

Das Hildegard-Fasten

Entlastungstage vor dem tatsächlichen Fasten. Der Einstieg in das Hildegard-Fasten beginnt mit 3 Entlastungstagen, in denen man auf eiweißreiche Kost (Fleisch, Wurst, Käse etc.) sowie auf Genußmittel (Kaffee, Zigaretten, Alkohol) und unnötige Medikamente verzichtet. In diesen Tagen lebt man von Obst und Gemüse, am besten von Äpfeln. Das Fasten geht umso leichter, wenn man drei Tage vorher abends nichts mehr isst.

Je konsequenter Sie sich vorbereiten, umso leichter ist das Fasten.

Beim Fasten befolgen wir die Regeln der Hildegard-Medizin, wobei die Fasten-Verpflegung nach dem Subtilitätsprinzip ausgesucht wurde: Nicht essen, sechs bis zehn Tage lang nur trinken, zum Beispiel Fencheltee, Dinkelkaffee, Gemüse- und Obstsäfte und Heilwasser, insgesamt zwei bis drei Liter Flüssigkeit. Einmal oder zweimal am Tag wird eine warme Fastensuppe auf der Basis von Dinkelgrieß und Gemüse angeboten.

Während des Fastens verlangt der Körper nach viel Bewegung an der frischen Luft, im Sonnenschein und im Wasser. Wanderungen, phantasievoller Morgengymnastik, Stretching, Tai Chi, Tanzen und Schwimmen in sinnvoller Abwechslung sind sehr gut. Fasten erfordert Abkehr von der täglichen Routine (keine Telefonate), eine friedliche Umgebung und die Geborgenheit einer Fastengemeinschaft.

Hildegard

Guter Schlaf – gute Nerven

Ein natürlicher Schlaf ist das beste Mittel für gute Nerven und die Voraussetzung für eine gute Gesundheit. Während der Hildegard-Kur ist das natürliche Schlaf- und Traumtraining von größter Bedeutung, wobei die Traumqualität für die Tiefe des Schlafes verantwortlich ist. Daher muss sich der Hildegard-Faster auf einen guten Schlaf vorbereiten und für gute Träume sorgen.

Tagesreste werden mit Hilfe des gelöschten Weines oder des Herzweines aufgelöst und beseitigt. Ein gutes Buch, Gebet und Meditation sorgen für eine positive Grundeinstimmung. Über

den Hautsinn lässt sich das Nervensystem zum Schlafen vorbereiten, zum Beispiel durch einen Spaziergang vor dem Schlafen, ein Lavendelbad, Wassertreten, Betonica-Schlafkissen, Jaspisstein, hautnah auf das Herz gelegt, und das Schlafen auf dem Dachsfell; es hilft sogar bei chronischer Schlaflosigkeit, besonders während der Fastenzeit.



Ausleitung mit Ingwer Granulat

Die Ausleitung mit dem Ingwer Granulat ist human und erspart die scheußlichen Glauber- oder Bittersalze, mit denen durch den drastischen Elektrolytverlust heftige Herz-Kreislaufkrisen ausgelöst werden können.

Mit dem Ingwer-Ausleitungsgranulat erreicht man bei allen Hildegard-Fastenformen ein mildes Umschalten auf die körpereigene Selbstversorgung aus den Schlacken des Bindegewebes, wobei nur die schlechten Säfte den Körper verlassen und die guten erhalten bleiben.

Während der ganzen Fastenzeit nimmt man morgens vor dem Aufstehen eine gehäuften TL und lässt ihn langsam im Munde zergehen.

Ausleitung über den Darm: Irrigator oder Einlauf

Alle zwei Tage sollte daneben auch mittels des Irrigators oder Einlaufs mit warmen Wasser oder Fencheltee eine einfache Darmentleerung durchgeführt werden. Er hilft einerseits, die Fastenkrisen besser zu überstehen (Kopfschmerzen, Hungergefühl, Schmerzen), andererseits nutzt er auch, um einer Erkältung oder Virusgrippe mit leichtem Fieber rasch zu beenden.

Ausleitung über die Niere

Hierzu werden Nierenmassagen mit Weinrautensalbe entweder vor dem Ulmenholzfeuer oder der Sonnenlampe durchgeführt. Man massiert die Nierengegend ca. 10 Min. mit rhythmischen Massagen, wie eine liegende Acht.

