

Keksrezept von Hildegard von Bingen

## Nervenstark durch die dunkle Jahreszeit

(rr) Typisch weihnachtliche Gewürze verzaubern jetzt wieder unsere Speisen und Getränke. Wir verwenden sie, weil es so Tradition ist. Aber es steckt, wie wohl bei allen Traditionen, mehr dahinter. Diese Gewürze sind jetzt genau das richtige für unsere Gesundheit und unser Wohlgefühl. Einerseits helfen sie bei der

Verdauung der schwereren, winterlichen Genüsse, andererseits hellen sie auch das Gemüt in der dunklen Jahreszeit etwas auf. Zimt hilft nachweislich bei Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit und vorübergehenden Erschöpfungszuständen. Muskat hingegen wirkt unter anderem entzündungshemmend, antibiotisch, schleimlösend und antidepressiv. Die Gewürznel-

ke steht den beiden in nichts nach. So ist sie bekannt für ihre schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung bei Zahnschmerzen und entzündetem Zahnfleisch. Sie hilft aber auch, den Magen zu stärken, die Verdauung zu fördern und Kopfschmerzen zu lindern. In diesem



Zusammenhang möchten wir Ihnen ein Keksrezept von Hildegard von Bingen empfehlen. Sie schrieb dazu: „Iss diese Kekse oft und alle Bitterkeit des Herzens verschwindet und deine Gedanken weiten sich, dein Denken wird froh, deine Sinne rein, alle schadhaften Säfte werden vermindert, es gibt guten Saft deinem Blut und macht dich froh.“

## Nervenkekse

### nach Hildegard von Bingen

#### Eine Gewürzmischung bereiten aus:

45 g Muskatnuss, gemahlen

45 g Zimt, gemahlen

10 g Nelken, gemahlen

#### Zutaten für die Kekse:

300 g Dinkelmehl, 200 g gemahlene Mandeln, 200 g Zucker, Mark einer ½

Vanillestange (oder ein Teelöffel selbst

hergestellter Vanillezucker), 1 Ei, 200 g Butter, 15 g von der Ge-

würzmischung



Aus den Zutaten einen Mürbteig herstellen und diesen gut eine Stunde kalt stellen. Dann 5 mm dick ausrollen und Formen ausstechen oder Rauten schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 15 Minuten bei 190 °C backen.

Diese Kekse sollten nicht in größerer Stückzahl genascht werden, sondern eher wohldosiert, wie ein Heilmittel. Schwangeren ist vom Verzehr von Zimt abzuraten.

***Gutes Gelingen für eine frohe und unbeschwerte Adventszeit wünscht Ihnen das Kögel-Willms-Heilpflanzengarten-Team***