

Checkliste Hildegardmedizin



Checkliste Hildegardmedizin

Gemäss Hildegard von Bingen und ihrem Heilwissen gibt es **3 Nahrungsmittel**, die für uns Menschen **uneingeschränkt gut** und daher jederzeit zu empfehlen sind. Dies sind

✿ **Dinkel**

✿ **Maroni (Edelkastanien)**

✿ **Fenchel**

Als Beispiele für die vielseitige Verwendung dieser drei **Superlebensmittel** habe ich Dir jeweils 3 Rezepte zusammengestellt.

Dinkel-Rezepte

Dinkelgrießbrei mit Rhabarberkompott

250 ml	Dinkelmilch
3 EL	Dinkelgrieß
1 TL	Mandelpüree
2 Stangen	Rhabarber
2 EL	Ahornsirup
50 ml	Sahne oder Sojarahm

Dinkelgrieß in die kalte Dinkelmilch einrühren und dies aufkochen. Immer wieder umrühren, damit sich keine Klumpen bilden. Solange köcheln lassen, bis eine breiförmige, nicht zu flüssige Konsistenz entstanden ist. Das Mandelpüree unterheben und das Ganze abkühlen lassen.

Die beiden Rhabarberstangen putzen, in kleine Stücke schneiden und in etwas Wasser zu einem Kompott kochen. Ich mag gerne den säuerlichen Geschmack und lasse das Kompott daher so. Wer möchte, kann es aber noch zusätzlich etwas süßen.

Die geschlagene Sahne unter den abgekühlten Dinkelgrießbrei heben und dies in ein Schälchen füllen. Das Rhabarberkompott über den Grießbrei und über das Ganze den Ahornsirup geben.

Die angegebenen Mengen sind für 1 Portion gedacht. Das Rezept eignet sich sehr gut zum Frühstück. Wenn gerade keine Rhabarberzeit ist, kann dieser durch frische oder gefrorene Beeren ersetzt werden. Tiefgefrorene Beeren gebe ich direkt in den noch warmen Grießbrei. Dieser kühlt dann schneller ab und die Beeren tauen rasch auf.

Dinkelbrot

500 g	Dinkelmehl
1 1/2 TL	Salz
1/2	Hefewürfel
2 TL	Zucker
300 ml	Wasser

Das Dinkelmehl und das Salz in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine Mulde formen.

Das Wasser leicht erwärmen und die Hefe und den Zucker darin auflösen. Diese Mischung in die Mehlmulde geben. Mit einem Löffel etwas Mehl mit der Flüssigkeit vermischen. Dies dann 20 Minuten gehen lassen, bis dieser Vorteig etwas aufgegangen ist.

Dann alles zu einem glatten Teig vermischen. Damit das Dinkelmehl richtig aufgeschlossen wird, den Teig einige Minuten kräftig kneten. Wenn der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser hinzugeben.

Den Teig zugedeckt auf das Doppelte aufgehen lassen.

Nach Belieben den Teig in eine Kastenform füllen oder einen Brotleib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Das Brot nochmals ca. 1/2 Stunde aufgehen lassen, bis sich ein Fingereindruck im Teig langsam zurückbildet.

Das Brot 10 Minuten in der unteren Hälfte des auf 230 Grad vorgeheizten Ofens backen. Dann auf 180 Grad zurückschalten und weitere 30 Minuten backen.

Dinkel-Cookies

150 g	Alsan (Margarine) oder Butter
250 g	Dinkelmehl
2 Pck.	Bourbonvanillezucker
4 EL	Zucker
1 TL	Zimtpulver
100 g	gemahlene Haselnüsse

Dinkelmehl, Haselnüsse, Zucker, Bourbonvanillezucker und Zimtpulver mischen. Die Alsan oder Butter in Stücken dazugeben und alles zu einem glatten Teig zusammenmischen. Den Teig zu einer Kugel kneten und zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

Die Teigkugel in kleine Stücke zerteilen. Jedes Teigstück zwischen den Handflächen zu einer kleinen Kugel rollen und diese auf einem mit Backpapier belegten Backblech leicht platt drücken.

Die Cookies im mit 150 Grad (Umluft) bzw. 170 Grad (Ober-Unterhitze) vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten backen, bis sie am Rand ganz leicht braun werden. Nicht zu lange backen, damit sie nicht zu hart werden.

Die Cookies am besten in einer Keksdose einen Tag durchziehen lassen.

Maroni-Rezepte

Maroni-Cremesuppe

50 g	getrocknete (oder 150 g frische) Maroni
1	kleine Zwiebel
15 g	Butter oder Olivenöl
20 g	Maronimehl (eventuell Kichererbsenmehl)
750 ml	Gemüsebrühe oder Marronisud
	Salz
	etwas Rotwein
	etwas Sauerrahm oder süße Sahne
	Bockshornklee

Die getrockneten Maroni werden einige Stunden eingeweicht und dann ca. 30 Minuten in Wasser gar gekocht. Die Zwiebel wird in kleine Würfel geschnitten und in der Butter oder Olivenöl glasig gedünstet. Dann gibt man das Maronimehl dazu und röstet dies goldgelb. Die Gemüsebrühe gießt man dann nach und nach hinzu.

