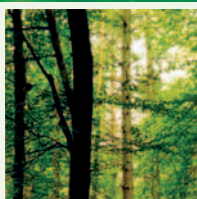


Brigitte Pregenzer • Brigitte Schmidle



Hildegarda iz Bingna

POST BREZ MUK

Brigitte Pregonzer • Brigitte Schmidle
Hildegarda iz Bingna • POST BREZ MUK

© : Družina d.o.o.
Prevedla : Alenka Lobnik Zorko
Lektorirala : Vida Frelih
Oprema : Robert Debevec
Grafična priprava : Družina d.o.o.
Izdala in založila : Družina d.o.o., Ljubljana
Odgovarja : dr. Janez Gril
Tisk : Schwarz d.o.o.
Ljubljana • 2006

Informacije o knjigah založbe Družina
dobite na spletni strani: **www.druzina.si**

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana
613.24(035)
929 sv.Hildegarda
PREGENZER, Brigitte
Post brez muk : Hildegarda iz Bingna / Brigitte Pregonzer,
Brigitte Schmidle ; [prevedla Alenka Lobnik Zorko]. - Ljubljana :
Družina, 2006
ISBN 961-222-629-6
1. Schmidle, Brigitte
226993408

Vsebina

Predgovor	6
Uvod	9
Življenje svete Hildegarde iz Bingna	10
Zakaj naj se sploh postimo?	16
Priprava na post	21
Različne vrste Hildegardinih postov	25
Majhna opravila, povezana z različnimi vrstami posta	36
Krize ob postu	41
Post skupaj z otroki	45
Prehranske osnove	47
Recepti	52
Pijače	71
Začimbe	72
Zdravilni pripravki in sredstva	79
Vprašanja o postu	90
Sprememba življenja po priporočilih svete Hildegarde	101
Obredi	107
Šest zlatih življenjskih pravil	109
Izkušnje ljudi, ki so se postili	114
Stvarno kazalo	118

Predgovor

Že sedem let se na radijski postaji Vorarlberg v Avstriji vrstijo oddaje o zdravljenju po načelih Hildegarde iz Bingna. Na začetku so bile posamične, zadnjih šest let pa so si utrdile svoj redni tedenski termin in potekajo pod naslovom »Zdravo življenje s Hildegardo iz Bingna«. Brigitte Schmidle, začetnici in stalni voditeljici oddaje, ter Brigitte Pregonzer, poznavalki načel Hildegarde in kuharski strokovnjakinji, je uspelo, da je ta tematika doživela trajni odmev, kar dokazujejo številna nova vprašanja ter povratne informacije. Brigitte Schmidle in Brigitte Pregonzer se postu posvečata neutrudno. Post in stradanje sta pojma, ki nastopata pogosto skupaj ali ju celo enačimo. Vendar je med njima bistvena razlika: stradanje povzročijo zunanje razmere, medtem ko je post prostovoljno odrekanje hrani, kar vpliva na našo duševnost. Zanimivo je, da je post veliko starejši od posta, kot ga pozna krščanstvo, in da ga prakticira vse več ljudi v različnih letnih časih.

Pričujoča knjiga »Post brez muk« prinaša odgovore na številna pomembna vprašanja kot npr.: Kakšna oblika posta je primerna zame? Kako se pripravim na post? Na temeljih Hildegardinih spoznanj opisuje različne vrste postov, pripomočke in nasvete, da bomo prebrodili krize, ki ga spremljajo, in da bo post na koncu uspešen. Prinaša pa tudi vzpodbude za skupinski post, omogoča post, ki se ga lotevamo s polno odgovornostjo do samega sebe, hkrati ponuja nasvete za čas, ko je post že za nami. Knjigi želim lep uspeh.

