

Brigitte Pregonzer · Brigitte Schmidle



# Hildegard von Bingen

## Einfach kochen



TYROLIA

Brigitte Pregonzer  
Brigitte Schmidle

# Hildegard von Bingen Einfach kochen

rund 200 Rezepte  
mit Fotos von Brigitta Wiesner

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Sämtliches Geschirr und die Küchenutensilien für die Fotos wurden von Firma Bösch Haushalt und Geschenke, Goethestraße 12, 6890 Lustenau, zur Verfügung gestellt, der wir an dieser Stelle für ihr Entgegenkommen herzlich danken.

7. aktualisierte Auflage 2022

© 2002 Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung: unisono Werbeagentur, Innsbruck, unter Verwendung von Fotos von Brigitta Wiesner

Layout: Tyrolia-Verlag

Lithographie: Artolitho, Gardolo (TN), und Athesia-Laserpoint, Innsbruck

Druck und Bindung: DZS Grafik, Ljubljana

ISBN 978-3-7022-2465-3

eISBN 978-3-7022-4042-4

E-Mail: [buchverlag@tyrolia.at](mailto:buchverlag@tyrolia.at)

Internet: [www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)

# Inhalt

Kochen mit Hildegard von Bingen

Gewürze

Suppen

Saucen und Dips

Salate und Marinaden

Vorspeisen und Aufstriche

Hauptspeisen:

- Gemüsegerichte

- Fleischgerichte

- Fischgerichte

- Nudelgerichte und Spätzle

- Sonstige Hauptgerichte

- Süße Hauptspeisen

Beilagen

Nachspeisen

Kuchen, Torten und Gebäck

Partygebäck

Teige

Brot

Getränke

Frühstück

Das Wichtigste in Kürze  
Register

Hildegard-Homepage:  
[www.pregenzer.info](http://www.pregenzer.info)

**„Über ein gutes Werk freut sich die Seele, wie  
der Leib durch eine schmackhafte Speise  
erquickt wird.“**

(Hildegard von Bingen)

# Kochen mit Hildegard von Bingen

Heimische Produkte, möglichst wenige Zutaten und ein geschmacklich erstklassiges Ergebnis – das waren für uns wichtige Kriterien bei der Zusammenstellung der vorliegenden Rezepte. Sie beruhen alle auf den Ernährungsprinzipien der Benediktineräbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179), die mit ihren Werken eine für die heutige Zeit bemerkenswert einfache, klare und gut nachvollziehbare Orientierung bietet – auch im Bereich der Ernährung.

Sich mit der Hildegard-Lehre im Allgemeinen, aber auch mit der Hildegard-Küche im Speziellen zu beschäftigen heißt, Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung für sich selbst und Verantwortung für die Umwelt, beides ist untrennbar miteinander verknüpft. Im Bereich Ernährung entsprechen heimische und saisongerechte Produkte dieser Verantwortung. Wenn wir von umweltbewussten Bauern und Lieferanten unserer Region Produkte kaufen, sichern wir deren Existenz und gewährleisten für uns alle auch in Zukunft gesunde Lebensmittel. Der Markt orientiert sich immer an den Wünschen der Kunden. So hat sich bei uns in Vorarlberg das angebotene Produktsortiment seit Beginn unserer Hildegard-Aktivitäten deutlich „hildegardisch“ erweitert! Es liegt also an jedem Einzelnen, initiativ zu werden und das Angebot mitzubestimmen.

Die Hildegard-Ernährungslehre setzt Lebensmittel als Heilmittel ein und zeigt damit eine interessante Parallele zur chinesischen Ernährungslehre. Über die Lebensmittel beziehen wir unsere Energie und je besser deren Qualität ist, desto energiegeladener und fröhlicher sind wir. Zwischen der Elemente-Lehre der heiligen Hildegard und der Fünf-Elemente-Lehre der traditionellen chinesischen Medizin lassen sich Vergleiche ziehen. Hildegard unterscheidet die Lebens- und Heilmittel etwa ähnlich der chinesischen Medizin nach den Kriterien „warm - kalt“ und „trocken - feucht“.