Wenn die Suppe eine sämige Konsistenz erhalten hat, ist es am einfachsten, die Suppe und die gekochten Maroni zusammen mit etwas Salz, Rotwein, Sauerrahm oder süße Sahne und Bockshornklee in einen Hochleistungsmixer zu geben und alles gut zu vermischen, so dass die Suppe schön cremig ist.

Maroni-Curry

Zutaten:

300 g	getrocknete Maroni
15 g	Butter oder Kokosöl
1	kleine Zwiebel
100 g	Äpfel
50 g	Bananen
1/2 TL	Currypulver
250 ml	Wasser
15 g	Dinkelweißmehl

Die getrockneten Maroni in einer Schüssel mit Wasser über Nacht einweichen. Das Einweichwasser weggießen und die Maroni in einem Topf mit 500 ml Wasser und 1/2 TL Salz kochen. Anschließend die Maroni mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Die Banane schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

15 g Butter oder Koksöl schmelzen und Zwiebeln, Apfel und Banane begeben und andünsten. Das Currypulver ebenfalls begeben und kurz mitdünsten. 250 ml Wasser dazu gießen, gut umrühren und aufkochen.

Das Dinkelmehl in einer Schüssel mit wenig Wasser anrühren und dann unter ständigem Rühren in die Currysauce gießen. Dies bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen und anschließend mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine zu einer feinen Konsistenz mixen. Nochmals abschmecken und die Maroni unterheben.

Zum Servieren noch ein paar geröstete Mandelscheiben darüber streuen.

Schokoladen-Maroni-Mousse

4 EL	Agavensirup
1	unbehandelte Orange, abgeriebene Schale
4 EL	Orangensaft
200 g	Maroni-Püree (Vermicelle-Püree)
100 g	dunkle Schokolade (70-85% Kakao-Anteil)
200 ml	Sahne
	Kakaopulver zum Bestäuben

Agavensirup, abgeriebene Orangenschale und den Orangensaft miteinander verrühren. Das Maroni-Püree hinzugeben und gut vermischen. Die dunkle Schokolade hinein reiben. Zum Schluss noch die steif geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

Zusatzinfo:

Maroni-Püree gibt es fertig zu kaufen. In der Schweiz ist es als Vermicelles bekannt. Ansonsten kann man Maroni-Püree auch aus frischen Maroni selber herstellen, indem man die geschälten Maroni weich kocht und dann püriert.

Fenchel-Rezepte

Fenchel-Cremesuppe

500 g	Fenchelknollen
250 ml	Gemüsebrühe
15 g	Butter oder Kokosöl
1	Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen
1/2 EL	Dinkelmehl
1 Spritzer	Zitronensaft
	Saure Sahne, Crème fraîche oder Sojarahm
	Bertram
	Galgant

Die Fenchelknollen zunächst waschen, putzen, halbieren und in kleine Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün kann man am Schluss gut zum Garnieren verwenden, daher aufbewahren. Die Gemüsebrühe wird dann zum Kochen gebracht und der Fenchel ca. 20 Minuten darin gegart.

Die Butter oder das Kokosöl wird anschließend erhitzt und die gewürfelten Zwiebeln darin gedünstet. Mit dem Fenchelwasser löscht man dies ab.

Das Dinkelmehl rührt man nun mit etwas Wasser an und bindet die Suppe damit. Nachdem dies glattgerührt wurde, kann man den Fenchel wieder hineingeben und das Ganze 5 Minuten kochen.

Am Schluss gibt man die Suppe zusammen mit Zitronensaft, der Sauren Sahne, Creme fraîche oder dem Sojarahm, mit Bertram und Galgant in den Hochleistungsmixer und mischt alles zu einer Suppe mit sämiger Konsistenz.

Fenchel-Orangen-Salat

2	Fenchelknollen
2	Orangen
1	mittlere Zwiebel
1 EL	Zitronensaft
1 EL	weißes Mandelmus
4 EL	Wasser
1 EL	Honig oder Agavensirup
	Salz, Pfeffer, Galgant, Bertram
2 EL	Mandelsplitter

Fenchel in feine Streifen schneiden und das Fenchelgrün zum Garnieren auf die Seite legen. Von einer Orange den Saft auspressen , die andere schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. Die Fenchelstreifen, Orangenwürfel und Zwiebelwürfel vermischen.

Weißes Mandelmus mit dem Wasser zu einer homogenen Flüssigkeit verrühren. Diese mit Zitronensaft, Honig oder Agavensirup und den Gewürzen vermischen und als Marinade über den Fenchel-Orangensalat geben.

Garnieren mit den Mandelsplittern und dem Fenchelgrün.

Gedämpfte Fenchelhälften

2	Fenchelknollen
1 EL	Butter oder Alsan (Margarine)
4 EL	geriebener Parmesan
1	Knoblauchzehe
	Salz

Die Fenchelknollen putzen und halbieren. Dann in wenig Wasser dämpfen.

Butter oder Alsan schmelzen.

Die gegarten Fenchelknollenhälften mit Salz und Parmesan bestreuen, dann mit geschmolzener Butter oder Alsan übergießen. Zuletzt den Knoblauch mit einer Knoblauchpresse direkt darüber pressen.