Dr. Wolfgang Burtscher,
direktor radijske postaje Vorarlberg

Predgovor k slovenski izdaji

Načela o zdravem načinu življenja in prehranjevanja kakor jih je v 12. stoletju po božjem »naročilu« zapisala sveta Hildegarda iz Bingna, Slovencem niso nepoznana. Na temeljih njene »učenosti« imamo namreč na Slovenskem kar nekaj knjig. Tudi ta, ki prihaja med naše bralke in bralce prvič, je nastala na teh temeljih. Ne gre torej za neposreden prenos njenih videnj, ampak za posredno nadaljevanje tega, kar nas je že naučila. To delo sta najprej za avstrijsko radijsko poslušalstvo opravili strokovnjakinji: ena na kuharskem, druga na novinarskem področju, obe pa sta hkrati tudi veliki poznavalki Hildegardinega nauka. V pričujoči knjigi sta na temeljih Hildegardinih videnj in zapisov meniha Volmarja oblikovali najprej odmevne kontaktne radijske oddaje o postu na avstrijskem radiu, ki sta jih nato zaradi izrednega zanimanja poslušalstva ponudili še v knjižni obliki. In to imamo zdaj tudi v slovenskem prevodu.

Kaj vemo o postu? V luči krščanskega je post, podobno kot miloščina in molitev, oblika pobožnosti in ljubezni do Boga in do ljudi. Hkrati je tudi prostovoljno odrekanje hrani, kar služi prečiščenju telesa in posredno tudi duševnosti. Post nikakor ne pomeni stradanja. Post po Hildegardinih načelih predstavlja vse zmerne stopnje občasnega odrekanja hrani pa vse do bolj korenitih, ki omogočajo tudi izgubljanje odvečnih kilogramov. Posebna vrednost knjige je v tem, da se avtorici posta ne lotevata kot terapije, ampak kot možnosti, ki si jo lahko vzamemo s tako veliko žlico, kot sami želimo oziroma potrebujemo. In zakaj z žlico? Zato, ker post po načelih svete Hildegarde ni stradanje brez slehernega grižljaja hrane, ampak je zmerno zajemanje predpisane hrane

(predvsem na osnovi polnovrednega pražita, ki se imenuje pira), pitje priporočenih čajev in drugih napitkov, ter uporabe še nekaterih drugih zdravilnih sredstev. Recepti, ki jih prinaša knjiga, pa niso namenjeni le pripravi postnih jedi, ampak so izviren in dobrodošel predah v sicer utečenem načinu našega prehranjevanja, za katerega vemo, da na splošno ni najbolj zdravo. Upamo si celo trditi, da bodo predlogi za zdravo prehranjevanje postali za marsikoga med nami prelomnica v načinu dosedanjega prehranjevanja. Takšno odločitev bi sveta Hildegarda pospremila z velikim odobravanjem in modro mislijo, da je razum najboljši in največji zaklad, ki ga je človek prejel od Stvarnika. Oči so okna njegove duše, zato je prav, da skrbi za svoje telesno in duhovno zdravje.

Radijskih oddaj, ki so v Avstriji botrovale nastanku te knjige, pri nas (še) nimamo. A kdo ve, če jih nemara ta knjiga ne bo sprožila? To pa je, spoštovane bralke in bralci, odvisno seveda predvsem od vas.

Dr. Janez Gril,
direktor založbe Družina

*»Tako kot bi želodcu škodovalo,
če bi bil vedno prazen,
bi tudi duševnosti škodovalo,
če bi bilo telo vedno potešeno.«*

Hildegarda iz Bingna

Uvod

Post ima v vseh kulturah dolgo tradicijo. Tudi Hildegarda iz Bingna vedno znova opozarja na pomen posta za človeka. Post je univerzalno zdravilno sredstvo, ki omogoča umiritev, razstrupljanje telesa, osvoboditev duševnosti od bremen – kratka očiščenje in vnovično osredotočanje na bistveno. Post je veliko več kot ne-jesti; odpira vrata v našo notranjost.

Brigitte Pregonzer in Brigitte Schmidle predstavljata v tej knjigi preproste in jasne korake posta po Hildegardinih načelih. Naj vsakdo na svoj način in na novo odkrije veselje, ki ga prinaša celoviti post!