Das Leben soll – darauf weist Hildegard von Bingen immer wieder hin – voller Freude geführt werden. Das beinhaltet auch das Feiern von Festen an besonderen Tagen. Im Alltag sollten wir jedoch stets auf *Discretio* (das richtige Maß), *Ratio* (das rechte Urteilsvermögen) und *Subtilität* (die spezifische Heilwirkung jedes Lebensmittels) achten. Sie sind der Garant für Gesundheit und Wohlergehen. Eine genaue Beschreibung dieser Begriffe und eine Auflistung der Lebensmittel, die vermehrt gegessen bzw. gemieden werden sollten, finden Sie in unserem Buch „*Hildegard von Bingen, Einfach leben – Ein praktischer Ratgeber für Einsteiger*“. – Und im Buch „*Hildegard von Bingen, Einfach kochen 2*“ finden Sie weitere 250 Rezepte!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte und gutes Gelingen!

Brigitte Pregoner und Brigitte Schmidle

Mengenangaben / Abkürzungen

EL - Esslöffel  
KL - Kaffeelöffel  
Msp. - Messerspitze  
Tasse - 150 ml  
Prise - die Menge, die zwischen 2 Fingern Platz hat.

„[Das Wichtigste in Kürze](#)“ finden Sie auf [Seite 168](#).





# Gewürze

## Ackerminze

Die Ackerminze wärmt den Magen und fördert die Verdauung. Sie kommt vor allem bei empfindlichem Magen und bei Verdauungsschwächen zum Einsatz.

Ackerminzeblätter und zarte junge Triebe fein hacken und in Suppen, im Gemüse und in Fleisch- oder Fischgerichten mitkochen bzw. roh mit etwas Brot essen.

## Beifuß

Beifuß wird auch „Wilder Wermut“ genannt und ist mehr Heilmittel als Gewürz. Er hilft bei Gastritis, Magenempfindlichkeit und Sodbrennen und hat auch auf Leber und Bauchspeicheldrüse anregende Wirkung. Frische klein gehackte Beifußblätter oder 1-2 Messerspitzen Beifußpulver in Suppen, Gemüsen, Fleisch-, Geflügel- oder Fischgerichten mitkochen. Den Beifuß nur in kleinen Mengen verwenden, da er bitter schmeckt. Beifuß muss unbedingt mitgekocht werden!

*Poleiminze, Griechenkleepulver, Kreuzkümmel*

*Galgant, Nelken  
Kubebe, Fenchel  
Bertram, Zimt  
Bohnenkraut, Quendel, Ysop*

## **Bachminze**

Die Bachminze entlastet den Magen und die Atmung. Sie sollte speziell bei Übergewicht oft verwendet werden. Bachminze in Suppen, im Gemüse und in Fleisch- oder Fischgerichten mitkochen bzw. roh mit etwas Brot essen.

## **Basilikum**

Basilikum hat kühlende Wirkung und ist deshalb ein ideales Sommergewürz. Außerdem hilft er bei Sprachhemmungen.

## **Bertram**

Bertram ist ein Universalheilmittel und sollte in keinem Essen fehlen. Er wird häufig gemeinsam mit Galgant verwendet und passt zu allen würzigen Gerichten. Nach Hildegard von Bingen sorgt er für eine gute Verdauung, für gutes Blut und er sorgt für Kraft und Energie. Man kann ihn mitkochen, aber auch zum Schluss über die Speisen streuen.

## **Bohnenkraut**

Bohnenkraut ist ein aromatisches Gewürz und passt zu allen Gemüsegerichten. Es gilt als Frohmacher und kann als Pulver, in gerebelter Form und frisch verwendet werden.

## **Dill**

Dill darf nur gekocht oder gebeizt gegessen werden und sollte nicht täglich in der Küche eingesetzt werden.

