

Kim była Święta Hildegarda?	9
Słowo wstępu	11
Typowe składniki w przepisach Hildegardy	13
Według św. Hildegardy orkisz jest najlepszy	14
Jaki orkisz wybrać?	16
Galgant – naturalne lekarstwo na wiele dolegliwości	17
Bertram, zioło na mózg i seks	20
Szanta, ziele z zielnika św. Hildegardy	23
Gorysz miarz – roślina lecznicza	25
Hyzop – odkryj zioło św. Hildegardy	27
Lawenda – balsam dla skołatanych nerwów i delikatna pomoc w zasypianiu	30
Koper – idealne wsparcie przy „sensacjach żołądkowych”	32
Werbena cytrynowa na poprawę odporności	34
Cynamon – zabójca cukrzycy, naturalny antybiotyk i wiele więcej!	36
Bluszcz kurdybanek z apteczki św. Hildegardy	38
Babka płesznik odchudzi i zwalczy infekcje	40
Szałwia wzmocni mózg	43
Gałka muszkatołowa – ziele dobre nie tylko w święta	47
Śniadania na dobry początek dnia	49
Habermus, czyli orkiszowianka na dobry początek dnia	50
Przepis na „biednych rycerzy”, czyli chleb z jajkiem i muszem pigwowym	51
Przepis na owsiankę „mocy”	52
Czas na kawę!	53
Orkiszowa zapiekanka z warzywami	54
Jogurt gruszkowy	55
Kasza amarantusowa z daktylami	56
Wzmacniające naleśniki z jabłuszkami	57
Śniadanie na weekend, czyli dyniowe pancakes z karmelizowanymi gruszkami	59
Orkiszowe pieczywo na dzień dobry	63
Jasny chleb orkiszowy	64
Pełnoziarnisty chleb orkiszowy – zdrowsza wersja dla wymagających	65
Chleb ze śrutowanym ziarnem orkiszu	66
Chleb z orkiszem na maślanec	67
Orkiszowa pita	68
Mleczno-orkiszowe bułeczki	69
Orkiszowy chleb prosto z patelni	70

Szybkie bułeczki orkiszowe	71
Orkiszowa chałka drożdżowa	72
Rogaliki waniliowe	73
Orkiszowa chałka z makiem	74
Pyszne i uzdrawiające potrawy na obiady	77
Żurek orkiszowy	78
Zupa z dyni	79
Zupa ziemniaczano-kminkowa	80
Zupa cebulowa z orkiszem	81
Zupa z ziemniaków i kopru włoskiego	83
Postna zupa orkiszowa	84
Selerowy krem z dodatkiem śmietany	85
Zupa cebulowa z ziarnami orkiszu	86
Orkiszowe „zawijaski” w buraczkowych liściach	87
Kurczak w białym winie	89
Szczupak z koprem włoskim oraz koperkiem	90
Seler zapiekany z orzechami w towarzystwie rozmarynu	91
Bulwy kopru włoskiego z suszonymi pomidorami	92
Tarta orkiszowa w połączeniu z buraczkami i szpinakiem	93
Orkisz w towarzystwie warzyw i wyrazistych przypraw – imbiru i kurkumy	95
Krokiety z kasztanów – koniecznie musisz ich spróbować	96
Duszone czerwone cebule	97
Gruszki, fasola i boczek	98
Wątróbka po włosku (z natką pietruszki)	99
Wątróbka drobiowa z ryżem orkiszowym	100
Koźlę w macierzance	101
Sznyce z sarniny	102
Ragout z indyka	103
Udziec jagnięcy w ziołach	104
Kurczak z bocznikami	105
Sosy do dań obiadowych	107
Jabłkowy dip, który nada potrawom świeżości i owocowego smaku	108
Dressing z ciecierzycy	109
Klasyczny sos czosnkowy	110
Jogurtowy dressing z dodatkiem galgantu	111
Sos beszamelowy	112
Sos orzechowy	113
Hildegardowe kolacje na zakończenie dnia	115

Zapiekanka orkiszowa z dodatkiem jabłka	116
Carpaccio gruszkowe	117
Sałatka z selera i jabłka	118
Grecka sałatka z kopru i ogórków	119
Zapiekany ryż z jabłkami, orzechami i cynamonem	120
Szparagi w przyprawach z serem halloumi	122
Sałatka z soją	123
Zapiekanka z cukinii	124
Grzanki z kozim serem, rukolą i suszonymi pomidorami	125
Makaron orkiszowy z bazyliowym pesto	126
Sałatka z kopru włoskiego, pomarańczy i migdałów	128
Kurza wątróbka z dodatkiem migdałów	129
Orkiszowe kernotto	130
Sałata z orkiszem	131
Sałatka selerowa z sosem jogurtowym	132
Wypieki i desery na co dzień	135
Malinowy zawrót głowy	136
Ciasteczka radości – czyli bożonarodzeniowe „must-have”	137
Migdałowy tort na ważne uroczystości	139
Czas na kutię	141
Tort Sachera	142
Ciasto orkiszowe z dodatkiem bakalii i pożywnych orzechów – idealne do świątecznej kawy lub zimowej herbaty	144
Kremówki z dodatkiem pigwy	146
Jeżeli święta, to i pierniki!	148
Tort orkiszowy posypany płatkami róż – czas na deser	149
Deser czekoladowo-kasztanowy	151
Jeżynowa chmurka	153
Szybkie ciasto czekoladowe z gruszkami	154
Melonowy deser	156
Czerwony kisiel	157
Kisiel z soku jagodowego	158
Zdrowe przetwory według receptur św. Hildegardy	161
Marynowane czerwone cebule	162
Mus z gruszek na oczyszczenie jelit	163
Marmolada z jabłek i gruszek	164
Miód gruszkowy	165
Dżem z dyni	167

Dżem z pigwy z aromatycznym cynamonem	168
Marynowany seler	169
Marynowana fasolka szparagowa	170
Sok z jeżyn i malin	171
Zimowa sałatka z papryki i buraków	172
Dżem o smaku dzikiej róży	173
Dżem malinowy	174
Pomarańczowa konfitura	175
Konfitura z jagód	176
Konfitura jeżynowa	177
Herbatki i napary dla zdrowia	179
Herbatka z goryszy	180
Napar z ziela szanty	180
Herbatka tymiankowa przy przeziębieniu	180
Napar z hyzopu lekarskiego	180
Herbatka z bluszczu kurdybanka	180
Napar z bertramu (pierścienika lekarskiego)	181
Herbata z pokrzywy – lek na wiele dolegliwości	181
Napar z kopru na uspokojenie	181
Herbata z kwiatu lipy	181
Herbatka lawendowa	181
Herbatka z nasion kopru – działa wspaniale	181
Herbata z werbeny cytrynowej	182
Napar z szatwii lekarskiej	182
Eliksiry na różne dolegliwości	185
Na grypę	186
Na oczyszczenie skóry	186
Na dobry sen	186
Likier piwny według Hildegardy z Bingen	186
Nalewka z goryszy	186
Wino goryszowe Hildegardy	187
Nalewka z bluszczu kurdybanka	187
Wino na serce	187
Wino na bóle żołądka	187
Wino z lawendy – na wątrobę	188
Napój majowy z marzanki wonnej	188
Środek do higieny ust (<i>Lixivum dentale</i>)	188
Wino ze śliwy tarniny	189
Jęczyznik pospolity	189