

Die „Hildegardis-Küche“



Hildegard von Bingen hat keinerlei Rezepte hinterlassen, die auf die Nahrung in einem mittelalterlichen Kloster hinweisen würden. Vielmehr ging es ihr darum, ihr Wissen über gesunde Ernährung aufzuschreiben und weiter zu geben.

Will man Speisen nach ihren Ratschlägen zubereiten, ist man darauf angewiesen, gesunde Zutaten sinnvoll zu kombinieren.

Eine besondere Bedeutung kommt dabei dem Dinkel zu, der für viele Speisen die Grundlage bildet. „Der Dinkel ist das beste Getreide, und er ist warm und fett und kräftig (...), er macht frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen...“ (PHYSICA CAP. 1-5). Ähnliches gilt für Kichererbsen, Bohnen, Fenchel und Sellerie, die allesamt als „warm“ bezeichnet werden und demnach der Gesundheit förderlich sind. Kalt hingegen sind Hirse, Erbsen oder Linsen und sollten daher nur in geringem Maße verzehrt werden.

Der Wein „...heilt und erfreut den Menschen mit seiner gesunden Wärme und seiner großen Kraft“. Das Bier „...gibt dem Antlitz eine schöne Farbe durch die Kraft und den guten Saft des Getreides“.

Fleisch spielt bei Hildegard eine untergeordnete Rolle, es wird aber nicht gänzlich darauf verzichtet.

Bevorzugt werden sollte Wild, da es „... eine reine Natur ...“ hat und „... reines Futter ...“ frisst. Ähnliches gilt für Hasen und Schafe. Von Rind sei bedingt und von Schwein sei gänzlich abzuraten, da es „... immer fressgierig ... schleimig ... und ... eitrig ...“ sei (PHYSICA CAP. 7).

Bei Fisch unterscheidet sie ebenso vor allem nach der Nahrungsaufnahme der Tiere. Demnach scheinen Raubfische, da sie in reinen fließenden Gewässern leben, am besten für den menschlichen Verzehr geeignet.



Hildegards Erkenntnisse über gesunde Ernährung und die Wechselwirkungen der Inhaltsstoffe von Pflanzen und Kräutern auf den menschlichen Organismus waren wohl nur für einen kleinen elitären Personenkreis, vor allem in den Klöstern, von Interesse. Das einfache Volk lebte in Armut und die Ernährungslage war schlecht.

Die Hauptnahrung bestand aus Getreidebrei und Dünnbier, Mangelerscheinungen durch einseitige und karge Ernährung waren an der Tagesordnung. Die Lebenserwartung, vor allem der Frauen war gering, da sie meist neben der harten Arbeit bereits in jungen Jahren viele Kinder zu versorgen hatten. Fleisch und Fleischprodukte dürften fast ausschließlich den höheren Ständen vorbehalten gewesen sein.

Ein kurzer Lebenslauf der Hildegard von Bingen:



1098 geboren als zehntes Kind der Edelfreien Hildebert und Mechtild in Bernmersheim bei Alzey.

1112 wird das Mädchen zusammen mit Jutta von Sponheim in eine Klause auf dem Kloster Disibodenberg gegeben.

Nach deren Tod wird Hildegard **1136** zur Oberin der inzwischen zum Kloster gewachsenen Klause gewählt.

1141 bis 1151 schreibt sie an ihrem Hauptwerk „Liber Scivias Domini“ (Wisse die Wege).

1147 bekommt sie auf der Synode in Trier von Papst Eugen III. die Genehmigung, ihre Visionen zu veröffentlichen.

zwischen **1147** und **1151** gründet sie mit ca. 20 Nonnen ein eigenes Kloster auf dem Rupertsberg bei Bingen.

Dort entstehen bis ca. **1158** die Werke „Physica“, „Causae et curae“ sowie etwa 70 geistliche Lieder zum Gebrauch im Kloster.

1158 bis 1163 entsteht das zweite Hauptwerk „Liber vitae meritorum“ (Buch der Lebensverdienste).

Gleichzeitig arbeitet sie an natur- und heilkundlichen Schriften.

1163 bis 1173 entsteht das dritte große Werk „Liber divinorum operum“ (Welt und Mensch).

