

# Wighard Strehlow

## Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen

Leseprobe

[Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen](#)

von [Wighard Strehlow](#)

Herausgeber: Droemer Knauer Verlag



<http://www.unimedica.de/b12217>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.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 • Bärlwurz-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 • Quendelkekse • 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 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 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 melitus.....	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 • Polyarthrit (1) • Polyarthrit (2) • Polyarthrit (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

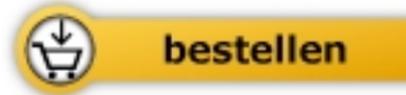


Wighard Strehlow

[Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen](#)

Rezepte, Kuren und Diäten

544 Seiten, geb.  
erschienen 2009



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)