Ausleitung über die Haut

Hildegard kennt 10 Saunaanwendungen, wobei die beliebteste und einfachste aus einem Aufguß aus Edelkastanienextrakt besteht. Dabei werden Schlacken und Rheugifte über die Haut ausgeschwitzt.

Ausleitung über die Leber: Leberpackung

Zur Unterstützung der Leber legt man nach dem Mittagstrunk eine feuchtwarme Leberpackung auf die Leber (rechts unter die untere Rippe): feuchtwarmes Tuch, darauf eine Wärmflasche, mit trockenem Handtuch abdecken, und eine halbe bis eine Stunde liegenlassen. Die Leberpackung kann auch bei Bauchschmerzen oder Schlafstörungen aufgelegt werden.

Die Leberpackung unterstützt die Leber bei ihrer gewaltigen Stoffwechsellarbeit aus der "inneren Ernährung" und bei der verbesserten Ausscheidung von Stoffwechselschlacken. Besonders das Bindegewebe wird durch das Fasten kräftig entschlackt und die Gifte über die Leber ausgeschieden. Dabei kann es passieren, daß die Leber dem Ansturm der Gifte nicht gewachsen ist, sodaß die Schlacken direkt ans Blut weitergegeben werden. Daraus resultieren die leichten Fastenkrisen, Unpäßlichkeiten, die bald vorbeigehen, spätestens nach dem dritten oder vierten Fastentag.

Hildegard

Fasten Krisen:

Migräneschub, Bauchschmerzen, Kopf- oder Gelenkschmerzen, Hautausschläge oder Ausscheidungen über die Nase, Lunge oder die Haut.



Bratapfel für den Einstieg im Fasten und für das Fastenbrechen

ein säuerliche Apfel (Boskop) für jeden; 6 Äpfel für 6 Personen

1/2 TL Butter; 3 TL für 6 Personen

2 TL Honig; 12 TL für 6 Personen

2 TL Mandeln, gemahlen; 12 TL für 6 Personen

1 TL Semmelmehl; 6 TL für 6 Personen

Zimt

Der Kerngehäuse herausschneiden, sodass ein Loch entsteht. Alle Zutaten zusammen mischen und in das Loch füllen. Auf einem Backblech in den heißen Ofen schieben (150°) für ca. 10 Minuten oder bis der Apfel weich wird. Heiß servieren.



Fasten-Getränke wie Dinkelkaffee, Fenchel- und Kräutertee zum Frühstück, sowie Apfel- oder Quittensaft mit Fencheltee zum Mittag und Abendessen.

Fasten Plan für 10 Tage:

1. Tag: Fenchel-Dinkelgrießsuppe

1 l Gemüsebrühe
2 EL Dinkelgrieß
300 g Fenchel
gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Liebstöckel)
Gewürze (Bertram, Quendel, Galgant, Muskat, Salz)

Fenchel putzen, grob zerkleinern und in Gemüsebrühe weich kochen. Kräuter und Gewürze zufügen und fein pürieren. Alles noch einmal abschmecken und den Dinkelgrieß einrühren und nochmals aufkochen lassen.

2. Tag: Kastaniensuppe

1 l Gemüsebrühe
2 EL Dinkelgrieß
300 g Maronimark oder vorgekochte Kastanien
300 g Gemüse
gehackte Kräuter(Kerbel, Liebstöckel, Petersilie)
Gewürze (Bertram, Quendel, Galgant, Muskat, Salz)

Das Gemüse putzen und grob zerkleinern. Alles in der Gemüsebrühe weich kochen. Jetzt die Kräuter, Gewürze und das Maronimark zugeben und alles fein pürieren. Die Suppe abschmecken und mit dem Dinkelgrieß abbinden. Die Suppe noch mal ein paar Minuten einkochen lassen.

3. Tag: Rote Bete Dinkelgrießsuppe

1 l Gemüsebrühe
2 EL Dinkelgrieß
300 g rote Bete
gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Liebstöckel)

Gewürze (Bertram, Galgant, Quendel, Muskat, Salz)

Rote Bete putzen und grob zerkleinern. Diese dann in der kochenden Gemüsebrühe weich garen. Kräuter und Gewürze hinzugeben und alles fein pürieren. Die Suppe abschmecken und mit dem Dinkelgrieß abbinden. Alles noch einmal aufkochen lassen.

