



Energiekekse nach Hildegard von Bingen

“ *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.* (Hildegard von Bingen) ”

Die Wirkung der Kekse beruht hauptsächlich auf dem psychoaktiv-wirkendem Muskat, der reichlich in diesen nervenstärkenden Keksen enthalten ist. Die Heilige Hildegard wendet die Muskatnuss an, wenn es darum geht, Konzentration und Scharfsinn zu steigern. Aber auch dann, wenn eine Blutreinigung notwendig ist.

Trotz der positiven Eigenschaften des Muskats ist hier Vorsicht geboten. Denn Muskat wirkt in größeren Mengen toxisch. Bei einem übermäßigen Verzehr kann Muskat zu Vergiftungen und sogar zu Fehlgeburten führen!

Dennoch gilt auch hier der paracelsussche Grundgedanke, dass die Dosis das Gift macht. Muskat hat nur in höheren Dosierungen eine gesundheitsschädigende Wirkung. Dennoch sollten nicht mehr als 5 Plätzchen am Tag gegessen werden. Schwangere und Kinder essen am besten nur 2 - 3 Stück davon.

Zutaten: Dinkelmehl, Butter, Honig, gemahlene Mandeln, Zimt, Muskat, Nelken, Salz, Ei, Wasser