## **Fenchel**

Fenchel gehört zu den klassischen Frohmachern und passt vor allem zu Getreide- und Gemüsegerichten. Er reinigt den Magen, verhindert Mundgeruch, stärkt die Sehkraft, sorgt für eine gute Ausdünstung und Hautfarbe sowie für guten Körpergeruch.

Am Morgen auf nüchternen Magen gekochten Fenchelsamen (vom Fencheltee) kauen.

## **Galgant**

Galgant wird anstatt Pfeffer verwendet und passt überall, wo es würzig und scharf schmecken soll. Er ist das „Herzmittel“ der Hildegard-Heilkunde. Aber auch bei Menstruationsbeschwerden, Kreislaufproblemen, Kraftlosigkeit, Kopfschmerzen und Durchblutungsstörungen

hat er seine wärmende und entkrampfende Wirkung schon vielfach unter Beweis gestellt. Galgant ist in Pulverform oder auch in Form von Wurzelstückchen erhältlich.

Kauen Sie beim Autofahren oder in Meetings eine Galgantwurzel, das steigert sofort die Konzentration und bringt Sie wieder in Schwung!

## **Gewürnelken**

Das Gewürnelkenpulver sehr sparsam verwenden, denn es hat einen äußerst intensiven Geschmack.

Gewürnelken tragen dazu bei, dass das bei Gicht entzündete Bindegewebe abschwillt. Das Kauen von Gewürnelken (nicht mehr als 2-3 Stück pro Tag!) hilft auch bei Kopfbrummen aufgrund von Wetterfühligkeit.

## **Griechenkleee**

Griechenkleee bzw. Bockshornkleee könnte man als „Aromat der Hildegard-Küche“ bezeichnen. Er passt vor allem in Suppen, Saucen und gebundene Gemüse. Griechenklee muss immer mitgekocht werden bzw. man lässt ihn 10 Minuten in heißer Flüssigkeit quellen. Er macht nach Hildegard den »rechten Appetit«, d. h. er zügelt einerseits den Appetit und regt ihn andererseits an.

## Kreuzkümmel

Kreuzkümmel hat einen sehr intensiven Geschmack und wird auch Mutterkümmel genannt. Er erleichtert die Verdauung von Käse. Personen mit Herzproblemen müssen Kreuzkümmel meiden!

## Kubebe

Die Kubebe ist eine Pfefferart, die sehr sparsam verwendet wird, da ihr Geschmack überaus intensiv ist. Sie passt in deftige Suppen und Getreidegerichte. Kubeben können sowohl zur sportlichen als auch zur geistigen Leistungssteigerung eingesetzt werden und helfen in Stress-Situationen und bei Angstzuständen.

Tragen Sie ganz einfach eine kleine Dose mit Kubeben bei sich und zerkauen Sie bei Bedarf 2-3 Früchte.

## Muskatnuss

Die Muskatnuss öffnet nach Hildegard das Herz des Menschen und vermindert die schädlichen Säfte. Sie reinigt das Blut, hilft bei Konzentrationsschwierigkeiten, Behäbigkeit, psychischer Belastung und sie ist überhaupt ein Frohmacher. Achtung: Muskatnuss immer sparsam dosieren!

# Pelargonienmischpulver

Das Pelargonienmischpulver besteht aus Edelpelargonien-, Bertram- und Muskatnusspulver und wird auch als „Hildegard-Grippepulver“ bezeichnet. Zur Vorbeugung gegen Erkältungen wird dieses fein duftende Gewürzpulver einfach prisenweise in Salatsaucen und Brotteig beigegeben.

Erkältungswein:  $\frac{1}{4}$  Liter Rotwein mit 1 KL Pelargonienmischpulver aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen, warm trinken und zu Bett gehen.

# Pfeffer

Pfeffer trocknet nach Hildegard aus und sollte nicht täglich eingesetzt werden. Pfeffer immer sparsam verwenden.

