

# Inhalt

Vorwort zur Neuauflage .....	15
Einführung .....	18
Hildegard-Heilkunde · Die sechs goldenen Lebensregeln	

## LEBENSMITTEL – MITTEL ZUM LEBEN

Die Hildegard-Küche .....	28
›Küchengifte‹, Genussgifte und Rohkost .....	30
Erdbeeren · Pfirsiche · Pflaumen · Lauch · Kaffee und koffeinhaltige Getränke · Rohkost	
Getreide .....	35
Dinkel · Hafer · Weizen · Roggen · Gerste · Hirse · Hanf	
Früchte .....	52
Äpfel · Birnen · Quitten · Kirschen · Kornelkirschen · Orangen und Zitronen · Mispeln · Hagebutten · Datteln · Feigen · Himbeeren · Johannisbeeren · Brombeeren · Maulbeeren	
Mandeln und Nüsse .....	61
Mandeln · Walnüsse · Haselnüsse	
Gemüse .....	63
Fenchel · Edelkastanien · Bohnen · Erbsen · Kichererbsen · Rote Bete (Rote Rüben) · Mohrrüben · Pastinaken · Sellerie · Kürbis · Zucchini · Zwiebeln · Knoblauch · Kohl und Kraut · Meerrettich · Rettich · Spinat · Soja · Salat	
Fleisch .....	80
Geflügel · Lamm · Ziege · Wild · Rind und Kalb	
Fisch .....	85
Milch, Käse und Eier .....	89
Sauermilchprodukte und Sahne · Käse · Eier	

Fette und Öle .....	93
Butter · Margarine · Pflanzenöle	
Essig und Salz .....	100
Weinessig · Salz	
Tierisches und pflanzliches Eiweiß .....	103
Getränke .....	110
Wasser · Tee · Dinkelkaffee · Obstsäfte · Dinkelbier · Wein	
Abc der Kräuter und Gewürze .....	116
Der eigene Hildegard-Kräutergarten .....	140
Dinkel, Obst und Gemüse: komplexe Kohlehydrate .....	147

## DIE BESTEN REZEPTE AUS DER HILDEGARD-KÜCHE

Die Dinkel-Basis-Ernährung .....	158
Frühstück .....	160
Habermus · Dinkelkörner-Kur · Arme Ritter · Dinkelflocken- Frühstück · Porridge · Dinkelkaffee	
Suppen .....	163
Dinkel-Fastenbrühe · Klare Hühnerbrühe · Gemüsebrühe · Selle- riecremesuppe · Zwiebelsuppe mit Dinkelschrot · Geröstete Dinkel- grießsuppe mit Kräutern · Brunnenkressesuppe · Brunnenkresse- cremesuppe · Minestrone mit Dinkelkörnern · Dinkelmehlsuppe mit Quendel · Fenchelcremesuppe · Kürbissuppe · Spargelcreme- suppe · Schwarzwurzelcremesuppe · Suppe mit Mandelmilch · Reh- lebercremesuppe · Hühnerlebercremesuppe	
Nudeln und andere Teigwaren .....	171
Selbstgemachte Nudeln · Edelkastanien-Nudeln · Nudeln ›biss- fest‹ · Dinkel-Lasagne – vegetarisch · Dinkelgrieß-Klöße · Leber- klößchen für Suppe · Dinkelspätzle · Dinkelknödel · Leberknödel · Wiener Topfenknödel (Quarkknödel) · Hefeklöße (Dampfnudeln)	
Dinkel .....	178
Dinkel-Körner gekocht · Dinkelkernotto gedünstet · Dinkel-Brat- linge · Dinkel-Gemüsebratlinge · Dinkelauflauf mit Gemüse · Din- kelauflauf mit Äpfeln · Pikante Dinkelgrütze · Süße Dinkelgrütze · Dinkelpfannkuchen · Dinkelpfannkuchen mit Grippepulver · Din-	