



Keksessen gegen den Alltagsstress

Nervenkekse sind wahrscheinlich die geschmacklich beste Art, das Vegetativum zu harmonisieren. Schon Hildegard von Bingen wusste um die ausgleichende und beruhigende Wirkung von Muskat und Zimt und verabreichte daher bei nervlicher Überbelastung, zur Schärfung der Sinne und zur Aufhellung des Gemüts die beiden pflanzlichen Arzneistoffe in Keksform. Sie schreibt dazu:

„Nimm Muskatnuss und einen gleichen Gewichtsanteil Zimtrinde und eine kleinere Menge Gewürznelken. Das mache zu Pulver. Aus diesem Pulver mach mit Feinmehl und ein wenig Wasser Plätzchen und esse diese oft. Das bringt alle Bitterkeit des Herzens und deiner Gesinnung zur Ruhe und öffnet dein Herz und deine (fünf) Sinne und macht deine Stimme heiter und reinigt deine Sinnesorgane und mindert in dir alle Schadsäfte (noxi humoris, eigentlich Umweltgifte!) und liefert deinem Blut eine gute Säfte Zusammensetzung und macht dich leistungsfähig (fortis = stark. Fortitudo ist das Gegenteil von Faulheit).“

Übrigens: Neben der ausgleichenden wird den Keksen auch eine leicht aphrodisierende Wirkung nachgesagt!

Zubereitung:

- 15 g Muskatpulver
- 25 g Zimtpulver (Ceylon)
- 5 g Gewürznelkenpulver und
- 5 g Kardamom
- 750 g Dinkelfeinmehl
- 200 g Butter
- 180 g Zucker
- 200 g süße Mandeln (gehackt)
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- etwas Wasser oder Milch

Alle Zutaten in einem Rührgefäß miteinander vermischen und mit einem Knethaken anschließend kneten. Geht auch mit der Hand. Die Masse in Keksform auf einem Backblech auslegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20–25 Minuten backen. Sehr lecker.