

Die beliebtesten Hildegard Kräuter & Gewürze

Gewürz

Verwendung in der Küche Hildegard-Anwendung

Afrikanischer Kalk, (Straußeneischale)	Vor und nach dem Essen in Wasser einnehmen	gegen Wassersucht
Andornkraut, geschnitten	Andornrahmsuppe	Hilft bei Lungen- und Leberleiden
Beifuß, gemahlen	Im Essen mitkochen	Ideal bei Magen- und Darmproblemen
Bertram	In jedem Fleisch, Fisch, Gemüse, Suppen zum Würzen und Mitkochen	Universalgewürz, gehört in jedes Hildegard Essen, reinigt die Fehlsäfte, lässt nichts unverdaut
Diptam	In Saucen, Suppen, Kräuterbrot	Löst Gallen, Nieren, Blasen-Steine auf, bei Hirnverkalkung, Herzschmerzen
Eisenkraut, geschnitten	In Wasser kochen und Kraut auf betroffene Stelle auf einem Leinentuch auflegen	Bei Entzündungen, Eiterungen, lindert Schmerzen
Fenchelsamen	Als Gemüse, als Tee, Gewürz für Brot	Stimmt froh und macht gute Verdauung
Flohsamen gelb	Über Müsli oder in Joghurt	Zur Darmreinigung
Flohsamen schwarz	Über Müsli oder in Joghurt	Zur Darmreinigung
Galgant	In jedem Essen wie Pfeffer verwenden, Fleisch, Fisch, Gemüse, Mehlspeisen, Obstsalate, etc	Herzstärkend, stärkt Immunsystem, regt die Verdauung an, bei Kopfschmerzen
Hirschzungenkraut, gemahlen	1-3 Msp. auf Zunge geben	Nach Unfällen, löst Schockzustände
Ingwer	Ingwerausleitungskexse, in Wein gelöst, auf Brot gegessen	für sehr schwache Menschen - in Suppe oder mit Brot essen; Ingwer-Wein als Augenmittel
Krauseminze, gemahlen	Am besten das fertige Elixier verwenden	Bei Verdauungsschwäche, hilft bei Gicht und Rheuma
Kubebenpfeffer, ganz	Wie Pfeffer verwenden	Heitert das Gemüt auf, fördert Auffassung und Geschicklichkeit
Lungenkraut, geschnitten	Lungenkraut-Tee	Bei Lungenproblemen, Husten und Atemnot
Meisterwurz, geschnitten	In Wein über Nacht einlegen	Universelles Fiebermittel
Mutterkümmel	Über Käse streuen, Essen würzen	Für bessere Käseverträglichkeit, allgemein gegen Lebensmittel-Unverträglichkeiten
Poleiminze	Über Fleischgerichte streuen oder als Würzkraut beim Kochen und Braten von Fleisch	Bei Magen- und Darmproblemen
Quendel	Für Fleisch, Fisch, Gemüse, immer mitkochen	DAS Hautgewürz nach Hildegard, auch für Blutreinigung
Salbeiblätter gemahlen	Salbeipulver auf Brot essen, Salbeiweinsuppe	Bei Schadsäften, Magenproblemen, Mundgeruch, Stoffwechselstörungen, Verschleimung
Schafgarbenkraut, gemahlen	Leicht in Wasser kochen und auf Wunde auflegen	Das klassische Wundmittel nach Hildegard
Süßholzwurzel, gemahlen	Für Tee - Zubereitung	Depressionen, Entwöhnung
Wassermintze, gemahlen	Gewürz	gut für Magen, Darm und Verdauung
Ysop, gemahlen	Junghühnchen mit Ysop kochen, auch sonst im Essen mitkochen	Bei Leberbeschwerden, Magen- und Darmschäden
Zimt, gemahlen	Im Müsli, zu Milch- und Mehlspeisen, Kompott, Lebkuchen, Lamm und Geflügel, Glühwein, Punsch	Senkt Blutfettwerte, Nebenhöhlenentzündung, Nervenleiden, Depression