



Gutes für die Gesundheit

Habermus nach Hildegard von Bingen

Die durch Papst Benedikt XVI. im Jahre 2012 heiliggesprochene Hildegard von Bingen (1098-1178) wird als eine der einflussreichsten Frauen des Mittelalters betrachtet. Sie gründete und leitete zwei Klöster. Und sie gilt als Pionierin auf dem Gebiet der Naturheilkunde.

In ihrem Buch „Causae et Curae“ beschrieb sie Ursachen und Therapien diverser Krankheitsbilder, man findet darin aber auch Präventionsansätze zur Vermeidung von Krankheiten.

Ein besonderes Augenmerk schenkt sie der Ernährung und Verdauung. Ihre Heilkunde fußt entsprechend der damaligen Zeit im Wesentlichen auf dem, was die Natur zur Verfügung stellt: Heilkräuter, Wurzeln und andere Gewürzpflanzen, aber auch Nahrungsmittel – Getreide, Gemüse, Obst.



Sie kennen es sicher alle: das Dinkel-Habermus mit den beiden Verdauungsgewürzen Bertram und Galgant. Das Habermus wird warm gegessen. Für den Verdauungstrakt sind warme Speisen am Morgen bekömmlicher als kalte. Probieren Sie es aus!

Rezept Dinkel-Habermus für zwei Portionen:

Zutaten:

1 Tasse Dinkel-Habermus (Dinkelgrütze, -schrot, -flocken)

1 Apfel, klein geschnitten

2 bis 3 Tassen Wasser

je 1 Messerspitze Galgant, Bertram und Zimt

1 Teelöffel Honig

1 Teelöffel süße gehackte Mandeln

Saft von ½ Zitrone

Zubereitung:

Dinkel-Habermus und Apfelstückchen in Wasser geben, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Deckel darauf, Herdplatte ausschalten und 5 Minuten ziehen lassen.

Galgant und Bertram zugeben. Honig in den letzten Minuten dazutun. Mandeln und Zimt auf den fertiggekochten Brei streuen. Die Zitrone darüber auspressen.



(Bildquellen: <https://www.alnatura.de/de-de/kochen-und-geniessen/rezeptsuche/habermus> Textquelle: <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/gesundheit/hildegard-bingen-naturheilkunde100.html>)