

# Wilde Weiber und heilige Hexe

**Genuss.** Im Bregenzer Wald kocht Antonia Moosbrugger

Gerichte, die von Hildegard von Bingen inspiriert sind

VON **W. SCHEDELBERGER**

Heilige oder Hexe? Hätte Hildegard von Bingen nicht innerhalb von Klostermauern gewirkt und sich für ihre Aktivitäten den Sanktus von höchster Stelle (Papst Eugen III) geholt, wäre sie vor 900 Jahren am Scheiterhaufen geendet. Heute erinnert man sich an sie vor allem als Heilkundlerin, die sich mit der Wirkung und Wechselwirkung von Nahrungsmitteln beschäftigt hat. Sie war die erste Frau im deutschsprachigen Raum, die öffentlich predigte.

## Inspirationsquelle

Vom Predigen hält Antonia Moosbrugger wenig. Genau so wenig von Geschäftemacherei mit Hildegard-Produkten. Als Inspirationsquelle für ihre Küchenlinie schätzt sie die berühmte Heilige allemal. „Es ist erstaunlich, wie wenig wir heute über die Wirkungsweise von verschiedenen Nahrungsmitteln wissen, obwohl sich die Menschen schon vor Jahrhunderten damit beschäftigt haben. Dabei könnte eine bewusste Zusammenstellung des Speiseplans viel zum Wohlbefinden beitragen, ohne dass man fasten muss“, sagt die Haubenköchin.

Das Bio-Hotel Schwanen liegt in Bizau im hintersten Eck des Bregenzer Waldes. Die Lage macht es zum idealen Rückzugsort für gestresste Städter. Man wähnt sich im Naturparadies, in dem Milch und Honig fließen – doch die Realität schaut anders aus. Hochwertige

Gerichte aus biologischen Zutaten zu kochen, ist hier extrem schwierig. „Alle reden davon, wie gut regionale und saisonale Produkten in Bio-Qualität sind, doch es ist nicht so einfach, sie zu bekommen. Bei Fleisch- und Milchprodukten geht es noch, aber Obst und Gemüse in ansprechender Bio-Qualität zu kriegen, ist schwierig. Die Anfahrtswege für Lieferanten sind weit und in der Umgebung gibt es keine anderen Bio-Betriebe“, sagt Moosbrugger. Obst, Gemüse und Kräuter kommen daher zum Teil aus dem eigenen (zertifizierten) Garten.

Wenn es um die Qualität der Grundprodukte geht, kennt Moosbrugger keinen Spaß, ansonsten sieht sie die Dinge jedoch nicht so eng. Gerichte, die sie nach Hildegard von Bingen zubereitet, sind auf der Speisekarte grün gekennzeichnet, dazwischen findet man auch zahlreiche „normale“ Speisen.

„Wir wollen hier niemanden bekehren. Außerdem geht es zuerst einmal darum, dass es schmeckt. Doch wenn ich gefragt werde, erzähle ich gerne, wieso es bei uns zum Beispiel Gerichte wie eine Gänseblümchensuppe gibt“, erzählt Moosbrugger.

## Gesundes Essen

Hildegard von Bingen hat die Nahrungsmittel in gesundmachende, rhaltende und krankmachende unterteilt. Normales Weizenmehl macht zwar nicht krank (obwohl die neuen Turbosorten mit ihren hohen Gluten-An-

teilen für zahlreiche Allergien mitverantwortlich sind), ist für Moosbrugger aber wertlos, weil sich alle wertvollen Nährstoffe in der Schale befinden, die vor dem Mahlen entfernt wird. Also verwendet sie Dinkelmehl in drei verschiedenen Mahlungen. Weißen, raffinierten Zucker nimmt sie gar nicht, braunen Rohrzucker nur in geringen Dosen. Man kann auch mit Honig süßen.

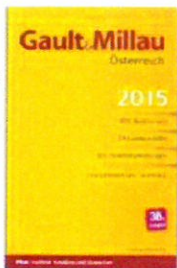
Gemeinsam mit Moosbrugger stehen die Sous-Chefin Franziska Hiller und eine weitere Köchin in der Schwanenküche am Herd. Weil das Trio stets gut gelaunt zur Sache geht, hat sich der Name „Wilde Weiber-Küche“ eingebürgert. Aus einer Laune heraus haben Moosbrugger und ihre Weiber vor Jahren den Kaiserschmarren zum Kaiserrinnenschmarren umgetauft. Dass sich dieser Spaß mit gehöriger Verspätung bis nach Wien herumgesprochen hat und es auf die Titelseite eines Boulevardmediums geschafft hat, bringt sie noch heute zum Lachen.

Viel wichtiger sei ihnen aber die Herkunft und Herstellung der Lebensmittel. „Viele junge Menschen werden Vegetarier, weil sie die Massentierhaltung – zu Recht – ablehnen. Aber alles, was wir essen, sollte ein gutes Leben geführt haben, damit es auch uns Gutes tun kann. Das gilt für die Pflanzen genauso wie für die Tiere“, ist Moosbrugger überzeugt.“

## Info

Dieser Bericht ist in Kooperation mit Gault Millau entstanden.

Gault Millau  
2015: Die  
besten Restau-  
rants in Öster-  
reich, Südtirol,  
Kroatien und  
Slowenien -  
getestet und  
bewertet. Plus  
Hoteltipps  
www.gaultmil-  
lau.at



## Küchen-Apotheke: Welches Kraut hilft

**Fenchel** (Bild) Vom Kraut bis zum Samen hilft er bei Verdauungsstörungen, Kraftlosigkeit und Wetterfühligkeit. Und er löst Schleimstoffe.

Verdauung und hilft bei Verschleimungen im Kopf.

**Salbei** Das Kraut reinigt den Magen. Aber auch bei Inkontinenz und Blasenleiden hilft Salbeitee rasch und wirksam.

**Galgant** Das Kraut ist ein bekanntes Universalheilmittel bei Herzschwäche, Kreislaufproblemen, Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Schwäche und Durchblutungsstörungen.

**Quendel** Der wilde Thymian, hilft bei Hautproblemen, er reinigt auch das Blut und wird bei Gedächtnisschwäche eingesetzt.

**Bertram** Er sorgt für gesundes Blut, stärkt die Abwehrkräfte, fördert die



PICTUREPARTNERS/ISTOCK



CHRISTIAN SCHRAMM PHOTOGRAPHY

Antonia Moosbrugger (li.) und Franziska Hiller (re.) bei der Zubereitung ihres „Wilden Weiber Menüs“ beim Forum Genuss Alpen