

Dinkelbrot nach Hildegard von Bingen

Zutaten für 1 Kastenform (30 cm):

Vorteig

140 g Vollkorndinkelmehl

80 g Wasser

5 g Hefe

Kochstück

70 g Dinkelmehl Type 1050

340 g Wasser

15 g Salz

Quellteig

Kochstück

350 g Dinkelmehl Type 630

120 g Dinkelmehl Type 1050

50 g Milch

Teig

Vorteig

Quellteig

6 g Hefe

5 g Honig

6 g neutrales Öl

½ TI Bertram-, je ¼ TI Galgant-, Ysop-, Quendelpulver

Öl und Dunst für die Kastenform

Zubereitung:

1. **Vorteig** Vorteigzutaten vermischen und im Kühlschrank etwa 24 Stunden reifen lassen.
2. **Kochstück** Mehl mit Wasser und Salz in einem Topf ohne Klumpen verrühren.
Erhitzen, aufkochen und rühren bis eine zähe Masse entstanden ist.
In eine Schüssel umfüllen, abdecken, auskühlen und mindestens 4-6 Stunden ruhen lassen.
3. **Quellteig** Kochstück, Mehle und Milch homogen vermengen und abgedeckt etwa 30 Minuten quellen lassen.
4. **Teig** Vorteig, Quellteig, Hefe, Honig und Öl in der Küchenmaschine 5 Minuten auf niedrigster und 2 Minuten auf Stufe 2 zu einem glatten Teig kneten.
Gewürze zugeben und den Teig nochmals kurz verkneten.
5. Teig abdecken und etwa 90 Minuten reifen lassen.
6. Eine übliche Kastenform mit Öl ausstreichen und mit wenig Dunst mehlieren.
Teig einfüllen und nochmals etwa 30 bis 60 Minuten reifen lassen.
Teig soll die Form fast ausfüllen (bis ca. 1 cm unter Kastenrand).
7. Backofen auf 240 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
8. Mit Wasser absprühen und längs ca. 2 cm tief einschneiden.
Im heißen Backofen fallend auf 200 ° C etwa 50 Minuten backen.
9. Form aus dem Ofen nehmen und das Brot 10 Minuten ruhen lassen.
Auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.

Hildegard von Bingen - Dinkelmehl

„Der Dinkel ist das beste Getreide... Kraftvoll und leichter verträglich als andere Sorten. Dem, der Dinkel isst, verschafft er rechtes Blut und bereitet ihm gutes Fleisch. Der Seele des Menschen gibt er die Gabe des frohen Mutes.“

So schrieb Hildegard von Bingen über ihr Lieblingsgetreide Dinkel.

Laut Hildegard ist dieses goldgelbe Getreide mit dem leicht nussigen Geschmack das wichtigste Lebensmittel, das Allgemeinbefinden und die Leistungsfähigkeit steigert. Es ist das beste Naturmittel, damit der Darm gesund bleibt. Denn das Dinkelkorn hat es in sich: Wenn man regelmäßig Dinkel isst, wird der Darm satt gehalten, so dass er alle Vitalstoffe erhält, die der Organismus zum Leben braucht.

Dies hat die Wissenschaft bestätigt: So enthält Dinkel mehr Mineralstoffe und Vitamine als handelsübliche Getreidesorten. Auch liefert der Dinkel viel wertvolles Eiweiß, neben wichtigen Fetten und Kohlehydraten sowie Kalium, Magnesium, Zink und auch eine große Menge Zellulose. Dadurch werden alle Körperzellen optimal ernährt, damit der Organismus zu Höchstleistungen fähig ist. Der Dinkel sorgt dafür, dass der pH-Wert stabil und der Körper im basischen Bereich bleibt.

Allergiker werden sich freuen, das Ur-Getreide Dinkel ist im Vergleich zum anfälligen und überzüchteten Weizen, optimal verträglich.

Außerdem ist der Dinkel in der modernen Zeit noch einmaliger, denn das goldgelbe Dinkelkorn ist von einem Spelz umgeben, das es vor allem vor Umweltgiften und Pilzbefall auf natürliche Weise schützt.

