



Nervenstärke und Kekse? Hildegard von Bingens Nervenkekse

Die aktuelle Situation verlangt viel von uns ab!

Vielleicht kann ein kleiner Beitrag dieses Rezept der Nervenkekse nach Hildegard von Bingen sein? Die Kekse beinhalten eine Gewürzmischung, die unsere Nerven stärken soll.

In der beginnenden Vorweihnachtszeit können dann vielleicht auch einige von diesen auf dem Plätzchenteller landen. Dabei sind jedoch Hildegard von Bingens Plätzchen mehr als Medizin und nicht als Nascherei zu verstehen.



Foto: www.mitliebegemacht.at

Hildegard von Bingen (*1098, +1179)

war eine deutsche Benediktinerin, Äbtissin, Dichterin, Komponistin und eine bedeutende natur- und heilkundige Universalgelehrte. In der röm.-kath. Kirche wird sie als Heilige und Kirchenlehrerin verehrt. An sie wird auch mit Gedenktagen in der anglikanischen, altkatholischen und evangelischen Kirche erinnert.



Quelle: Wikipedia

Hildegard von Bingen empfängt eine göttliche Inspiration und gibt sie an ihren Schreiber, den Mönch Vollmar, weiter, Frontispiz des Liber Scivias aus dem Rupertsberger Codex (um 1180), Tafel 1 (Abb: Wikipedia)

Die Heilige Hildegard von Bingen sagt selbst über ihre Nervenkekse:

Diese Plätzchen vertreiben alle Bitternis deines Herzens und geben deiner Gesinnung Ruhe und öffnen dein Herz und deine fünf Sinne und machen deine Stimmung heiter und reinigen deine Sinnesorgane und mindern in dir alle Schadsäfte (noxi, mali, infirmi humores) und liefern deinem Blut eine gute Säftezusammensetzung, machen dich leistungsfähig, stark und froh.

Das Rezept enthält viele Mandeln, die viel Vitamin E, Magnesium, Phosphor, Mangan, Kupfer und pflanzliches Eiweiß enthalten. Vor allem Magnesium und Eiweiß stärken unsere Nerven.

Hauptsächlich aber soll die Wirkung der Plätzchen auf dem psychoaktiv-wirkenden Muskat liegen, der in diesem Rezept in reichlicher Menge vorkommt.

Bei Hildegard von Bingen findet die Muskatnuss Anwendung zur Steigerung von Konzentration und Scharfsinn, aber auch wenn eine Blutreinigung notwendig ist.

Vorsicht ist jedoch geboten, denn Muskat wirkt in größeren Mengen toxisch. Dennoch gilt auch hier der paracelsische Grundgedanke, dass die Dosis das Gift macht. Muskat hat nur in höheren Dosierungen eine gesundheitsschädigende Wirkung.

Mehr als 3 Stück am Tag von diesen medizinischen Keksen sollten nicht verzehrt werden!

ergibt ca. 40 Plätzchen:

300 g Dinkelmehl

90 g Butter

70 g Rohrzucker oder Honig

50 g gemahlene Mandeln

10 g Muskatnusspulver

10 g Zimt

2 g Nelkenpulver

1 Ei

1 Prise Salz

Rezept schon
ausprobiert?
Dann schick
uns ein Foto an
[info@zeitreise-
gilching.de](mailto:info@zeitreise-gilching.de)

Anleitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Alle Zutaten zusammen mit ein paar TL Wasser zu einem Teig verkneten, zu einer Kugel formen und für ca. 30 Min im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Unterlage ca. 4-5mm dick ausrollen. Dann die Kekse mit einem Plätzchenausstecher ausstechen oder einfach einem Glas (Öffnung nach unten). Oder aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese mit der Gabel flach drücken.

Die Plätzchen auf eine mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 10 – 15 Minuten backen.

Danach auskühlen lassen und in einem verschließbaren Glas oder Dose aufbewahren

Nochmaliger Hinweis:

Muskat kann in größeren Mengen toxisch wirken, daher auch beim Naschen des rohen Teiges darauf achten!!!!