrauben, Zitrone (Orange), Datteln
- >> **Getränke:** Bier, Dinkelkaffee, Fruchtsäfte verdünnt mit frischem „Bergkristallwasser“, Tee (Fenchel, Hagebutte, Salbei), Wein, Ziegenmilch
- >> **Gewürze:** Bachminze, Beifuß, Römische Bertramwurzel (Anacyclus pyrethrum), Brennessel, Brunnenkresse, Diptamwurzel, Enzianwurzel, Fenchel, Flohsamen, Galgantwurzel (Alpinia officinarum), Knoblauch (roh), Krauseminze, Kubeben, Lavendel, Liebstöckel, Lorbeerfrüchte, Melde, Mohn, Muskatnuss, Mutterkümmel, Nelken, Petersilie, Poleiminze, Quendel, Rainfarn, Salbei, Schafgarbe, Süßholzwurzel, Weinraute, Ysop, Zimt
- >> **»Küchengifte«:** Aal, Ente, Erbsen, Erdbeere, fettes Fleisch, Gurken, Hausgans, Heidelbeere, Holunder, Kohl, Krebse, Lauch (Porree), Linsen, Nachtschattengewächse, Olivenöl, Pilze, Pfirsich, Pflaume, raffinierter Zucker, Rispenhirse, Rohkost, Schleie, Scholle, Schweinefleisch, Weizenweißmehl, Wurst. Generell bei schweren Krankheiten: auf tierisches Eiweiß verzichten

# REZEPTE

- Nr. 1** Frischer Joghurt-Dinkel-Snack \*
- Nr. 2** Aromatisches Kräuterbrot mit pikantem Kichererbsen-Aufstrich \*
- Nr. 3** Graupensnack mit Früchten \*
- Nr. 4** Birnensalat mit Walnüssen und Blauschimmelkäse an würzig-süßem Honig-Dressing \*
- Nr. 5** Lauwarmer Rote-Bete-Salat mit Sahnemeerrettich \*
- Nr. 6** Reissalat mit Käse und Weintrauben \*
- Nr. 7** Herzhafte Haferkekse \*
- Nr. 8** Zucchini-Feta-Muffins mit Oliven \*
- Nr. 9** Roggenhappen mit Curry-Frischkäse und Petersilienpesto
- Nr. 10** Rucola-Süppchen mit kleinen Haferklößen \*
- Nr. 11** Knoblauchcremesuppe mit grünem Bohnenmus \*
- Nr. 12** Rote Zwiebelsuppe mit überbackenen Dinkeltalern \*
- Nr. 13** Kohlrabi-Eintopf mit grünem Sommergemüse \*
- Nr. 14** Zarter »Pulled Beef«-Rinderbraten mit Honig-Gemüse
- Nr. 15** Spinat-Putenröllchen in leichter Gorgonzola-Soße
- Nr. 16** Dinkelpfannkuchen mit bunter Gemüsefüllung \*
- Nr. 17** Köstliche Geflügelfrikadellen mit Ziegenfrischkäse
- Nr. 18** Gebackener Kabeljau in Mandel-Kräuterkruste auf Karotten-Sellerie-Püree
- Nr. 19** Lachstarte mit Spinat
- Nr. 20** Roter Obstsalat mit Honig-Wein-Dressing \*
- Nr. 21** Rote-Bete-Muffins mit Pfefferminzcreme und frischen Brombeeren \*
- Nr. 22** Leckere Haferrollchen mit fruchtigem Quittengelee \*
- Nr. 23** Walnuss-Karamell-Tarte mit Vanilleeis und Ahornsirup \*
- Nr. 24** Buttermilch-Dessert mit Kirsch-Ingwer-Grütze
- Nr. 25** Joghurt-Zitronenkuchen mit Weingelee
- Nr. 26** Selbst gemachte Kräuterlimonade \*

\* VEGETARISCHES REZEPT

## ZUTATEN

## für 1 Portion

200 ml Joghurt  
 30 g Dinkelpop  
 (gepuffter Dinkel)  
 30 g Haferflocken  
 1 EL Quittengelee

## NÄHRWERTTABELLE

## pro Portion

Energie: 342,4 kcal  
 (= 1433,55 kJ)  
 Fett: 2,95 g  
 Eiweiß: 14 g

## FRISCHER JOGHURT-DINKEL-SNACK

## ZUBEREITUNG

1. Die Haferflocken in einer leicht eingefetteten Pfanne ein paar Minuten goldbraun und knusprig rösten. Sofort auf einen kalten Teller geben, damit sie nicht verbrennen. Alternativ können Sie auch unbehandelte Haferflocken verwenden.
2. Ein paar Dinkelpops und Haferflocken beiseitelegen.
3. Joghurt mit den Dinkelpops und den Haferflocken vermischen.
4. Das Quittengelee zum Süßen und Garnieren mit dem übrigen Hafer und Dinkel auf den Joghurt-Mix geben.

