

Die drei wichtigsten Hildegard-Gewürze

Bertram. Hildegard schreibt: „Der Bertram ist von gemäßigter und etwas trockener Wärme, und diese rechte Mischung ist rein und enthält gute Frische. Denn für einen gesunden Menschen ist er gut zu essen, weil er die Fäulnis in ihm mindert und das gute Blut in ihm vermehrt und einen klaren Verstand im Menschen bereitet“. Der echte römische Bertram hat einen leicht aromatischen Geruch und schmeckt zusammenziehend. Die Wurzel erzeugt starke Speichelabsonderung. Der Bertram wird über das Essen gestreut oder mitgekocht. Er ist nicht nur für Gesunde, sondern gerade auch für Kranke das beste Küchengewürz. Wie der Fenchel und der Galgant unter den Heilpflanzen, der Dinkel unter den Getreidearten und der Edelkastanie unter den Bäumen gehört er zu den wenigen von Hildegard beschriebenen Universalmitteln.

Galgant. In der Einleitung zur Physica schreibt Hildegard: „... dass die Wärme der Kräuter deren Seele und die Kälte den Leib kennzeichnet und dass jedes Kraut entweder warm oder kalt ist. Da aber der Galgant durch und durch ganz warm ist, dient er dem Menschen mit ganzer Seele ...“ was ihn aus Hildegards Sicht aus den meisten der von ihr genannten Pflanzen heraushebt und den Galgant sozusagen mit einem ganz besonderen Prädikat der Heilkraft versieht. Die Galgantwurzel enthält ätherisches Öl und Harze, die den scharf-bitteren Geschmack bewirken. Außerdem ist er reich an wirksamkeitsbestimmenden Bioflavonoiden. Der Galgant erhöht nicht nur den Wohlgeschmack der Speisen, sondern regt auch den Appetit an, fördert die Magensaftproduktion und damit die Verdauung. Im 16. Jahrhundert schreibt der italienische Arzt Mattioli: „Galgant aromatisiert den Atem, fördert die Verdauung und beseitigt Blähungen“. Hildegard schreibt vom Galgant als herzwirksamem Mittel: „Wer im Herzen Schmerzen leidet, der esse sogleich eine hinreichende Menge Galgant und es wird ihm besser gehen.“ Galgantwurzelpulver und Tabletten sollte man nie direkt schlucken, sondern immer im Mund zergehen lassen, damit sie ihre Wirkung über die Schleimhäute entfalten können oder als Gewürz im Essen mitkochen.

Quendel. Bei Hildegard ist Quendel das klassische Hautgewürz: „Wenn der Mensch krankes Fleisch hat, so dass sein Fleisch (Haut) wie rüdig ausblüht, der nehme Quendel und esse es oft mit Fleisch oder Gemüse gekocht, und das Gewebe seines Körpers wird von innen heraus geheilt und gereinigt werden“. 1-3 Messerspitzen Quendelpulver werden zum Schluss der Zubereitung den Gerichten beigemischt oder noch kurz mitgekocht oder- gebraten. Besonders beliebt ist Quendel bei der Dinkelmehlsuppe mit etwas Salz, die als einfaches Mittel bei Durchfallerkrankungen erfolgreich eingesetzt werden kann. Eine Spezialität bei Hauterkrankungen ist ein Salat aus gekochten, roten Beeten (Rahnen) mit einer Dinkelmehlschwitze und viel Quendel angemacht. Zur Verbesserung des Gedächtnisses im Alter empfiehlt Hildegard die Quendelkekse.