

# Hildegard- von-Bingen-Küche

## NACHHALTIG UND HEILSAM KOCHEN

Hildegard von Bingen, Vordenkerin, Universalgelehrte, hat den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit zu einer Zeit gesehen, als in Europa Bildungsarmut und Hungersnöte allgegenwärtig waren.

Auch wenn sich die Umstände gewandelt haben, ist der Mensch im Kern noch immer ein Wesen, dessen Geisteshaltung sich auf die Gesundheit auswirkt, dessen Nahrungsmittelaufnahme seine Fitness bestimmt.

Gewürze, Gemüse, Obst, Wildkräuter und Getreide werden, mit bezaubernden Fotos, für die heutige Zeit neu interpretiert.

Daran schließt sich ein Rezeptteil, der sich im wahrsten Sinn des Wortes sehen lassen kann: Einige der Speisen sind mit über die **Freya-Bücher-App** abrufbaren Filmen aufgewertet. So wird Mitmachen einfach.

Und schließlich gibt es einen Rezeptteil mit *Kruckenrezepten*, sozusagen Fast-Food, aber in der Hildegard-Linie und selbstverständlich aus biologischem Anbau. Nicht nur für Holzfäller, die sich draußen ein einfaches Rezept zubereiten müssen, sondern für gestresste Mamas, Strohwitwer oder auch Kinder, die mal selber probieren möchten, nachdem sie den passenden Koch-Film aus dem Buch *geappt* haben.

Die Wiener Ärztin **DR. MED. PETRA ZIZENBACHER** arbeitet seit vielen Jahren in freier Praxis. Sie wendet bei der Behandlung ihrer Patienten naturheilkundliche Methoden an. Der Einsatz von heimischen Pflanzen, Hildegardmedizin, alternativer Frauenheilkunde und Schröpfen runden ihre Therapien ab. Sie hält in Wien laufend Kurse ab, in denen Wege zur Selbsthilfe vermittelt werden.

### KONTAKT ZUR AUTORIN:

E-Mail: [zizenbacher@naturheilzentrum.at](mailto:zizenbacher@naturheilzentrum.at)

Web: [www.naturheilzentrum.at](http://www.naturheilzentrum.at)



Petra Zizenbacher  
**Hildegard-von-Bingen-Küche**  
*Nachhaltig & heilsam kochen*  
Format: 17 x 22 cm  
Klappenbroschur,  
144 Seiten,  
durchgehend vierfärbig,  
viele Fotos  
ISBN: 978-3-99025-413-4  
Preis: € 14,90

## PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, [presse@freya.at](mailto:presse@freya.at), +43 7235 50 40 5

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.