

RATGEBER

BitterKraft![®]



Mit Bärwurz, Galgant, Süßholz & Bohnenkraut

Eine Spezialität nach alter Klostertradition



BÄRWURZ-BIRNENHONIG-MISCHPULVER

Gewürzmischung für bewusste Fastenzeiten

Schön, dass Sie sich für das BitterKraft!® Bärwurz-Birnenhonig-Mischpulver entschieden haben!

Das **Bärwurz-Birnenhonig-Mischpulver** ist eine fein abgestimmte Gewürzmischung zur Herstellung eines Birnenbreis nach überlieferter Rezeptur aus dem Umfeld der klösterlichen Küche. Es wird traditionell im Rahmen einer bewussten, einfachen Ernährung verwendet und eignet sich als Begleiter ruhiger Fastenphasen.

Die Mischung enthält ausgewählte Gewürze wie **Bärwurz, Galgant, Süßholz und Bohnenkraut**. Für die Zubereitung werden frische Birnen ergänzt; nach Belieben kann Honig hinzugefügt werden. Der fertige Brei lässt sich gut vorbereiten und portionsweise über den Tag verteilt genießen.

Zubereitung des Birnenbreis

Für die Zubereitung werden **8 reife Birnen** benötigt.

1.

8 Birnen entkernen, würfeln und mit wenig Wasser aufkochen.

2.

Die Birnen zu einem Brei zerdrücken.

3.

Das Bärwurz-Birnenhonig-Mischpulver unterrühren und nach Belieben mit Honig verfeinern.

4.

Den fertigen Birnenbrei in mehrere hitzebeständige Behälter füllen.

Der Birnenbrei kann portionsweise aufbewahrt oder nach dem Abkühlen eingefroren werden. So lässt er sich bequem über mehrere Tage hinweg verwenden.

Verzehrempfehlung

Der zubereitete Birnenbrei wird traditionell über den Tag verteilt verzehrt.

Wir empfehlen **insgesamt nicht mehr als 6 Teelöffel pro Tag**:

morgens vor dem Frühstück
½–1 Teelöffel

mittags
1–2 Teelöffel

abends vor dem Schlafengehen
1½–3 Teelöffel

Bärwurz – das unscheinbare Kraut

Bärwurz ist ein aromatisches Wildkraut, das vor allem in den west- und mitteleuropäischen Mittelgebirgen vorkommt. Es wächst bevorzugt auf Magerwiesen und in lichten Laubwäldern und gehört zur Familie der Doldenblütler. In vielen Regionen Deutschlands steht die Pflanze heute unter Naturschutz.

Charakteristisch für Bärwurz ist sein kräftig-würziges Aroma, das an Fenchel und Liebstöckel erinnert. Verantwortlich dafür sind enthaltene ätherische Öle sowie weitere pflanzentypische Inhaltsstoffe wie Monoterpene, Kaffeesäure und Phthalide, die vor allem Geruch und Geschmack prägen.

In der historischen Pflanzenkunde, unter anderem im Umfeld der **Hildegard von Bingen**, findet Bärwurz immer wieder Erwähnung. Dieser Bezug ist kulturell-historisch zu verstehen und stellt kein gesundheitliches Wirkversprechen dar.



Fasten – eine bewusste Auszeit

Es gibt viele unterschiedliche Formen des Fastens, etwa Heilfasten, Suppenfasten oder Intervallfasten. Gemeinsam ist ihnen der bewusste Umgang mit Ernährung, Routinen und dem eigenen Tempo.

Die sanfte Fasten tradition im Umfeld Hildegard von Bingens setzt nicht auf vollständigen Nahrungsverzicht, sondern auf eine **vereinfachte Ernährung**, regelmäßige Mahlzeiten und ausreichend Flüssigkeit. Der Birnenbrei ist dabei ein traditioneller Bestandteil, der langsam verzehrt und gut in einen strukturierten Tagesablauf integriert wird. Begleitend können ruhige Aktivitäten wie Spaziergänge, leichte Bewegung, Atemübungen oder Meditation sinnvoll sein – nicht als Verpflichtung, sondern als Einladung, den Alltag bewusst zu entschleunigen.

Fasten ist jedoch individuell verschieden und nicht für jede Lebenssituation geeignet. Wer eine Fastenphase plant, sollte sich körperlich stabil fühlen und vorab ärztlichen oder therapeutischen Rat einholen, insbesondere bei bestehenden Erkrankungen.

Bitterkraft GmbH
Berliner Straße 52 j
38104 Braunschweig

T 0 84 41 / 87 99 737
F 0 84 41 / 87 99 749

info@bitterkraft.com
www.bitterkraft.com



Bio-Zertifizierung:
DE-ÖKO-037

BitterKraft![®]

FLY0054 - V1 Stand: 08/2026