Felicitas Karlinger, dr. med., Bludenz

Pirin kruh

Posebnost naših receptov za pripravo kruha je, da uporabimo na kilogram pirine moke samo 7 g kvasa. To pomeni, da je kruh lahko prebavljiv. Peka kruha je posebno uspešna, če po setvenem koledarju upoštevamo dneve za cvetove in dneve za sadeže! Kdor pa se ne ravna po tem koledarju, naj upošteva čas, ko se Luna debeli (prvi krajec) in nato, kdaj je ozvezdje strelca in dvojčkov.

Zaporedje priprave testa je podano zelo podrobno, vendar je v resnici zelo preprosto:

V osnovi velja:

Na 1 kg pirine moke vzamemo 650 ml vode. Če dodamo maslo, jajca, pirin zdrob itd., se količina vode spremeni.

Moko stresemo na delovno površino ali v veliko skledo in na sredini naredimo jamico. V visok vrč si pripravimo mlačno vodo.

Od celotne količine zlijemo 100 ml vode v jamico in vanjo nadrobimo 7 g kvasa.

Od roba potegnemo samo toliko moke, da lahko na hitro zgnetemo kvasec, to je za slabo pest enovitega kosa testa.



Bel pirin kruh

1 kg mehke pirine moke
625 ml vode
7 g kvasa
1 žlica soli
3 noževe konice
rjavega sladkorja
2 noževi konici galganta
2 noževi konici bertrama
2 noževi konici komarčka
2 noževi konici ožepka

Domač pirin kruh

600 g mehke pirine moke
200 g polnozrnate pirine moke
200 g pirinih kosmičev
½ l vode
1 kozarček navadnega jogurta (180 g)
7 g kvasa
1 žlica soli
3 noževe konice rjavega sladkorja
2 noževi konici galganta
2 noževi konici bertrama
2 noževi konici popra kubeba
1 žlica trpotčevega semena

Trpotčevo seme
vzpodbuja prebavo.
Uporabljamo
ga namesto
lanenega semena.

Kruh iz pirinih kosmičev

800 g bele pirine moke
200 g pirinih kosmičev
625 ml vode
7 g kvasa
1 žlica soli
3 noževe konice rjavega sladkorja
2 noževi konici galganta
2 noževi konici bertrama
2 noževi konici komarčka
2 noževi konici materine dušice
1 žlica trpotčevih semen

Če postnega pirinega
kruha sami ne želimo
pečti, ga kupimo pri
peku, ki mu zaupamo.

Količine/okrajšave

skodelica = 150 ml
ščepec = količina,
ki ima prostor med dvema prstoma

Pijače

Kadar se postimo, je še posebno pomembno, da veliko pijemo, da lahko telo odplavlja nakopičene usedline in strupe. Količina tekočine, potrebne na dan na kilogram telesne teže, je 35 ml.

Kristalna voda

Hildegardini zagovorniki imajo zelo radi »kristalno oziroma kameno vodo«. Narejena je iz posebnih Hildegardinih kamnov (npr. iz kamene strele, kalcedona, krizopraza). Hildegarda opisuje 24 mineralov in njihovo zdravilno moč in to, kako jih uporabljamo. Nekatere na telo polagamo, druge si damo v žep hlač ali jope in se jih dotikamo, nekateri pa so še posebno primerni za pripravo tako imenovane »kristalne oziroma kamene« vode.

Kristalno vodo pripravimo tako, da vsak posamezen mineral položimo v vrč z vodo, ki je 24 ur obsijan s soncem ali je vsaj dobro osvetljen. Tako se energija kamna prenese v vodo in pride s pitjem v naše telo.

Na koncu vodo prelijemo v drug vrč, v prejšnega pa znova pristavimo mineral in z njim vodo »energiziramo«.



Kristalno vodo lahko uporabimo za čaje ali juhe, lahko pa jo pijemo preprosto kot »mineralno vodo«.

