

PYSZNA I UZDRAWIAJĄCA KUCHNIA

WEDŁUG
ŚWIĘTEJ HILDEGARDY



ZDROWIE
W PRAKTYCE

Pyszna i uzdrawiająca

kuchnia według Świętej Hildegardy

Pyszna i uzdrawiająca kuchnia według Świętej Hildegardy

Autorzy: Karolina Wojtaś, Dagmara Wirpszo, Beate Rossbach, Agata Sierota, Katarzyna Łożyńska, Zuzanna Rzepecka, dr Günter Gerhardt

Wydawca: Szymon Danowski

Redaktor: Anna Gardyniak

Skład i łamanie: IGAWA Ireneusz Gawliński

Zdjęcia: Adobe Stock

Nakład: 1000 egz.

ISBN: 978-83-8276-741-4

NR PRODUKTOWY: UQZ0020

Nr rejestrowy BDO: 000008579

All right reserved, Warszawa 2023

Wiedza i Praktyka Sp. z o.o.

ul. Łotewska 9a, 03-918 Warszawa

tel. 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl

NIP: 526-19-92-256, KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie

XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego

Wysokość kapitału zakładowego 200 000 zł.

Druk: MDruk

Publikacja „Pyszna i uzdrawiająca kuchnia według Świętej Hildegardy” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „Pyszna i uzdrawiająca kuchnia według Świętej Hildegardy” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „Pyszna i uzdrawiająca kuchnia według Świętej Hildegardy” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

Zastrzeżenie

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają jedynie charakter edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w nich informacji.

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
Petnoziarnisty 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
Jęczmieniek pospolity	189



**Sv.
Hilde
garda.**



Kim była Święta Hildegarda?

Święta Hildegarda z Bingen była jedną z najstynniejszych mniszek na świecie. Dzięki łasce naszego Pana, który w swej dobroci wielokrotnie do niej przemawiał, jej wiedza znacznie wyprzedzała dokonania czasów, w których żyła – dotyczy to między innymi medycyny. Co dokładnie głosiła ta wyjątkowa prorokini i czy jej słowa mają praktyczne zastosowanie w dzisiejszych czasach?

Święta Hildegarda była benedyktyńską mniszką, reformatorką Kościoła, mistyczką i uzdrowicielką, wybitną osobowością w swojej epoce (żyła w latach 1098–1179). Choć uważała się za nieuczoną, ubogą kobietę, spadł na nią ogromny zaszczyt – już od wczesnych lat dzieciństwa doświadczyła wizji i słyszała Boga. Z czasem dzielenie się ze światem tajemnicami ludzkiej duszy i ciała stało się jej życiową misją. W swych publikacjach skupiała się na wielu dziedzinach życia, w tym również w ogromnym stopniu na medycynie.

Po śmierci mniszki jej dokonania stopniowo zaczęły popadać w zapomnienie – jedynie niektóre jej receptury były stosowane jako element medycyny alternatywnej. Na szczęście, w czym nietrudno dostrzec miłosierną rękę naszego Stwórcy, dokonania wizjonerki zainteresował się dr med. Gottfried Hertzka. Prowadzony słusznym przeczuciem, nie zważał na kpiny środowiska lekarskiego, wnikliwie analizując i praktykując medycynę św. Hildegardy. To między innymi dzięki niemu możemy dzisiaj czerpać z informacji pozyskanych przez Hildegardę od samego Pana.

Życzymy smacznego
zespół Zdrowia w Praktyce



Słowo wstępu

Cztery filary medycyny w ujęciu św. Hildegardy

Medycyna w ujęciu św. Hildegardy skupia się na czterech filarach. Są to: dieta, zabiegi, leki oraz posty.

- ✦ Dieta – Święta Hildegarda wielokrotnie podkreślała, że olbrzymie znaczenie dla zdrowotności ma umiar w jedzeniu i picu – jego brak przyczynia się do zwiększenia podatności na choroby. Z umiarem należy podchodzić również do postu – niedostarczanie organizmowi odpowiednich ilości pokarmu negatywnie wpływa na duszę i ciało. W swoich wizjach benedyktynka otrzymywała również wiele szczegółowych informacji związanych z dietą. Dzięki temu wiemy dzisiaj, że życzeniem Najwyższego jest, abyśmy karmili swe ciała zbożem (przede wszystkim orkiszem), niektórymi owocami i warzywami oraz niektórymi rybami i mięsem. Lecnicze właściwości św. Hildegarda przypisywała mleku i octowi, z kolei surowe owoce i warzywa uważała za trujące.
- ✦ Zabiegi – w jednym ze swoich dzieł, w których św. Hildegarda spisywała Boskie zalecenia, wymieniła trzy zabiegi, które pomagają w oczyszczaniu ciała. Jest to puszczanie krwi, stawianie baniek oraz przypalanie. Wszystkie z nich są do dziś stosowane, zwłaszcza w medycynie alternatywnej. Warto wspomnieć, że w swoich księgach mniszka szczegółowo opisała zasady przeprowadzania poszczególnych zabiegów, wyjaśniając również, dlaczego są one skuteczne.
- ✦ Posty – przez dziesiątki, a nawet setki lat posty nie cieszyły się szczególnym zainteresowaniem – obecnie jednak znowu stają się modne. Zamiast jednak sięgać po niesprawdzone głodówki z gazetek, warto rozważyć te, które natchniona słowem Bożym Hildegarda spisała już setki lat temu. Radziła ona między innymi, aby postów nie odbywać samemu, lecz pod okiem „mistrza”. Nie chodzi również jedynie o powstrzymanie się od jedzenia, ale również o czas spędzony na łonie natury, stosowanie praktyk religijnych, liczne rozmowy i refleksje. Wszystko to pozwala zbliżyć do Boga, odbyć pokutę, a tym samym wyleczyć swoje ciało i duszę.
- ✦ Leki – w publikacjach św. Hildegardy znajdziemy mnóstwo leków dopasowanych do konkretnej choroby, ponadto mniszka wyróżniła kilka uniwersalnych preparatów leczniczych (patrz: ramka). Należy jednak mieć świadomość, że w całym procesie leczenia ostatecznie i tak chodzi o Boską decyzję. Jak mówiła św. Hildegarda, leki albo wyleczą człowieka, albo ten umrze. Jeśli nasz Pan zdecydował, że chce już mieć daną duszę w swoim Królestwie, wszelkie leczenie będzie nieskuteczne. Nie będzie to wynikało ze złego jego doboru, ale z uwagi na fakt, że decyzja Boga jest ostateczna.