



Gemüse

nach Hildegard von Bingen



Fenchel

Der Fenchel ist eine knackig frische Vitamin- und Mineralstoffquelle, besonders in den Wintermonaten.

Fenchel ist ein Wundermittel für Frauen im Klimakterium.

Es ist das beste Deodorant gegen Körper und Mundgeruch.

Fenchel ist in jeder Form gut; Fenchelgemüse, Fencheltee, Fenchelöl oder sehr wirksam sind Fencheltabletten.

Fenchel hilft bei Verdauungsbeschwerden, gegen Übersäuerung des Magens und Sodbrennen.

Räumt im Darm mit Fäulnisstoffen auf und beseitigt Darmgase.

Wie auch immer Fenchel gegessen wird, macht er den Menschen fröhlich und vermittelt ihm gute Durchblutung, guten Körpergeruch und gute Verdauung denn wer Fenchelsamen täglich nüchtern isst, vermindert den üblen Schleim oder die Fäulnis in ihm.

Edelkastanien

Die Edelkastanie ist unter den Bäumen, was der Fenchel unter den Stauden und der Dinkel beim Getreide sind: hundertprozentig gesund von der Wurzel bis in die Spitze. Bei jeglicher Art von Schwächezuständen, auch bei Immunschwäche (Aids, Krebs, Borreliose).

Der Kastanienbaum ist sehr warm und hat aufgrund seiner Wärme eine große Kraft (Lebenskraft; viriditas), da er die discretio (das rechte Maß, die goldene Mitte) symbolisiert.

Die Edelkastanie hat eine bedeutende Schlüsselrolle für Körper und Seele. Aufgrund ihrer Inhaltstoffe und der gespeicherten Sonnenenergie ist sie in der Lage, den Menschen so vollständig und harmonisch zu ernähren, dass er seine Ausstrahlung- und Widerstandskraft zurückerhält.

Heilt Leberleiden, Milzleiden, Magen-Darm-Leiden, Bauchspeicheldrüse, Rheumatische Schmerzen, Gicht, Jähzorn, Kreislaufschwäche, Konzentrationsschwäche, Herzschmerzen, Schutz vor Alzheimerscher Krankheit...

Bohnen

Neben dem Dinkel stehen Bohnen ernährungsphysiologisch gesehen an erster Stelle in der Hildegard - Küche. Bohnen gehören zu den preiswertesten und wohl-schmeckendsten pflanzlichen Eiweißquellen (17-25% Eiweiß).

In Kombination mit Dinkel erreicht eine Bohnen - Dinkel - Mahlzeit die gleiche biologische Wertigkeit wie ein Fleischgericht, da alle essenziellen Aminosäuren vorhanden sind, aus denen der Körper dann jedes beliebige Eiweiß herstellen kann. Bohnen machen nicht dick, weil die in der Bohne enthaltenen komplexen Kohlenhydrate nur langsam verdaut werden. Diabetiker können deshalb Bohnen gut vertragen, da die Kohlenhydrate nur langsam ins Blut gelangen und keine Überzuckerung auslösen. Von Hildegard wird die leichte Verdaulichkeit der Bohnen gelobt, vor allem ihre heilende Wirkung auf entzündete Eingeweide, seien es Gastritis, Magen - Darmliden, Nierenleiden oder sogar blutende Hämorrhoiden, wo Hildegards Bohnensuppe ohne Bohnen innerlich wieder ausheilt.

Bohnengerichte enthalten kein Cholesterin und helfen, kalorienreiche tierische Fleisch- und Fettgerichte zu ersetzen.

Wir verwenden in der Hildegard - Küche alle Bohnen.

Erbsen

Die Erbsen wirken durch ihren Inhaltsstoff kühlend und auch etwas verschleimend.

Sie helfen bei schwachem Bindegewebe und bei Eingeweideschwäche: Hämorrhoiden, Bruchleiden, Krampfadern, Senkniere oder Senkmagen.

Bei Krankheiten schaden Erbsen.