# Poleiminze

Poleiminze hilft gegen Gastritis, Aufstoßen, Sodbrennen und reinigt den Magen. Nach Hildegard von Bingen enthält die Poleiminze die Kraft von 15 Kräutern!

Das wohlschmeckende Küchengewürz einfach mit den Speisen mitkochen, roh einer Marinade beifügen oder über das Essen streuen.

## Quendel

Der Quendel bzw. Feldthymian sorgt für die „italienische Note“ beim Essen und passt zu fast allen Gemüsen, aber auch zu Fleisch- und Getreidegerichten. Quendel gilt als das „Hautgewürz“, denn er hilft ganz ausgezeichnet mit, Hautprobleme zu lindern bzw. sogar ganz auszuheilen. Es ist wichtig, den Quendel oft zu verwenden und ihn immer mitzukochen, ein nachträgliches Würzen hilft nicht!

## Salbei

Der Salbei wirkt gegen alle Schadstoffe, die im Körper gespeichert sind. Er reinigt und heilt gleichzeitig. Wenn möglich täglich 1-2 Salbeiblätter frisch essen oder als Salbeipulver im Essen mitkochen bzw. über ein Stück Dinkelbrot streuen und essen.

Bei Rheuma häufig Salbei als Gewürz einsetzen.

## Ysop

Auch Ysop ist ein „Frohmacher“. Er ist relativ geschmacksneutral und passt zu allen Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten, aber auch zu Teigwaren und Getreidegerichten. Ysop muss immer mitgekocht werden! Er hilft bei Traurigkeit, Melancholie, Depressionen und Leberschmerzen.

Pflanzen Sie Ysop in Ihren Garten - er sorgt schon allein durch seine hübsche Farbe und Blüten für eine gute Stimmung.

## **Zimt**

Zimt wärmt, er macht fröhlich, entspannt, stärkt die Sinne und reinigt das Blut. Er wirkt Stoffwechselstörungen entgegen und sollte daher täglich zum Einsatz kommen. Man kann zum Beispiel ein Stück Zimtstange dem Tee beifügen, einer Sauce begeben oder mit Fleisch mitkochen. Auch das Zimtpulver kann prisenweise allen Speisen beigemischt werden.

## **Zitronenzesten**

Zitronen haben eine erfrischende und kühlende Wirkung. Wir verwenden gerne gehackte oder ganze Zitronenzesten von unbehandelten Früchten, um den Gerichten eine besondere Note zu geben.

Ein Zestensneider ersetzt das mühevollere Reiben von Zitronenschalen.

## **Salz**

Salz in vernünftigen Mengen konsumieren, es unterstützt den Eigengeschmack der Speisen. Salzloses Essen macht den Menschen nach Hildegard „innerlich lau“. Da Salz durch den Kochprozess den salzigen Geschmack verliert, ist es empfehlenswert, alle Gerichte erst am Ende der Kochzeit zu salzen.

### *Hinweis*

*Wir haben in vielen Rezepten auf eine genaue Dosierung der Gewürze verzichtet, da Würzen Geschmackssache ist. Die Angaben „Prise“ und „Messerspitze“ bieten immer nur eine Orientierung. Bei Rezepten, die keine Mengenangaben enthalten, bitte die Gewürze nach Ihrem eigenen Geschmack dosieren. Wenn nicht ausdrücklich anders angegeben, handelt es sich bei der Bezeichnung Galgant, Bertram usw. immer um das Gewürzpulver.*

# Suppen





# Mangoldsuppe

600 g Mangold

in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abseihen.

1 große Zwiebel

hacken und in

1 EL Butterschmalz

goldgelb anrösten.

2 Knoblauchzehen

entkeimen, fein hacken und kurz mitrösten. Mangold beifügen. Mit

Galgant, Bertram

und

Muskatnuss

würzen und mit ca.

½ Liter Wasser

aufgießen.

