

Energie- und Nervenkekse nach Hildegard von Bingen (mit gemahlener Wurzel der Nelkenwurz)

Zutaten

- 400 g Dinkelmehl (fein)
- 250 g Butter
- 150 g Rohrzucker
- 200 g gemahlene, süße Mandeln
- 2 Eier
- 20 g Zimt, gemahlen
- 20 g Muskat, gemahlen
- 5-10 g getrocknete, gemahlene Wurzel der Nelkenwurz
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- Das Mehl auf die Arbeitsplatte häufen und die Butter in Stückchen darauf verteilen.
- Zucker, Mandeln, Eier und die Gewürze dazugeben.
- Alles mit einem großen Messer oder einer Teigkarte durchhacken, rasch zusammenkneten und kalt stellen.
- Nach ca. 1 Std. den Teig 3 mm dick auswellen und Plätzchen ausstechen.
- Bei 180 - 200 °C so lange backen, bis die Plätzchen goldene Farbe haben (ca. 15 Minuten).

Hinweis

- Für **Schwangere** ist die Muskatnuss und daher die Kekse **nicht** geeignet, da sie menstruationsfördernd wirkt.
- **Verzehrmenge:** Täglich nur 4-5 Kekse essen, Kinder 3 Stück/Tag. Die Kekse enthalten eine größere Menge Muskatnuss, daher die angegebene Menge bei der Zubereitung und beim Verzehr nicht überschreiten, da es zu einer Überdosierung kommen kann!

Weitere Infos zur Nelkenwurz

Was kann die Nelkenwurz alles und wofür kannst Du sie noch verwenden?

Die Wurzel kannst Du im Herbst in Gemüsesuppen oder Kohlgerichten zum Würzen begeben (frisch oder getrocknet). Auch für einen Punsch oder zum Backen ist sie geeignet. Also überall dort, wo Du sonst die herkömmliche Nelke einsetzt.

Für Heilzwecke lässt sich aus den frischen Wurzeln eine Tinktur oder ein Wein herstellen (bei Verdauungsbeschwerden, als Tonikum, Entzündungen und Stärkung der Libido). Die Zubereitung eines Tees ist auch möglich, aber sehr gewöhnungsbedürftig im Geschmack.

Mit den leicht bitteren Blättern (insbesondere die jungen Triebe) kannst Du Salate, Gemüse, Quark u. a. würzen oder ein Kräutersalz herstellen. Die gelben Blüten ab Mai sind eine wunderschöne, essbare Deko!

Wirkung der Nelkenwurz kompakt:

Das Schöne ist: Durch die Verwendung der Pflanze (v. a. Wurzel) tust Du auch gleichzeitig Deiner Gesundheit was sehr Gutes! Das in der Wurzel enthaltene Eugenol (Nelkenöl) und die Gerbstoffe wirken antibakteriell, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Dadurch hilft sie u. a. bei Durchfall, Entzündungen der Schleimhäute, Zahnfleisch sowie zur Fiebersenkung.

Wunderbar geeignet ist die Nelkenwurz zur Ausleitung von Giften und Schwermetallen. Wolf-Dieter Storl weist darauf hin, dass dieses Wildkraut seit einigen Jahrzehnten vermehrt in Städten zu finden sei, da wir einigen Umweltgiften ausgesetzt sind. Ebenso reguliert sie Leber und Galle.

Wie Du siehst kann diese doch recht unbekannte Pflanze so einiges!