Die wichtigsten Hildegard Gewürze

Bertram

Hildegard schreibt: *„Der Bertram ist von gemäßigter und etwas trockener Wärme, und diese rechte Mischung ist rein und enthält gute Frische. Denn für einen gesunden Menschen ist er gut zu essen, weil er die Fäulnis in ihm mindert und das gute Blut in ihm vermehrt und einen klaren Verstand im Menschen bereitet“.* Der echte römische Bertram hat einen leicht aromatischen Geruch und schmeckt zusammenziehend. Die Wurzel erzeugt starke Speichelabsonderung. Der Bertram wird über das Essen gestreut oder mitgekocht. Er ist nicht nur für Gesunde, sondern gerade auch für Kranke das beste Küchengewürz.

Galgant

In der Einleitung zur Physica schreibt Hildegard: *„... dass die Wärme der Kräuter deren Seele und die Kälte den Leib kennzeichnet und dass jedes Kraut entweder warm oder kalt ist. Da aber der Galgant durch und durch ganz warm ist, dient er dem Menschen mit ganzer Seele ...“* was ihn aus Hildegards Sicht aus den meisten der von ihr genannten Pflanzen heraushebt und den Galgant sozusagen mit einem ganz besonderen Prädikat der Heilkraft versieht. Die Galgantwurzel enthält ätherisches Öl und Harze, die den scharf bitteren Geschmack bewirken. Außerdem ist er reich an wirksamkeitsbestimmenden Bioflavonoiden. Der Galgant erhöht nicht nur den Wohlgeschmack der Speisen, sondern regt auch den Appetit an, fördert die Magensaftproduktion und damit die Verdauung. Im 16. Jahrhundert schreibt der italienische Arzt Mattioli: *„Galgant aromatisiert den Atem, fördert die Verdauung und beseitigt Blähungen“.* Hildegard schreibt vom Galgant als herzwirksamem Mittel: *„Wer im Herzen Schmerzen leidet, der esse sogleich eine hinreichende Menge Galgant und es wird ihm besser gehen.“*

Quendel

Bei Hildegard ist Quendel das klassische Hautgewürz: *„Wenn der Mensch krankes Fleisch hat, so dass sein Fleisch (Haut) wie rüdig ausblüht, der nehme Quendel und esse es oft mit Fleisch oder Gemüse gekocht, und das Gewebe seines Körpers wird von innen heraus geheilt und gereinigt werden“.* 1-3 Messerspitzen Quendelpulver werden zum Schluss der Zubereitung den Gerichten beigemischt oder noch kurz mitgekocht oder gebraten. Besonders beliebt ist Quendel bei der Dinkelmehl Suppe mit etwas Salz, die als einfaches Mittel bei Durchfallerkrankungen erfolgreich eingesetzt werden kann. Eine Spezialität bei Hauterkrankungen ist ein Salat aus gekochten, roten Beten und viel Quendel angemacht.

Zur Verbesserung des Gedächtnisses empfiehlt Hildegard die Quendelkekse.

Ysop

Der Ysop stammt aus Südeuropa, wo er neben Kräutern wie Thymian und Salbei karge Böden besiedelt. Hierzulande wird der Ysop vor allem zum Würzen verwendet.

Für Hildegard von Bingen jedoch ist der Ysop eine wertvolle Heilpflanze mit vielfältigem Einsatzspektrum:

„Der Ysop ist von trockener Art und ist warm und von so großer Kraft, dass sogar der Stein ihm nicht widerstehen kann, dort wo er gewachsen ist. Wer ihn als Gesunder isst, der wird gereinigt von schlechten Säften. Ysop ist für alle Speisen nützlich, gekocht oder pulverisiert ist er aber nützlicher als roh.“

Da der Ysop wohltuend und harmonisierend für den Organismus ist, ist er laut Hildegard regelmäßig zu verwenden. Geschmack:

Der zarte Ysop verleiht Ihren Speisen sanft-blumige Geschmacksnuancen.