

Essig und Salz



nach Hildegard von Bingen



Weinessig

Der Weinessig hat für alle Speisen eine wichtige entgiftende Funktion, wenn man nur die Essigregel beachtet, dass der Essig den Eigengeschmack der Speisen nicht übertreffen soll.

Weinessig taugt als Zusatz zu allen Speisen.

Er reinigt stinkende Blähungen, Gase, (besonders bei Pilzinfektionen) im Menschen und reduziert in ihnen die schlechten Säfte und sorgt dafür, dass richtig verdaut wird.

Wichtig ist der Hinweis, dass der Weinessig die schlechten Säfte der Speisen beseitigt, welche die Milz schädigen. Die Milz ist nicht nur ein wichtiges Organ zum Abbau und zur Regeneration von Blut, sondern ein Filter für alle Stoffe, die für den Herzstoffwechsel wichtig sind. Bei Hildegard spielen Milzschäden als Vorkrankheit für schwere Herzleiden eine große Rolle und der bekannte Herzwein aus Petersilie und Honig ist unser bestes Milz- und Herzschutzmittel.

In der Hildegard - Küche verwenden wir ausschließlich Weinessig und keinen Apfelessig, weil Wein mit seinen 600 Inhaltsstoffen im Vergleich zu Äpfeln eine engere Beziehung zum menschlichen Blut hat.

Mit Essig und Salz haben wir eine einzigartige Möglichkeit, rohes Obst, Salat oder Gemüse zu entgiften und auch haltbar zu machen. Das bedeutet nicht, dass man alle Schadstoffe beseitigen kann, wie z. B. bei den Gurken, sie bleiben auch als Essiggurken unbedenklich.

Gurken wachsen aus der Feuchtigkeit der Erde und aktivieren die Säure und das Bittere im Blut.

Besser sind da schon süßsauer eingelegte Kürbisse. Kürbis geschält und gewürfelt in einer Beize aus Weinessig, Zucker und Wasser mit Gewürznelken, Zimt und Sternanis kochen. Einen Tag und eine Nacht in der Beize ziehen lassen, Beize abgießen, eindicken und wieder hinzugeben. In Gläser füllen.

Salz

Mit Salz sind viele Geschäfte gemacht worden

Gleich vorweg, das beste und billigste Salz ist das unbehandelte Ur - Steinsalz aus den Salzbergwerken unserer Heimat. Denn auch unsere Salzlager sind von der Sonne eingetrocknete Weltmeere, als sie noch nicht mit Schwermetallen belastet waren.

Geglühtes Steinsalz wäre am besten, wobei man das Steinsalz über Nacht im Backofen bei 150° austrocknet.

Zu viel Salz und Salz - Solekuren belasten die Schleimhäute und verstärken Heuschnupfen, Sinusitis und Bronchitis.

Salz darf niemals den Eigengeschmack der Speisen übertreffen, weil es sonst die Lunge und die Leber schädigt.

Salz ist sehr warm, etwas feucht und dem Menschen zu vielem nützlich. Wer Speisen ohne Salz isst wird innerlich schwach. Wer sie daher mit Salz anmacht oder würzt, den stärken und heilen diese Speisen. All zu stark gesalzene Speisen machen innen trocken und schädigen.

Salz ist lebensnotwendig wie Wasser und durch nichts zu ersetzen. Unser Körper braucht täglich 3 Gramm Salz, Bluthochdruckpatienten nur ein Gramm.

Wird diese Menge unterschritten, kann es zu lebensbedrohlichen Schäden kommen.

Auch eine Überdosis führt zu gesundheitlichen Schäden. Die lebensnotwendige Salzmenge ist im vielen Lebensmittel bereits enthalten.

Jodiertes Speisesalz wird in unserem Breitengrad vorbeugend gegen Kropfkrankheit eingenommen. Es hat sich jedoch gezeigt, dass das zugesetzte Kaliumjodid die Schilddrüse entzündet und die Hashimotosche Krankheit auslösen kann. Steinsalz, im Feuer geröstet, ist gesünder als feuchtes - besonders Meersalz, das heutzutage oft eine Menge Umweltgifte enthält.