Kamne očistimo tako, da jih vsakih 10 ali 14 dni držimo nekaj minut pod tekočo vodo.

V času posta so naslednji minerali še posebno priporočljivi:

kamena strela: vzpodbuja presnovo in delovanje žlez
kalcedon: uravnava hormonsko ravnovesje in nihanja razpoloženja ter blaži jezo
krizopraz: odplavlja strupe, ki nastajajo pri revmatskih boleznih

Čaj

Čaja nikoli ne zavremo, ampak vodo segrejemo vedno samo do vrelišča!

Čaj naj bo vedno svetel, nikoli ga ne pustimo dolgo stati, ne da bi ga precedili, saj vsako zelišče deluje na poseben način. Zato si vrsto čaja skrbno izberimo.

Semena in zrna damo v hladno vodo in jih pred segrevanjem po želji zdrobimo, da se eterična olja lažje izločijo. Liste in cvetove pa samo prelijemo z vrelo vodo.

Komarčkov čaj deluje kot baza.

Komarčkov čaj

1 žličko zelenih

komarčkovih semen stresemo v

1 l hladne

kristalne vode, segrejemo do vrelišča, pustimo 3 minute stati in odcedimo.

Čaj iz cvetov vrtnice

Čaj iz cvetov vrtnice in komarčkovih semen sta posebno okusna napitka, ki vzpodbujata dobro voljo.

2 žlički cvetov vrtnice prelijemo z

1 l vroče

kristalne vode, pustimo stati 2 minuti in odcedimo.



**Pelin moramo
nujno skuhati.**

**Bertram
je nepogrešljiva
začimba in sodi
k vsakemu
jedilniku.**

Začimbe

Njivska meta

Njivska meta telo greje in pospešuje prebavo. Posebno koristna je pri občutljivem želodcu ali slabi prebavi. Liste njivske mete in nežne mlade poganjke drobno narežemo in jih kuhamo skupaj z juhami, zelenjavo, mesnimi ali ribjimi jedmi ali jih jemo sveže s kruhom.

Vodna meta

Vodna meta razbremenjuje želodec in olajša dihanje. Uporabljamo jo še posebno pri čezmerni telesni teži. Kuhamo jo skupaj z juhami, zelenjavo, mesnimi ali ribjimi jedmi ali jo jemo svežo s kruhom.

Navadni pelin

Imenujemo ga tudi »divji pelin« in je bolj kot živilo zdravilna rastlina. Lajša težave pri vnetju želodčne sluznice (gastritis), pri občutljivem želodcu in težavah z zgago, prav tako pa vzpodbuja delovanje jeter in trebušne slinavke. Sveže, drobno narezane lističe pelina ali za nožev vrh posušenega pelina kuhamo skupaj z juhami, zelenjavo, mesnimi jedmi, perutnino ali ribjimi jedmi.

Bertram

Bertram ali rimski betram, poznan tudi pod imenom pietrovec, je univerzalno zdravilno sredstvo in ne bi smel manjkati pri nobeni jedi. Vedno ga pripravljamo skupaj z galgantom in sodi k vsem začinjenim jedem. Po Hildegardi skrbi za dobro prebavo in kri ter daje moč in energijo. Lahko ga kuhamo skupaj z drugimi jedmi ali ga uporabljamo surovega.

na naloge, ki jih imajo prebavila. Želodec in črevo nam bosta za to posebno hvaležna.

Vsak grižljaj žvečimo
toliko časa, da postane
kašast.

Zelo pomembno je tudi, da smo »izbirčni«. To pa ne pomeni, da moramo jesti le najboljše in najdražje, ampak pomeni, da kupujemo najkakovostnejša živila. Živila morajo življenje ohranjati in ga podpirati. To pomeni, da morajo biti pridelana na biološki način in neoporečna. Napol pripravljena in dokončno pripravljena hrana, hrana, ki je vsak trenutek pri roki, tako imenovana »hitra hrana«, je ameriški izum in razvada, ki nima kaj iskati na naših krožnikih!