4. Tag: Sellerie-Dinkelgrießsuppe

1 l Gemüsebrühe
2 EL Dinkelgrieß
300 g Sellerie
gehackte Kräuter (Kerbel, Liebstöckel, Petersilie)
Gewürze (Bertram, Muskat, Salz, Quendel, Galgant)

Sellerie putzen, grob zerkleinern und in der Gemüsebrühe garen. Kräuter und Gewürze zugeben und fein pürieren. Alles noch mal abschmecken und mit dem Dinkelgrieß abbinden. Die Suppe für ein paar Minuten köcheln lassen.

5. Tag: Kürbis-Dinkelgrießsuppe

1 l Gemüsebrühe oder Wasser
2 EL Dinkelgrieß
300 g Kürbis (Muskat, Hokkaido)
Saft und Abrieb von 2 Orangen
Gewürze (Muskat, Salz, Griechenkleemischpulver, Garam Masala)

Kürbis schälen und grob zerkleinern. In Gemüsebrühe oder Salzwasser garen. In der Kochbrühe den Saft und Abrieb von 2 Orangen zufügen. Würzen mit Salz, Muskat, und Gewürze zugeben und alles fein pürieren. Den Dinkelgrieß einrühren und nochmals gut abschmecken. Die Suppe für einige Minuten kochen lassen.

6. Tag: Zucchini Dinkelgrießsuppe

1 l Gemüsebrühe Gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Liebstöckel)

Hildegard

2 EL Dinkelgrieß Gewürze (Bertram, Galgant, Muskat, Quendel, Salz)
300 g Zucchini

Zucchini putzen und grob zerkleinern. Diese dann in der kochenden Gemüsebrühe oder Salzwasser weich kochen. Kräuter und Gewürze hinzugeben und alles fein pürieren. Die Suppe abschmecken, den Dinkelgrieß einrühren und alles noch mal ein paar Minuten aufkochen lassen.

7. Tag: Grüne Bohnen Dinkelgrießsuppe

1 l Gemüsebrühe Gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Liebstöckel)
2 EL Dinkelgrieß Gewürze (Bertram, Galgant, Muskat, Quendel, Salz)
300 g Grüne Bohnen

Grüne Bohnen putzen und grob zerkleinern. Diese dann in der kochenden Gemüsebrühe oder Salzwasser weich kochen. Kräuter und Gewürze hinzugeben und alles fein pürieren. Die Suppe abschmecken, den Dinkelgrieß einrühren und alles noch mal ein paar Minuten aufkochen lassen.

*****Dinkelgrießsuppe gibt es auch mit Karotten,
Pastinaken, Süßkartoffeln, Spinat, u.s.w.*****

Fastenbrechen

Nach 5 bis 9 Tagen Fasten erfolgt das Fastenbrechen mit einem duftenden Bratapfel mit Honig, Zimt und süßen Mandeln. Noch nie hat ein einziger Apfel so gut geschmeckt! Wichtig ist das Kauen, Flettschern, wobei jeder Bissen 30 mal gekaut werden soll, um ein Sättigungsgefühl zu erreichen.

In den darauffolgenden Tagen sollte man den Einstieg in das normale Essen durch eine leichte und langsam ansteigende Aufbau-Kost mit Dinkel, Obst und Gemüse ohne Fleisch beginnen. In der ganzen ersten Woche sollte man auf Fleisch, Käse und Wurst verzichten.

Der Stuhlgang stellt sich innerhalb einer Woche von allein oder mit Hilfe von Flohsamen (1-3 TL über jedes Essen) wieder ein, zusätzlich kann man auch täglich 3-4 Flohkekse mit 3-4 Glas Flüssigkeit zu sich nehmen.

Hildegard

Drei Auftage

Das „Gute Laune“ Frühstück:

Dinkel-Habermus nach Hildegard von Bingen

1/2 Tasse Dinkel-Habermus oder Dinkelkörner
frisch gemahlen
1 Tasse Wasser
1 Apfel, entkernt und geschnitten
gemahlene oder gehackte Mandeln
Kokosflocken
getrockneten Preiselbeeren oder Cranberries
1 TL Galant

Habermus und Apfelstückchen im kaltem Wasser ansetzen und zum Kochen bringen. Mandeln, Kokosflocken, Cranberries oder Rosinen und Galgant hinzufügen, gut rühren und mit Deckel ziehenlassen.

