

Ulli Goschler Hildegards Energieküche

Leseprobe

[Hildegards Energieküche](#)

von [Ulli Goschler](#)

Herausgeber: Kneipp-Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15980>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



INHALT

| | |
|--|----|
| Erkenne, was dir guttut - Vorwort | 6 |
| Hildegard von Bingen - Biografisches über eine besondere Frau | 9 |
| Das „rechte Mass“ - Vom Umgang mit Körper und Seele | 15 |
| Von Typen und Menschen - Ein Ausflug in die Elementelehre | 21 |
| Fasten nach Hildegard - Weniger ist mehr | 29 |
| Nahrungsmittel als Heilmittel - Ernährung nach Hildegard von Bingen | 37 |
| Die Kraft aus dem Kraut - Kräuter und Gewürze in der Hildegard-Küche | 45 |
| Allgemeine Empfehlungen - Ernährungsrichtlinien in der Hildegard-Küche | 59 |
| FRÜHSTÜCK | |
| Muntermacher-Habermus mit Birnen und Mandeln | 66 |
| Dinkel-Congee-Variationen | 68 |
| Pikantes Fenchelomelett mit Dinkel-Crackern | 69 |
| Dinkel-Gewürz-Chapatis und Dinkel-Bohnen-Aufstrich | 70 |
| VORSPEISEN UND SNACKS | |
| Maroni-Saltimbocca | 74 |
| Marinierter Fenchel mit geräuchertem Ziegenkäse | 76 |
| Grissini-Variationen | 78 |
| Power-Salat mit Fenchel und Schafskäse | 79 |
| SUPPEN UND SALATE | |
| Gute-Laune-Hühnersuppe mit Ysop | 82 |
| Kürbis-Fenchel-Cremesuppe mit Schwarzbrotcroûtons | 84 |
| Herzhafte Lammkraftsuppe mit Zitrone | 85 |
| Rote-Rüben-Cremesuppe mit Dinkelgrießnockerln | 86 |
| Wärmende Maroni-Haferflocken-Suppe | 88 |
| Schneller Rettichsalat mit Galgant | 89 |
| Warmer Karotten-Fenchel-Salat mit Petersilie und Mandeln | 90 |

ENERGIEVOLLES

| | |
|--|-----|
| Bunte Wurzel-Spätzle mit Wildkräuter-Salsa | 94 |
| Dinkelreislaibchen auf Rahm-Bärlauch mit Minze | 96 |
| Herzhaftes Kürbis-Bohnen-Gulasch mit Fenchel und Dille | 97 |
| Rehragout mit Maroni und Bockshornklee-Knödelchen | 98 |
| Welsfilet in Gewürzpanade mit Sellerie-Walnuss-Salat | 100 |
| Orientalischer Kichererbseneintopf mit Datteln | 101 |

GUTE LAUNE

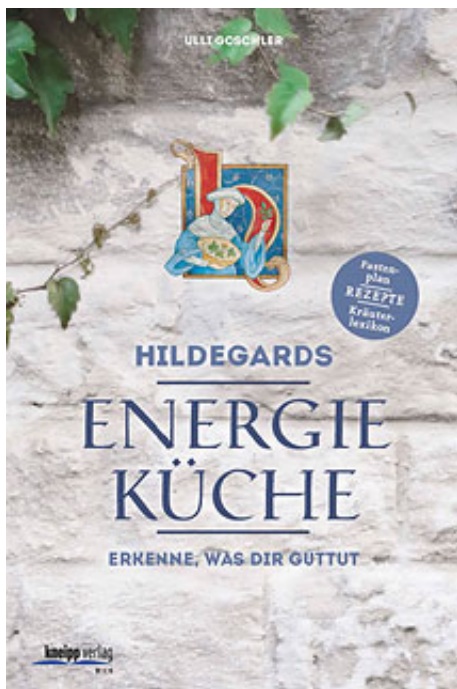
| | |
|--|-----|
| Würzige Dinkel-Glückskekse | 104 |
| Schneller Apfel-Becherkuchen | 106 |
| Rosen-Grießmus mit Himbeeren | 107 |
| Maroni-Zimt-Creme mit Dinkelkekse | 108 |
| Duftende Bratäpfel mit Mandeln und Fruchtaufstrich | HO |
| Süßsaures Quitten-Chutney mit Fenchel und Galgant | 112 |
| Dinkelmochnudeln mit Birnenkompott | 113 |

FASTEN „LIGHT“

| | |
|---|-----|
| Puristische Fastensuppe | 116 |
| Dinkelgrießsuppe | 117 |
| Herbstlicher Ofenkürbis mit Galgant, Schafskäse und Quendel | 118 |
| Schnelle Energiehörnchen | 120 |
| Würziger Römersalat mit Mandelöl-Dille-Vinaigrette | 121 |
| Schlichtes Dinkel-Leichtbrot | 122 |

ANHANG

| | |
|--|-----|
| Die wichtigsten Hildegard-Zutaten und ihre gesundheitliche Wirkung auf einen Blick | 124 |
| Empfohlene weiterführende bzw. verwendete Literatur | 125 |



Ulli Goschler

[Hildegards Energieküche](#)

Erkenne, was dir guttut

128 Seiten, geb.

erschienen 2014



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de