

## **Bärwurzbirnhonig (Mel piratum)**

Das "Gold der Hildegard-Heilkunde". Darmregulation, Migräne, Blähungen, Universalmittel zur Blutreinigung. Hildegard schreibt: "Nimm Birnen (acht Stück), schneide sie auseinander und wirf das Kerngehäuse weg. Dann koche sie ganz stark in Wasser und zerstampfe sie zu Brei. Nimm Bärwurz, etwas weniger Galgant und och weniger Süßholz und noch weniger Bohnenkraut. Das mache zu Pulver, vermische diese Pulverarten und schütte sie in mäßig erhitzten Honig (acht Esslöffel), dann gib die warmen Birnen dazu und rühre es kräftig zusammen (kochend) Dann fülle es in einen Becher ab. Davon iss täglich (morgens) nüchtern eien Messerspitze bis einen Teelöffel voll, nach dem (Mittag-)essen zwei und zur Nacht im Bett drei davon. Das ist das köstlichste Heilmittel, wertvolle und nützlicher als Gold, weil es die Migräne vertreibt und die Dämpfigkeit mindert. Alle schlechten Fehlsäfte werden im Menschen vertilgt und der Mensch wird von innen so gereinigt, wie man einen Topf vom Schimmel reinigt."

Rezept: Bärwurzbirnhonig:

1 kg Birnen werden geschält, das Kerngehäuse entfernt und in Wasser weich gekocht. Das Kochwasser wird entfernt. 8 EL Bienenhonig werden in einem Topf vorsichtig erhitzt und der Schaum abgeschöpft. Das Birnenmus und 100g Bärwurzgewürzmischung werden zum Honig gegeben, und gut durchgerührt und nochmals kurz aufgekocht. Danach kann es in gut schließende Gläser abgefüllt werden. Bärwurz-Birnen-Honig ist unser wichtigstes Heilmittel.