2 EL Dinkelfeinmehl

mit

¼ Liter Rahm

glatt rühren und dazugeben. Die Suppe 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Mixstab pürieren. Nochmals

½ Liter Wasser

unterrühren und zum Schluss noch mit

Salz

abschmecken. Auf die angerichtete Suppe

geröstete Pinienkerne

streuen.

Den Mangold mit 1 KL Rohrohrzucker und 2 Scheiben Zitronen blanchieren, dadurch wird der bittere Geschmack neutralisiert.

# Dinkelsuppe

1 Karotte

1 Stückchen Sellerie

und

1 Fenchelknolle

in Streifen oder Würfel schneiden. In

$\frac{3}{4}$  Liter Wasser

kochen.

5 EL gekochte

Dinkelkörner

dazugeben. Mit

Galgant, Bertram,

Quendel, Muskatnuss

und

etwas Beifuß

würzen und 10-15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss noch mit

Salz

abschmecken.

# Gemüsebouillon

3 Sorten Gemüse der Saison

(z. B. Karotten, Sellerie, Stangensellerie, Zwiebel, Kohlrabi, Fenchel, Zucchini)

mit

1 Liter Wasser

und

Galgant, Bertram,

Muskat, Quendel

und

Ysop

ca. 20 Minuten köcheln. Das Gemüse abseihen und die verbleibende Bouillon mit

Salz

abschmecken. Mit fein geschnittenen Streifen von

Karotten, Zucchini

und

Sellerie

nochmals 3 Minuten köcheln lassen.

# Maronisuppe

1 Zwiebel

fein hacken, mit

1 EL Öl

gelb anschwitzen und mit

2 EL Maronimehl

und

1 EL Dinkelfeinmehl

kurz durchrösten. Mit

$\frac{1}{8}$  Liter Rotwein

ablöschen und mit

1 Liter Wasser

aufgießen. Anschließend mit

Salz, 2 Lorbeerblättern,

2 Nelken, Galgant

und

Bertram

würzen.

200 g Maroni

(tiefgefroren oder vorgekocht) so lange mitkochen, bis sie weich sind. Die Suppe anschließend mit dem Stabmixer sämig pürieren und nach Belieben mit Rahm verfeinern.

Speisen nie zu heiß, sondern immer wohl temperiert essen.

# Kalbsbouillon

## 2 Kalbsfüße

vom Metzger in Scheiben schneiden lassen. Die Scheiben in kaltem Wasser ansetzen, bis sich Schaum bildet. Das Wasser wegschütten, die Scheiben abspülen und mit

## 2 Liter kaltem Wasser

aufsetzen.

## 3 Karotten,

## ½ Sellerieknolle,

## 1 Zwiebel,

## 1 Eierschale,

## Liebstockel

und

## Ysopkraut

dazugeben und alles ca. 2 Stunden köcheln lassen.

Anschließend die Suppe absieben, mit

## Galgant, Bertram,

## Muskatnuss

und

## Salz

abschmecken.

Die Kalbsfußknochensuppe ist ein Heilmittel, das bei Arthrose und Arthritis hilft. Suppe portionenweise tiefgefrieren.

Die Eierschale sorgt dafür, dass die Bouillon schön klar wird.

# Hühnersuppe mit Ysop

1 Suppenhuhn

waschen und vierteln.

Karotten, Sellerie

und

Zwiebeln

schälen und grob schneiden. Alle Zutaten mit

3-4 Liter kaltem Wasser

und

Ysop,

½ KL Galgantwurzeln

und

½ KL Bertramwurzeln

zum Kochen bringen.

Das Ganze 1-1½ Stunden köcheln lassen und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Anschließend die Suppe abgießen und das Fleisch von den Knochen lösen. 2-3 rohe Karotten fein schneiden und mit dem klein geschnittenen Hühnerfleisch der klaren Suppe begeben. Nochmals kurz aufkochen, erst jetzt salzen und mit Dinkel-Suppennudeln servieren (Rezept siehe [Seite 143](#)).

Die restliche Suppe portionenweise  
tiefgefrieren.