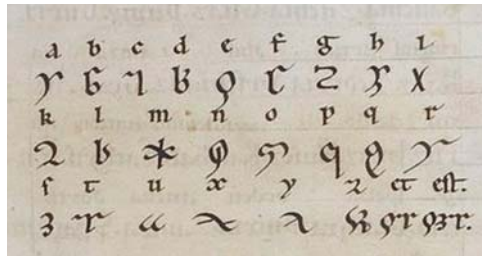
1179 stirbt Hildegard von Bingen in ihrem Kloster Rupertsberg im stolzen Alter von 81 Jahren.

„lingua ignota“ (die unbekannte Sprache) „litterae ignotae“ (die unbekannte Schrift)

Nach der Überlieferung versuchte sich Hildegard von Bingen an einem Wörterbuch einer neuen „unbekannten Sprache“, die sie *lingua ignota* nannte. Dieses Wörterbuch beinhaltet ungefähr 1000 Hauptwörter, die teilweise in das Lateinische oder Deutsche übersetzt sind.

Desweiteren versuchte sie sich an einer neuen „unbekannten Schrift“, der *litterae ignotae*, die sie allerdings nur in drei Worten in der Adresse eines Briefes angewendet hat. Sie besteht aus einem Alphabet mit 23 Schriftzeichen.

(nach Hildegard Strickerschmidt, Ehrenpräsidentin der Internationalen Gesellschaft Hildegard von Bingen)



Das Alphabet der „litterae ignotae“

Gesundes Kochen im Mittelalter in Anlehnung an die Lehren der Hildegard von Bingen



„Gesundheitslehre“ im angehenden Hochmittelalter

Die Magistra Hildegard von Bingen hat sich bereits im 12. Jahrhundert ausführlich damit beschäftigt, welche Ernährung dem menschlichen Organismus zuträglich ist, bzw. was der Mensch besser meiden sollte.

Dabei fand sie schon damals heraus, dass eine überwiegend aus Getreide und Gemüse bestehende Mischkost sehr gesund ist.

Besondere Bedeutung kommt hierbei dem Dinkel, dem Fenchel und der Kichererbsen zu. Diese Zutaten bilden häufig, gewürzt mit Galgant, Ysop und Bertram, die Grundlage für Gerichte der „Hildegardis-Küche“. Grundsätzlich unterscheidet sie zwischen „warmen“, also für den menschlichen Organismus guten, und „kalten“ Eigenschaften der Zutaten. Im Großen und Ganzen ist Hildegards Ernährungslehre vorwiegend pflanzlich orientiert. Sowohl bei den pflanzlichen wie auch bei den tierischen Produkten wird zwischen guten und schlechten Eigenschaften unterschieden. Vor allem in ihrem Werk „Physica“ stellt sie den Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheiten in einer ganzheitlichen Betrachtungsweise dar.



Mittelalter-Wissen und moderne Erkenntnisse

Manche Rückschlüsse der Hildegard von Bingen erscheinen aus heutiger Sicht nicht mehr zeitgemäß und sind nach modernen Erkenntnissen falsch.

So bemerkt sie beispielsweise über das Olivenöl, das zu der Zeit wohl ausschließlich kalt gepresst wurde und in dieser Form heutzutage als besonders wertvoll eingestuft wird: „Das Öl aus der Frucht des Ölbaums taugt nicht viel zum Essen, weil es Übelkeit hervorruft und andere Speisen schlecht genießbar macht“ (PHYSICA CAP. 3-16)

Über Linsen, die ja gerade in der vegetarischen und veganen Küche besonders hoch im Kurs stehen, schreibt sie: „Die Linse ist kalt und vermehrt gegessen weder das Mark des Menschen noch das Blut, noch sein Fleisch, sie verleiht ihm auch keine Kräfte, sie sättigt nur den Bauch und füllt ihn mit Wertlosem.“ (PHYSICA CAP. 1-8)

Bier ist für sie ein universales Lebens- und Genussmittel, ein Entschlackungsmittel bei Rheuma und Gicht, was der modernen Ernährungslehre vollkommen widerspricht, gilt doch gerade Bier als Harnsäure fördernd und somit als Auslöser für Gicht.