Hildegardin zajtrk

Po Hildegardi takoj potem, ko vstanemo, še ne bi smeli zajtrkovati. Telesno zdrav in zbujen človek je po krepčilnem spancu poln energije in pripravljen na delo in bi moral, zaradi boljšega prebavljanja, zajtrk izpustiti. Če pa postanemo dopoldne lačni, moramo seveda nekaj jesti. Kadar so prazniki ali smo na dopustu, najbolje čutimo, kdaj je najprimernejši čas za zajtrk. Poskusimo, če lahko postane ta čas tudi čas za obrok med delovnim tednom. Otrokom, starim in bolnim ljudem pa Hildegarda vsekakor priporoča, da zajtrkujejo, da ostanejo pri močeh. Če otroci nočejo zajtrkovati, poskrbimo, da bodo imeli kakovostno malico.

Ljudje, ki začno zgodaj
delati, npr. kmetje
ali poljski delavci,
zjutraj najprej nekaj
toplega popijejo in
»zajtrkujejo« šele okrog
devete ure. Tudi v
južnih deželah zjutraj
ne jedo nič ali le malo.
Zato pa je za manjši
obrok čas dopoldne.

Nikogar ne smemo siliti k zajtrku! Prvi dnevni obrok naj ima vedno zmerno, sobno temperaturo in naj vsebuje piro, ki bistveno vzpodbuja prebavo. Rezina kruha bo

**Prvi dnevni obrok
bi moral vsebovati
piro.**

Stvarno kazalo

alkohol	17, 28, 32, 98	hladne noge	42
bel pirin kruh	70	hruške	23
bertram	23, 74	hruškova kaša	23, 30, 32, 36, 40, 79, 97
bertramova korenina	23, 43	ingverjevi piškoti	32
blazinica iz čistca	23, 43, 84	izkušnje s postom	114
cimet	24, 29, 78	izpiranje ust	37
čaj	24, 30, 33, 71, 72	izpiranje ust z bertramovim praškom	37
čaj iz cvetov vrtnice	72	jabolčni sok	98
čaj za zajtrk	73	jaspis	24, 43, 86
čiščenje kože	24	jazbečeva dlaka	23, 42, 86
delovanje živil	49, 111	juha iz blitve	57
diamant	42	juha iz bučk	56
disciplina	17, 89	juha iz pirinega zdroba	30, 55
»discretio«	16, 25	jutranja telovadba	36
dišeč prašek iz vrtnic	84	kajenje	17, 81
dobro počutje	24, 41, 50, 104	kakovost življenja	22
domač pirin kruh	70	kalcedon	72, 86
družinski člani	97	kamena strela	23, 72, 86
elementi	110	kaša iz ovsenih kosmičev	53
elementi v sledovih	50, 98	kaša iz pirinega zrnja	52
eliksir	42, 98	kaša iz pirinih kosmičev	53
frotirasta rokavica	24	kava	17, 104
frotiraste brisače	24, 39	kesanje	89
galgant	29, 75, 81	klistiranje	43, 100
galgantov prašek	24	komarček	51, 75
galgantova korenina	42, 43	komarčkov čaj	28, 72
gibanje	27, 39, 40, 98	komarčkova semena	24, 42, 43, 80
glavobol	42	komarčkove ladvice	63
gosta pirina juha	54	konec posta	96, 100
gosta postna juha	54	kostanjev med	80
gretje	24	kostanjeva marinada	58
grozdni sok	33	kostanjeva omaka	65
		kozja dlaka	23, 42, 86
		krepitev	23
		kristalna voda	23, 37, 71
		krizopraz	72, 86
		krtača iz sisala	24, 37, 44
		kruh iz pirinih kosmičev	70
		kubeba (poper)	76
		kuhinjski strupi	105
		kutina	51, 66

