

Aus der Hildegard-Küche – ein gesundes Lebensmittel

Müssen Hildegard-Freunde auch jeden Tag Vitamine, Mineralien und Antioxidantien Schlucken?

Nein! Denn durch Hildegard wissen wir um die Heilkräfte in den Lebensmitteln, die uns bei richtigem Einsatz alles bieten, was der Mensch zum Leben braucht. Wir möchten Ihnen mit dem folgenden Rezept ein Beispiel dafür geben, wie die Natur in den Lebensmitteln all diese Wertstoffe zur Verfügung stellt:

Meerrettich ist in der Lage das Immunsystem wirksam zu stärken. In den Wurzeln befindet sich besonders viel Vitamin C, das freie Sauerstoffradikale einfängt und vernichtet. Das Immunsystem wird durch die ätherischen Öle des Meerrettichs und der Senfölglykosiden stimuliert.

Rote Beete: Der Farbstoff der Roten Beete, die Sog. Anthocyane sind ebenfalls wirksame Antioxidantien, die den Körper gegen Stress und Autoaggression schützen.

Edelkastanien enthalten wertvolle Kohlehydrate, die den Nervstoffwechsel unterstützen.

Dinkel enthält wertvolle Eiweiße, Kohlehydrate, Fette und besonders viele Mineralien und Spurenelemente. Mineralien sind von Natur aus basisch und neutralisieren die Gallensäure, die von Hildegard als Schwarzgalle für alle Krankheiten verantwortlich gemacht wird.

Durch die Kombination dieser Lebensmittel entsteht ein bekömmliches Wohlschmeckendes Gericht:

Meerrettichklösschen: 200 ml Milch, 80 g Dinkeldunst, 35 g Weißer Dinkelgrieß, 1 Prise Salz, Hildegard-Suppengewürz, Muskat, 2 Eier, 5 TL geriebener Meerrettich. Milch zum Kochen bringen, Salz und Gewürze zugeben, Mehl einrieseln lassen, Teig solange schlagen, bis er sich vom Topf löst. Auskühlen lassen, Meerrettich zugeben, Eier nach und nach unterziehen. Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Klöße mit dem Esslöffel abstechen. 10 Minuten ziehen lassen – nicht länger!

Edelkastanien-Zwiebel-Gemüse

Zwiebeln in Butter andünsten, mit Oregano und Thymian würzen und mit Wein ablöschen. 5 Minuten köcheln lassen. Zum Binden Dinkelmehl Typ 405 mit etwas Wasser anrühren und zugeben. Die gekochten Edelkastanien begeben und alles vermischen.

Hildegard

Rote-Beete-Gemüse

4 Zwiebeln in Butter andünsten, einen in Stücke geschnittenen Apfel dazugeben und mit Wein ablöschen. In Bouillon gekochte Rote Beete in Streifen schneiden und nochmals kurz köcheln lassen. Zum Binden Dinkelmehl Typ 405 mit etwas Wasser anrühren und zugeben. Mit Galgant, Pfeffer, Bertram, Quendel abschmecken.

Alles zusammen dekorativ auf dem Teller anrichten. Wohl bekomm's!