Von derartigen Irrungen einmal abgesehen, kann man aber trotzdem annehmen, dass eine Ernährung nach den Lehren der Hildegard von Bingen insgesamt sehr gesund ist. Viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch und Fett und vor allem maßvolle Ernährung gelten auch nach heutigen Kriterien als besonders gesundheitserhaltend. In Kombination mit der erwiesenen Heilkraft diverser Kräuter und Gewürze lässt sich auch gezielt mancher Krankheit vorbeugen.

Das Kloster Rupertsberg bei Bingen



Unser 13-Elemente-Gericht nach Hildegard von Bingen

Dinkelschrotsuppe mit Kichererbsen, verschiedenen Gemüsen und Rindfleisch

Rezept für 4 Personen:

80g Dinkelschrot, 100g geröstete Kichererbsen,
3 Möhren, 1 Sellerie, 1 Zwiebel,
1 kl. Fenchelknolle, 500g Geschnetzeltes,
1 1/2 Liter Gemüsebrühe, 30g Butter,
Salz, Bertram, Ysop, Galgant

Kichererbsen über Nacht einweichen, abschöpfen und im Backofen bei 200° C ca. 20 min. rösten.

Butter erhitzen, die fein gewürfelte Zwiebel, das Fleisch und das klein geschnittene Gemüse darin anrösten, Dinkelschrot dazugeben und zu einer goldgelben Mehlschwitze verarbeiten. Nach und nach Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz und den Gewürzen abschmecken. Die klein gehackten Kichererbsen erst kurz vor dem Servieren zugeben.

Wer mag, kann mit Sauerrahm, Liebstöckl und Pfeffer verfeinern.



Einige Zutaten sind in der heutigen Zeit ein wenig in Vergessenheit geraten. So sind Gewürze wie Bertram, Ysop oder Galgantpulver leider kaum im Gewürzregal eines Supermarktes zu finden. Mit etwas Glück wird man im Reformhaus fündig oder man zieht das Internet zu Rate. Frische Galgantwurzel findet man häufig in Geschäften mit asiatischen Zutaten.

Dinkelschrot oder Kichererbsen stellen dagegen heutzutage kein Problem mehr dar, sind diese Zutaten doch bei Vegetariern und Veganern sehr beliebt. Im Handel findet man auch bereits geröstete Kichererbsen, was den Aufwand erheblich reduziert.

Wir wünschen guten Appetit:
M. Malmen, U. Münch, J. Warda,
W. Gaitzsch, W. Warda, J. Wendt, P. Wendt
ABR Außenstelle
Titz 2015



«Tu kund die Wunder, die du erfährst. Schreibe sie auf und sprich!»

„Im Jahre 1141 der Menschwerdung des Sohnes Gottes, Jesu Christi, als ich zweiundvierzig Jahre und sieben Monate alt war, kam ein feuriges Licht mit Blitzausstrahlung vom offenen Himmel hernieder. Es durchströmte mein Gehirn und durchglühte mir Herz und Brust gleich einer Flamme, die jedoch nicht brannte sondern wärmte, wie die Sonne den Gegenstand erwärmt, auf den sie ihre Strahlen legt.

Nun erschloß sich mir plötzlich der Sinn der Schriften, des Psalters, des Evangeliums und der übrigen katholischen Bücher des Alten und Neuen Testaments. Doch den Wortsinn ihrer Texte, die Regeln der Silbenteilung und der [grammatischen] Fälle und Zeiten erlernte ich dadurch nicht ...

Die Gesichte, die ich schaue, empfangen ich nicht in traumhaften Zuständen, nicht im Schlafe oder in Geistesgestörttheit, nicht mit den Augen des Körpers oder den Ohren des äußeren Menschen und nicht an abgelegenen Orten, sondern wachend, besonnen und mit klarem Geiste, mit den Augen und Ohren des inneren Menschen, an allgemein zugänglichen Orten, so wie Gott es will. Wie das geschieht, ist für den mit Fleisch umkleideten Menschen schwer zu verstehen ...“ (aus SCIVIAS - Wisse die Wege)



Grundlagen der „Hildegard-Küche“