Vom Herd nehmen und würzen mit 2 Msp. Bertram, Zimt und Honig nach Geschmack. Nach Bedarf Flohsamen darüber streuen. Jeden Tag mit anderen frischen Obst wie z.B. Himbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, Bananen, Ananasstückchen, u.s.w. servieren.

Das Dinkel-Habermus ist ein Frohmacher.

Es stimmt den Magen rein, regt die Verdauung an und macht überhaupt leistungsfähiger.

Dinkel ist das beste Getreide, kraftvoller und leichter verträglich als alle anderen Körner. Es verschafft dem, der es isst, ein rechts Fleisch und bereitet ihm ein gutes Blut. Die Seele des Menschen macht es froh und voll Heiterkeit. (Zitat der Hildegard von Bingen)

Getränke: Fencheltee, Dinkelkaffee



Hildegard

Mittag, 1. Aufbau-tag

Liebhabsuppe:

1 l Gemüsebrühe Gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Liebstöckel)
Dinkelkörner Gewürze (Bertram, Galgant, Muskat, Quendel, Salz)

2-3 EL Dinkelkörner frisch mahlen, im Topf kurz anrösten, mit Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Würzen mit frischen Kräutern, Muskatnuss, Salz, Bertram, Quendel und Galgant.

Bringt in kürzester Zeit viel Energie, gute Laune und Gesundheit.

Gemüseplatte mit Mohrrüben, grüne Bohnen, Zucchini, Pilze, Selleriepüree und Spinat.

Grüner Salat mit Petersilie, Schnittlauch, Dill, Rucola, gekochte Dinkelreis und Balsamikum Dressing.

Dinkelgrießpudding

100 g feiner Rohrzucker
1 Eck. echter Vanillezucker
100 g Dunkelgrieß
1/2 l. Milch
2 Eier

Den Zucker, Vanillezucker und Grieß vermischen.

Die Milch aufkochen lassen und nach und nach den Grieß einrühren und kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Eigelb einrühren. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Jetzt allen unter ständigem Rühren kurz aufkochen und erkalten lassen.



Hildegard

Kirschkompott

1 Vanilleschote
1 kg Kirschen
ca. 300 ml Wasser oder Weißwein oder eine Mischung
100 g Rohrzucker



Wein oder Wasser mit dem Zucker aufkochen. Kirschen zugeben und alles ca. 2 Minuten kochen lassen. Vanillemark unterrühren und zum Grießpudding reichen.

Mittag, 2. Aufbau-tag

Geröstete Pastinaken-Dinkelgrießsuppe

60 g Dinkelgrieß Salz
1 Zwiebel, geschnitten Suppengrün
1 EL Butter oder Kokosöl 1 EL Kräuter, gehackt
300 g Pastinaken, geschält und geschnitten
1 l Kalbsfußbrühe oder Wasser

Den Grieß und die Zwiebel in Butter oder Öl goldgelb anrösten. Mit Brühe (oder Wasser) ablöschen, Pastinaken und Suppengrün dazugeben und aufkochen. Nach 5 Minuten die Gewürze hinzufügen und nochmal aufkochen. Topf mit Deckel stehen lassen zum Ausquellen. Die Kräuter am Schluß unterheben.

Dinkel-Bratlinge

Zutaten:

500 ml Gemüsebrühe

1 Tasse Dinkelschrot ca. 250 ml

3 EL Butter

2 Zwiebel

2 Eier

Gewürze (Bertram, Muskat, Galgant, Salz)

Kräuter (Majoran, Petersilie, Knoblauch)

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In Butter erhitzen und andünsten. Dinkelschrot zugeben und min unter Rühren mitrösten.

Mit Brühe ablöschen und 15 min köcheln lassen. Die Masse nochmals bei geschlossenem Deckel 15 min ausquellen lassen. Eier, Gewürze, Kräuter unter die Dinkelmasse heben, zu kleinen Bratlingen formen und in wenig Öl von jeder Seite 10-15 min goldbraun backen.