Kichererbsen

Kichererbsen sind eine orientalische Delikatesse und gehören zur Bohnenfamilie.

Sie sind eine Wohltat für Kranke und Gesunde. Hildegard lobt ihre gute Bekömmlichkeit und ihre fiebersenkende Wirkung. Die Kicherebse ist warm und angenehm und leicht zu essen.

Sie fördern eine gute Gemütsstimmung, haben einen hohen Mineraliengehalt und sind das basischste Gemüse und neutralisieren Gallensäure.

Soja

In weitesten Sinne gehört die Sojabohne zu den Kichererbsen.

Sie spielt in der fernöstlichen Küche eine große Rolle als wertvoller Fleischersatz, da sie bis zu 38% Eiweiß enthält.

Bitte Vorsicht - Sojabohnen wachsen meist in Monokulturen mit viel Chemie und sind zum größten Teil genmanipuliert. Achten Sie daher auf Sojabohnen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Beliebt ist Tofu (Sojaquark) aus Sojamehl.

Mohrrüben

Möhre oder Karotte gehört zu den ältesten und beliebtesten Gemüsearten. Da sie nicht schadet und satt macht, kann man sie in der Hildegard - Küche als Auffrischung und Vitaminstoß verwenden.

Die Möhre ist kalt.

Auch die Kohlrübe ist mit der Mohrrübe verwandt und wird wie diese zubereitet. Sie haben keine Heilwirkung.

Rote Rüben

Sie eignen sich als Heilmittel bei Akne, eitrigem Hautausschlag, Neurodermitis.

Nach der Subtilität können alle Rüben verwendet werden. Bei Patienten mit Hautleiden gab es jedoch mit roten Rüben die besten Erfahrungen. Der rote Farbstoff fängt die Sauerstoffradikale und die enthaltenen Bioflavonoide reparieren entzündete Gefäße (Vitamin P Wirksamkeit). Hier eignet sich Roter - Rüben - Salat mit Quendel, um die Hautdurchblutung zu verbessern.

Roher Roter - Rüben - Saft hat sich bei der Behandlung von Krebspatienten bewährt.

Rote Rüben sind wegen ihres hohen Gehaltes an Eisen eine gute Quelle für Patienten mit Eisenmangel (Anämie). Sie enthalten weiters Kalium, Magnesium, Vitamin C, Kalzium und Ballaststoffe.

Karotten

Gehören zu den ältesten und beliebtesten Gemüsearten. Da sie nicht schaden und satt machen, können sie in der Hildegard - Küche als Auffrischung und als Vitaminstoß verwendet werden.

Pastinaken

Pastinaken sind ein uraltes Gemüse mit bis zu 30 cm langen Wurzeln mit sellerieartigem Geschmack. Sie sind wie Möhren gut für Gesunde und Kranke und ein kalorienarmes und mineralstoffhaltiges Wintergemüse.

Sellerie

Frischer Knollensellerie ist sehr gesund, nicht nur wegen seiner reichen Mineralstoffe und kreislaufanregenden ätherischen Ölen, sondern auch wegen der Selleriesamen, die in Hildegards rheumawirksamen Selleriesamenpulver Verwendung findet. Bereits nach einer Woche ist eine schmerzlindernde Wirkung festzustellen, besonders in Kombination mit Quittenmarmelade.

Sellerie entwässert den Körper und treibt den Harn an. Nach Hildegard kann die ganze Pflanze verwendet werden, also auch Staudensellerie - aber nur gekocht.

Knollensellerie ist sehr gesund, reich an Mineralstoffen und Kreislauf anregenden ätherischen Ölen.

Gekochter Sellerie vermehrt die guten Säfte.

Kürbis

Er ist trocken und kalt und ist für Kranke wie Gesunde zum Essen gut und ein Genuss. Die Wirkung der Kürbiskerne geht vermutlich auch auf ihre Inhaltsstoffe, hormonähnliche Steroide, Selen, und auf ihren hohen Zinkgehalt zurück. Die Prostata drüse speichert mehr Zink als alle anderen Drüsen, und man hat festgestellt, dass Männer aus dem Balkan, die gewohnheitsmäßig Kürbissamen kauen, weniger an Prostata - Schwellungen leiden.

