



GESUNDES
BAYERN

Hildegard von Früh bis Spät

Ein ganzer Tag nach Hildegard von Bingen

Die Hildegard-Philosophie ist ideal, um das Immunsystem zu stärken und das Wohlbefinden zu steigern.



GUTES AUS DER NATUR

Hildegard von Bingen setzte schon vor mehr als 800 Jahren auf die ganzheitliche Heilung aus der Natur und trifft damit heute genau den Nerv jener bewussten Lifestyle-Bewegung, die auf Achtsamkeit und Selbstbestimmung Wert legt. Erlesene Kräuter, Regionalität, ein Leben „in Maßen“ und Dinkel sind Grundlage für die Lehre der Visionärin aus dem Mittelalter, nach der auch Andrea Fend aus Überzeugung lebt. Die Ernährungsberaterin und geprüfte Hildegard-Lehrende leitet zusammen mit ihrem Mann das „moor&mehr Bio-Kurhotel“ in Bad Kohlgrub und bietet ihren Gästen dort die gesundheitsfördernde Symbiose des regionalen Heilmittels Moor und der Hildegard-Heillehre.

FRÜHSTÜCK: DINKEL-HABERMUS

mit Dinkelkaffee (gerne verfeinert mit Milch)



MITTAGESSEN: GEFÜLLTER FENCHEL MIT BERGKÄSESPLITTER, DAZU SÜSSKARTOFFELN MIT KÜRBISKERNPESTO

Gefüllter Fenchel mit Bergkäsesplitter

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Fenchelknollen
- 1 Karotte
- 1/2 Zucchini
- Galgant, Bertram, Fenchelsamen, Ysop, Salz
- gereifter Bergkäse
- 1/4 Zwiebel
- Sonnenblumenöl

Fenchelstrunk so abschneiden, dass sich die einzelnen Fenchel-lagen samt Stängel abstreifen lassen. Diese im Dampfgarer (oder in kochendem Salzwasser) blanchieren, bis sie weich bzw. leicht bissfest sind. Kurz abtropfen lassen.

Die übrigen Fenchelteile in Stücke zerteilen und im geschlossenen Topf anschwitzen. Dann fein geraspelte Zucchini- und Möhrenstreifen hinzugeben. Zwiebeln separat andünsten und ebenfalls zugeben. Würzen mit Galgant, Bertram, Fenchelsamen, Ysop und etwas Salz. Auf die gesamte Masse dann Bergkäsesplitter raspeln und kurz anwärmen.

Das Gemüse dann in die Fenchelteile einfüllen, nochmals ganz fein dosiert darüber Bergkäsesplitter streuen. Warm stellen.



**GESUNDES
BAYERN**

Süßkartoffeln mit Kürbiskernpesto

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Süßkartoffeln mittlerer Größe
- Rucola (oder Petersilie)
- etwas Olivenöl
- Kürbiskerne
- 1/4 Zucchini
- Pfeffer, Galgant, Bertram, Salz

Süßkartoffeln schälen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, etwas salzen, im Dampfgarer max. 5 Minuten garen bis diese weich, aber noch bissfest sind.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Für das Pesto Rucola (oder Petersilie), etwas Olivenöl, Kürbiskerne und eine 1/4 Zucchini im Mixer vermischen und grob zerkleinern. Mit Pfeffer, Galgant, Bertram und einer Prise Salz je nach individuellem Geschmack würzen und gut durchmengen.

Die Masse dann auf die Süßkartoffeln aufstreichen (dick/dünn je nach Gusto) und zusammen mit dem vorbereiteten Fenchel einmal kurz überbacken. Den überbackenen Fenchel nochmals mit einer Prise Bertram zur besseren Verträglichkeit bestreuen.

NACHSPEISE: CREME-DESSERT MIT APFELQUARK

Zutaten für 4 Personen:

Creme-Dessert

- 40 g Dinkelvollkornmehl
- 500 ml Milch
- 2 Eier
- 4 EL Rohrohrzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Bertram

Für das Creme-Dessert Dinkelvollkornmehl und 400 ml Milch in einer Pfanne unter Rühren 2 Minuten lang aufkochen lassen. Unter weiterem Rühren die restlichen Zutaten begeben, kurz aufkochen lassen und zum Abkühlen beiseite stellen. In Dessertgefäße füllen.

Apfelquark

- 250 g Quark
- 1 Msp. Vanille
- etwas Zitronenschale
- 3 EL Zitronensaft
- evtl. etwas Birnendicksaft
- 3-4 geriebene Äpfel
- 100 ml Sahne

Alle Zutaten bis auf die Sahne mit einem Kochlöffel verrühren und in Dessertgefäße einfüllen. Mit der geschlagenen Sahne, Apfelschnitzen und einer Himbeere garnieren.

ABENDESSEN: KÜRBISCREME-SUPPE

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stück Hokkaido-Kürbis ca. 400 g
- etwas frischen Ingwer
- 1 kleine Zwiebel
- etwas Butter
- Galgant, Bertram, Curry
- Kokosmilch
- Kürbisöl
- etwas Hildegard-Gemüsebrühe

Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln und in Butter separat andünsten. Kürbis waschen, in kleine Stücke schneiden. Etwas Butter und Dinkelmehl als Basis andünsten bis es leicht gebräunt ist, den Kürbis dazugeben, danach Ingwer und Zwiebeln zugeben und dann mit Hildegard-Gemüsebrühe aufgießen. 20 Minuten aufkochen lassen, bis alles weich ist. Dann die Suppe pürieren und passieren. Jetzt noch mit einer Prise Galgant, Bertram und Curry verfeinern und Kokosmilch unterrühren. Die Suppe auf einem Teller anrichten, etwas Kürbisöl noch hinzugeben.

Gerne dazu etwas zum Knabbern wie z. B. eine Dinkelwaffel.



GELÖSCHTER WEIN – DER SCHLAFTRUNK

200 ml Weiß- oder Rotwein (Hildegard verwendet ausdrücklich Frankenwein) bis zur Blasenbildung kräftig 3 Minuten aufkochen lassen. Der Alkohol verflüchtigt sich durch das Erhitzen. Löschen Sie den gekochten Wein dann mit 2 cl kaltem Wasser ab. Trinken Sie den Trank schluckweise.

Bei Zorn, Stress, Ärger, Trauer, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Melancholie und Frieren. Der gelöschte Wein sorgt für gute Träume und konsequent eingesetzt für einen guten Schlaf. Er wärmt Magen und Blase und reduziert oder vermeidet das „Aufstehen in der Nacht“.

**IHRE EXPERTIN BEI FRAGEN UND
FÜR WEITERE TIPPS**

Andrea Fend
moor&mehr Bio-Kurhotel

Tel.: +49 8845 7020
www.bio-kurhotel.de