## &gt;&gt; Unsere Tipps &lt;&lt;

Das Dinkel-Joghurt-Rezept ist die ideale Zwischenmahlzeit, wenn's mal schnell gehen muss. Im Sommer ist es eine kühle und nicht zu süße Abwechslung zu anderen Snacks.

Mit dem Quittengelee bekommt der frische Joghurt-Mix eine fruchtige Süße. Wer es herber mag, kann alternativ dazu auch Ahornsirup oder Maronencreme verwenden.

Der Snack kann auch gut mit Mandeln und Cranberrys verfeinert werden.





## ZUTATEN

für 4–6 Personen

## Für das Kräuterbrot

375 g Dinkel-Vollkornmehl  
 150 g Weizenmehl  
 375 + 150 ml Wasser  
 10 g Salz  
 10 g Hefe (frisch)  
 1 Pck. italienische Kräuter  
 2 EL Pesto (grün)  
 200 g Sonnenblumenkerne

## Für den Kichererbsen-Aufstrich

1 Dose Kichererbsen  
 (ca. 300 g Abtropfgewicht)  
 3 EL Honig  
 100 g Schmelzkäse  
 (Goudageschmack)  
 1 Knoblauchzehe  
 50 g Sesam  
 2 TL Kreuzkümmel  
 2 TL Cayennepfeffer  
 Salz

## NÄHRWERTTABELLE

## pro Portion

Energie: 201,6 kcal  
 (= 844,45 kJ)  
 Fett: 6,8 g  
 Eiweiß: 6,3 g

AROMATISCHES KRÄUTERBROT MIT  
PIKANTEM KICHERERBSEN-AUFSTRICH

## ZUBEREITUNG

## Kräuterbrot:

1. Für den Sauerteig 50 g Mehl und 50 ml Wasser vermengen und an einem warmen Ort (Zimmertemperatur) 48 Stunden stehen lassen. Das Gefäß gut abdecken (aber nicht luftdicht!).
2. Nach der Zeit weitere 50 g Mehl und 50 ml Wasser miteinander vermengen und zu dem früheren Gemisch hinzufügen. Gut durchrühren. Weitere 24 Stunden warten.
3. Danach weitere 100 g Mehl und 100 ml Wasser miteinander vermengen und mit der Sauerteigmasse verrühren. 24 Stunden ruhen lassen.
4. Für den Brotteig die Sauerteigmasse mit 175 g Dinkelmehl und 150 g Weizenmehl vermengen. Hefe in 120 ml Wasser (lauwarm) mit einer Prise Zucker auflösen. Zu dem Teig geben, Salz hinzufügen und gut durchkneten.
5. Kräuter, Pesto und Sonnenblumenkerne hinzufügen, durchkneten, den Teig eine Stunde gehen lassen und ein Brot formen, ggf. in eine passende Form geben. Die Oberfläche mit Wasser einreiben und bei ca. 200 °C ca. 50–60 Minuten backen.



## Kichererbsen-Aufstrich:

1. Kichererbsen abtropfen lassen. Etwas Flüssigkeit dabei auffangen.
2. Kichererbsen fein pürieren. Knoblauch passieren.
3. Alle Zutaten miteinander vermengen. Mit Gewürzen und Salz abschmecken.

## &gt;&gt; Unser Tipp &lt;&lt;

Sollte der Aufstrich zu fest werden, kann er mit der Kichererbsenflüssigkeit verfeinert werden.

## ZUTATEN

für 8 Portionen

250 g Graupen  
 3–4 EL Honig  
 je 2 Äpfel und Birnen  
 50 ml Apfelsaft  
 500 g Vanillejoghurt  
 1 Granatapfel  
 2 EL Zucker

## NÄHRWERTTABELLE

pro Portion

Energie: 289,2 kcal  
 (= 12118 kJ)  
 Fett: 2,8 g  
 Eiweiß: 5,7 g

## GRAUPENSNACK MIT FRÜCHTEN

## ZUBEREITUNG

1. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Graupen hinzufügen, kurz aufkochen und alles ca. 25 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen. Danach kalt abspülen und das Wasser abgießen.
2. Den Honig eventuell erwärmen, damit er flüssig wird, und gut mit den Graupen vermischen.
3. Äpfel und Birnen schälen und würfeln. Das Obst in der Pfanne mit dem Apfelsaft und dem Zucker ca. 20 Minuten schmoren, bis alles weich wird und leicht zerfällt. Gegebenenfalls etwas Saft nachgießen, falls zuviel Flüssigkeit verdampft.
4. Aus dem Granatapfel die Kerne herauslösen.
5. In kleinen Bechern die einzelnen Zutaten abwechselnd schichten: Graupen, Apfel-Birnen-Gemisch und Joghurt. Die letzte Schicht soll Joghurt sein. Alles mit Granatapfelkernen garnieren.