Zucchini

Sie gehören botanisch zu den Kürbissen, obwohl sie wie Gurken aussehen. Die Zucchini sind reich an Provitamin A und C und fangen stressbedingte Sauerstoffradikale weg. Darüber hinaus hat das kalorienarme Gemüse viele Mineralien zur Neutralisation von Gallensäure.

Zwiebel

Zwiebel sollen in keinem Essen fehlen, werden aber von Magenkranken nicht gut vertragen.

Roh gegessen ist die Zwiebel so schädlich und giftig wie der Saft von Unkräutern, gekocht ist sie gesund.

Die Zwiebel fördert die Verdauung, ist blutdrucksenkend, herzstärkend und senkt den Cholesterinspiegel. Darüber hinaus wirkt sie schleimlösend, fiebersenkend.

Knoblauch

Ist Knoblauch ein Gewürz oder eine Medizin? Knoblauch ist ein hochgeschätztes Gemüse und eine Medizin.

Moderne pharmakologische Untersuchungen haben ergeben, dass der Knoblauch blutdrucksenkende, fett- cholesterinspiegelsenkende und durchblutungsfördernde Eigenschaften hat, sodass er heute als vorbeugendes Mittel gegen Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall gepriesen wird.

Außerdem stellt er eines der besten Mittel gegen Darmpilze dar. 1 - 2 Zehen täglich. Er hat die rechte Wärme und ist für Gesunde und Kranke gut.

Knoblauch hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Durchfall und chronischer Verstopfung, da er in der Lage ist, die normale Darmflora wiederherzustellen.

Man muss in unbedingt roh essen, weil er beim Kochen fast wie verdorbener Wein wird.

Kohl und Kraut

Kraut und Kohl, Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl stehen bei Hildegard nicht hoch im Kurs, da ihr Saft zu nichts nutzt. Aus ihnen entstehen Schwächezustände.

Meerrettich

Ist in der österreichischen Küche als Kren nicht wegzudenken. Alte, magere Menschen trocknet er zu sehr aus.

Im März ist er weich, aber nur für kurze Zeit, und dann ist er für Gesunde und Kräftige zu essen, weil er ihnen die Lebenskraft durch gute Säfte kräftigt.

Wenn er aber hart ist und seine Schale fest, ist er gefährlich, weil er keine Heilkraft mehr hat und den Menschen dürr macht, als ob er Holz essen würde.

Rettich

Kann roh gegessen werden, am besten mit etwas Fenchel- und Galgantpulver, damit er nicht zu viele Blähungen bereitet.

Er reinigt das Gehirn und die schädlichen Verdauungssäfte bei dicken, kräftigen Menschen. Kranken und ausgetrockneten schadet er. Kranke können in pulverisiert,

mit Steinsalz und Fenchelsamen mischen und auf Brot essen- befreit innerlich von Blähungen und kräftigt.

Spinat

Spinat wurde aus Melde gezüchtet, von der bei Hildegard steht, dass sie eine gute Verdauung bereitet.

Mangold

Mangold gehört zur veredelten Gattung der Runkelrübe- wird wie Spinat zubereitet.

Salat

Kopfsalat ist ein Universalverdauungsmittel und hilft gegen Verdauungsschwäche, Verstopfung und Durchblutungsstörungen des Gehirns.

Er soll immer mit Kräutern, Essig oder Knoblauch abgeschmeckt werden und Zeit haben sich mit diesen Würzstoffen zu verbinden- dann stärkt er das Gehirn und macht eine gute Verdauung.

Kopfsalat mit Dinkelkörnern zubereitet ist ein Hildegard-Kraft-Essen - Vitaminstoß!

Salatblätter mit Dill, Weinessig oder Knoblauch abschmecken und 10 Min. ziehen lassen.