Mit gedünstetem **Gemüse** (Rote Beete, Brokkoli, Süßkartoffeln) servieren.

Grüner Salat mit Petersilie, Schnittlauch, Dill, Rucola, gekochte Dinkelreis und Balsamikum Dressing.

Obstsalat mit Äpfel, Orangen, Trauben (entkernt), Cranberries, Kokosflocken, etwas Honig nach Geschmack und viel Zimt.



5

Mittag, 3. Aufbau-tag

Kalbsfußbrühe mit Dinkelflädle

Dinkel Risotto oder Kernotto

- 1 EL Kokosfett
- 1 1/2 Tassen (250 ml.) Kernotto
- 1 großer Zwiebel, geschnittenen
- 1 Kohlrabi, geschnittenen
- 1 Tasse Hokaido Kürbisstückchen
- 1/2 Tasse Selleriestückchen
- Grüner Curry Paste
- 3 Tassen Kalbsfußbrühe oder Wasser
- Kokosmilch mit 85% Kokos
- 150 g Champignon, gesäubert und klein geschnitten
- 1 Apfel
- 1/2 Tasse tiefgefrorene Erbsen
- 1 TL Kurkuma



In einer großen Bratpfanne Kernotto und Zwiebel in ein wenig Kokosfett andünsten. Nach und nach Kohlrabi, Kürbis und Sellerie dazugeben, immer rühren, etwas Brühe dazugeben und auf kleiner Stufe weitergaren. Immer wieder umrühren, um sicher zu sein, dass genug Flüssigkeit vorhanden ist. Wenn nicht, etwas Kokosmilch und auch Brühe dazugeben und nochmals umrühren damit es schön sämig wird. Ein Teelöffel Grüner Curry Paste und etwas Salz dazugeben und umrühren. Champignons zufügen. Ein kleiner säuerlicher Apfel entkernen, kleinschneiden, dazu geben und umrühren. Erbsen dazugeben und umrühren. Zum Schluß Kurkuma und Walnüsse hinzufügen und umrühren. Immer wieder Kokosmilch zugeben und umrühren. In ca. 20 Minuten wird das Kernotto gar. Guten Appetit!

P.S. Süßkartoffel kann man genau so nehmen wie Kürbis. Süßkartoffel schälen und kleinschneiden. Pilze jeder Art passen auch sehr gut in einem Kernotto Gericht.

Hildegard

Grüner Salat mit Petersilie, Schnittlauch, Dill, Rucola, gekochte Dinkelreis und Balsamikum Dressing.

Rote Grütze

500 g Johannisbeeren
250 Himbeeren
100 g schwarze Johannisbeeren oder Kirschen
150 g Rohrzucker
Zitrone
Stangenzimt
50 g Speisestärke
1 l Wasser

Das Wasser mit dem Zucker und der Zimtstange aufkochen lassen und anschließend mit Speisestärke abbinden. Jetzt die Beeren zufügen und nochmals 10 Minuten kochen.

Vanillesauce

500 ml Milch
1/2 Stange Vanille halbiert
2 EL Rohrzucker
1 Eigelb
1 EL Dunkelmehl
1 Prise Salz

Mehl und Eigelb mit etwas Milch verquirlen. Die restliche Milch mit der Vanille, dem Zucker und Salz hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Die Vanillesauce erkalten lassen und zu der Rote Grütze servieren

Hildegard

Abendessen mit Suppen (siehe Fastensuppen) und Köstliche Brotaufstriche

Quark- oder Feta Aufstrich

500 g Quark oder Fetakäse mit 4-6 EL Sahne, 1 TL Scharfer Senf, fein gehackte Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Rucola und Dill, Salz, Griechenkleemischpulver und Poleiminze verrühren und mit Kapern verfeinern.

Rotebeete Aufstrich

5 gekochte Rotebeete und 2 saure Äpfel klein schneiden. Mit 2 EL Balsamico Essig, 2 EL Meerrettich (mehr nach Geschmack) und 125 g Saure Sahne verrühren. Abschmecken mit Salz, Bertram und Griechenkleepulver. Eventuell mit Fisch (Herring, Sardellen oder Makrelen) klein geschnitten vermischen. Schmeckt auch mit Dinkelkörner als Salat sehr gut!