## &gt;&gt; Unser Tipp &lt;&lt;

Es können je nach persönlichem Geschmack auch andere Obstsorten genommen werden. Dieses Rezept passt perfekt als sättigendes Frühstück, als Snack zwischendurch oder als originelles Dessert.





## ZUTATEN

für ca. 16 Stück

200 g Haferkekse  
 125 g Butter  
 500 ml Joghurt  
 75 g Zucker  
 1 Zitrone  
 5 Blätter Gelatine  
 250 g Weintrauben  
 250 ml Rotwein  
 1 EL Zucker  
 3 Blätter Gelatine  
 1 EL Zitronensaft

## NÄHRWERTTABELLE

## pro Portion

Energie: 181,2 kcal  
 (= 758,5 kJ)  
 Fett: 10,4 g  
 Eiweiß: 2,5 g

# JOGHURT-ZITRONENKUCHEN MIT WEINGELE

## ZUBEREITUNG

1. Haferkekse zerkrümeln. Die Butter zerlaufen lassen. Butter und Kekse miteinander vermischen und damit den Boden einer runden mit Backpapier ausgelegten Backform (26 cm Durchmesser) belegen. Alles fest reindrücken, damit keine Krümel herausfallen. Den Boden ca. 10 Minuten bei 180 °C backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen.
3. Joghurt mit Zucker und Zitronensaft erwärmen. 5 Blätter Gelatine im kalten Wasser einweichen, ausdrücken und im Joghurt lösen. Die Zitronenschale unterheben.
4. Weintrauben waschen und halbieren. Die Hälften auf dem Boden verteilen, die Joghurt-Masse darüber gießen. Kalt stellen, bis die Masse fest wird.
5. Restliche Gelatine im kalten Wasser einweichen. Rotwein mit Zucker und 1 EL Zitronensaft erhitzen (nicht kochen). Gelatine ausdrücken und im Wein auflösen. Abkühlen lassen. Wenn das Weingelee nicht mehr heiß ist, über die Joghurtmasse gießen. Kalt stellen, bis alles fest wird.



## &gt;&gt; Unsere Tipps &lt;&lt;

Statt des Joghurts können Sie auch problemlos Kefir verwenden.

Wer keinen Alkohol mag, kann den Wein durch roten Traubensaft ersetzen. In diesem Fall empfiehlt es sich, etwas weniger Zucker für das Gelee zu verwenden, da der Saft viel Süße mitbringt.

Für eine appetitliche Rosé-Färbung der Joghurt-Masse, einen Schuss Wein oder roten Traubensaft hinzugeben.



# SELBST GEMACHTE KRÄUTERLIMONADE

## ZUTATEN

für ca. 2 Liter

- 1 l Apfelsaft
- 1 l Sprudelwasser
- 1 Zitrone
- 1 EL Honig
- 5 g Vanillearoma
- 1 Zweig Thymian
- 5 Zweige Pfefferminze
- 4 Blätter Salbei

## NÄHRWERTTABELLE

pro Glas

Energie: 68,2 kcal  
(= 287,7 kJ)  
Fett: 0,5 g  
Eiweiß: 0,3 g

## ZUBEREITUNG

1. Den Apfelsaft in einem Topf zum Kochen bringen. Zitronensaft auspressen und zum Apfelsaft geben.
2. Honig hinzufügen und auflösen.
3. Kräuter waschen.
4. Den Apfelsaft vom Herd nehmen und Kräuter unterrühren. Thymian nur maximal 3 Minuten ziehen lassen, andere Kräuter mindestens 10 Minuten. Alles kalt werden lassen.
5. Das Vanillearoma zur Limonade geben und verrühren.
6. Die Apfel-Kräuteressenz gut abkühlen lassen und danach mit Sprudelwasser verdünnen.
7. Mit Eiswürfeln, Minzeblättern und Zitronenscheiben genießen.

### >> Unser Tipp <<

Bei der Limonade bildet sich eine natürliche Trübung (Kräuterreste, Honig etc.). Sollte sie aus ästhetischen Gründen stören, können Sie die Limonade durch einen Kaffeefilter oder ein sauberes Küchentuch filtern.