lakota	41, 42, 73, 94	pelin, divji	23, 29, 43, 74
laneno seme	24	pelinova krema	85
les pravega kostanja	23, 38, 42	pijače	71, 106
marinada iz bučnega olja	58	pira	28, 50, 98, 104
marinada iz pelargonije	59	pirin kruh	23, 29, 67, 98
masaža	24, 36	pirin postni napitek	23, 80
masaža trebuha	36, 43	pirina blazina	23
masažna rokavica	24, 44	pirina juha	55
materina dušica	24, 29, 77	pirino zrnje – osnovni recept	52
medeno vino		plazeča meta	77
s peteršiljem	24, 41, 42, 43, 82, 98	počitek	22, 26, 112
meditacija	36, 40, 95	ponižnost	89
melanche	91	popoldanski sprehod	39
meso	27, 29, 32, 35, 96, 105	post s pirinim kruhom	29
mineralna voda	71	post s piro-sadjem-zelenjavo	27
mineralne snovi	50	post s sadnimi sokovi	27, 31, 99
moč zelenila (viriditas)	26, 107	post skupaj z otroki	45, 99
molitev	22, 36, 95	post v dvojce ali v skupini	22, 32, 40, 42, 97
morska sol	24, 42	postna beležnica	21, 22, 24, 44
motnje prekrvavljenosti	42	postna juha	24, 115
motnje spanja	43	prašek iz hruškove kaše	23, 79
muškatni orešek	24, 29, 76	pravi kostanj (maroni)	38, 51
nagrada	24, 41, 46	prebava	23, 24, 36, 37, 43
nakupovanje	45, 94	priprava	21
sprostitev	23, 24	pšenica	50, 98
nega kože	38	puščanje krvi	87
nepotrpežljivost	93	razpoloženje	24, 44, 81
nožna kopel	24, 42, 43, 84	razredčeno vino	83, 98
obkladek iz lanenega semena	43, 84	rimski kumina (kumin)	76
obkladek na jetra	39	rižota iz pire	61
obkladki	24, 39	ročna masaža	38, 42
obrambne sile	113	rožno olje	85
obredi	22, 33, 107	rž	50, 98
očiščevalni dnevi	29, 32	sadni sokovi	73
odvajanje	23, 79, 97, 112	skuta	34
omejevalna prehrana s piro	28	skutni narastek z jabolki	66
opoldanski počitek	39, 107	slab zadah	43
osebni seznam	23	slabost	43
pečene zdrobove rezine	62	sladka koreninica	24, 43, 81
pečeno jabolko	66	smaragd	87, 107

sok ribeza	33	vitamini	50, 98
sol	77	volnene nogavice	42
sprostitev	22, 23, 26	vonj cvetov vrtnice	85
stavljanje rožičkov	88	vprašanja o postu	90
subtilnost	26, 49, 111	vrtočlaviča	43, 93
surova hrana	105	vzpodbujevalci dobre volje	71, 106
termofor	24, 44	za lažje dihanje	24
topaz	24, 36	začimbna mešanica v prahu	53
trajanje posta	21	začinjeni pirini sekanci	65
trd sir	29, 35, 96	zajtrk	103
trening črevesja	37	zaprtje	37, 92
trpotčevo seme	24, 43, 70, 82	zasluzenost	37
 		zaupni pogovori	22, 40
umivanje zob	29, 32, 37, 40	zdravilni pripravki in sredstva	79
univerzalna zdravilna sredstva ..	24, 38, 49, 51	zelena solata s piro	24, 28, 30, 58
usmiljenje	89	zelenjava	24
utrujenost	42	zelenjavni hlebčki	60
 		zlata življenjska pravila	109
večerna meditacija	40	zobno knajpanje	37
večerni čaj	73	 	
vino iz trpotčevih semen	83	žajbelj	43, 77, 81
vino proti gripi	76	življenjski ritem	16
vino za srce	82	žličniki iz jajčevcev	64
viriditas	26, 27, 42, 95, 107	žličniki iz kostanjeve in pirine moke	59