Humus

500 g Kichererbsen über Nacht einweichen. Die Kichererbsen 1 Stunde zusammen mit 2 Zwiebeln und 5 Karotten im frischen Wasser kochen. Gebe 4 EL Sonnenblumenöl oder original Tahini (Sesampaste), 125 g Saure Sahne, 3 EL Balsamico Essig, 5 große Knoblauchzehen, Salz, Galgant, und Griechenkleepulver zu und puriere alles. Mische noch grob gehackte Mandeln (geröstet schmecken sie noch besser) unter dem Humus. (Es gibt auch Bio Kichererbsen in Gläsern oder Dosen zum sofortigen Gebrauch.) Im Kühlschrank aufbewahren und portionsweise herausnehmen. Mit frischen Korianderblätter servieren.



Kastanien Aufstrich

500 g Kastanien kochen. 2 Zwiebeln schälen und schneiden und mit 500 g fein geschnittene Gemüse (Karotten, Fenchel, Sellerie) in 4 EL Kokosfett dünsten. Mit einem Handvoll frisch gehackte Kräuter (Kerbel, Petersilie, Ysop, Majoran), 4 große gehackte Knoblauchzehen und 4 EL Saure Sahne mit den Kastanien mischen und alles purieren. (Es gibt auch vorgekochte Kastanien Vakuum verpackt zum sofortigen Gebrauch.) Mit Bertram, Galgant, Muskat, Poleiminze, Griechenkleemischpulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Hühnerleber Aufstrich

250 g Hühnerleber waschen, abtupfen, in Streifen schneiden und zusammen mit 2 gehackten Zwiebeln in 3 EL Kokosfett dünsten. Alles mit 2 Knoblauchzehen, 100 g gehackte Mandeln und genug Kokosmilch für eine gute Streichfähigkeit purieren. Mit Bertram, Galgant, Quendel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Alternativer Speiseplan für eine Fasten- Aufbauwoche

1.Tag Morgens: Habermus (gekochter Dinkelbrei aus geknacktem Korn) mit Äpfeln, Zimt und oder Rosinen, Schrotbrei, oder Dinkel Porridge aus Dinkelflocken

Mittags Leichte Gemüse Suppe
Blattsalat mit gekochten Dunkelkörnern
Dinkelvollkornnudeln mit Gemüse: Fenchel, Grüne Bohnen, Kürbis, Rote Bete, Karotten

Quittenschnitze mit gerösteten Mandeln

Abends: Dinkelschrotauflauf mit Gemüse

Hildegard

2. Tag Frühstück wie oben

Mittags: Geröstet Dinkelgrießsuppe mit Kräutern
Grüne Bohnen mit gedünstetem Dinkel
Blattsalat mit gekochten Dinkelkörnern
Birnenkompott mit Prießelbeeren

Abends: Fenchelauflauf

3. Tag Frühstück wie oben

Mittags: Leichtes Kalbsfußsüppchen
Gemüsegefüllte Pelargoniumpfannkuchen,
Blattsalat mit gekochten Dinkelkörnern
Edelkastaniencreme

Abends: Dinkelbrot mit vegetarischen Brotaufstrichen

4.Tag Frühstück wie oben

Mittags: Hildegard Gemüsegulasch
Dinkelspinatspätzle mit Kastaniengemüse, dazu Birnen und Preiselbeeren, Blattsalat
mit gekochten Dinkelkörnern

Abends: verschiedene Fenchelsalate mit feinen Salatsoßen
Apfel unter Knusperhaube

5. Tag Frühstück wie oben

Mittags: Klare Hühnerbrühe mit Dinkelklößchen
Dinkelschrotlauf mit Gemüse, Selleriesalat



Hildegard

Apfeltorte warm, Tarte Tartin

Abends: Dinkelpfannkuchen mit Kräutern

6. Tag Frühstück wie oben

Mittags: Edelkastanien Eintopf, Dinkelkernotto mit Gemüse, Blattsalat mit gekochten Dinkelkörnern, Apfelkompott

Abends: Apfelaufbau mit Dinkelkörnern

7. Tag: Frühstück wie oben

Mittags: Hechtklößchen badische Art mit Dinkelvollkornnudeln, Blattsalat mit gekochten Dinkelkörnern, Karottengemüse

Abends: Kräuter-Quark mit Mutterkümmel auf Vollkorndinkelbrot