

Wighard Strehlow

Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen

Leseprobe

[Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen](#)

von [Wighard Strehlow](#)

Herausgeber: Droemer Knauer Verlag



<http://www.unimedica.de/b12217>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Nudeln und andere Teigwaren

Selbstgemachte Nudeln

350 g Dinkelmehl Type 630	3 Eier
150 g Dinkeldunst	2 EL Sonnenblumenöl
(oder 500 g Dinkelmehl Type 630)	5 EL Wasser
	1 TL Salz

Das Mehl auf ein Brett sieben, in die Mitte eine Mulde drücken und die mit Öl und Salz verquirlten Eier hineingeben. Mit den bemehlten Händen alles schnell durchkneten. Teig so lange bearbeiten, bis er sehr elastisch, glatt und glänzend ist und nicht mehr an den Händen kleben bleibt. Teig in ein bemehltes Tuch einschlagen und 30 Minuten ruhen lassen. Danach auf einer bemehlten Arbeitsfläche von der Mitte ausgehend dünn und gleichmäßig ausrollen, mit Dinkelgrieß einmehlen und zusammenrollen. Mit einem sehr scharfen Messer 1 cm breite Streifen schneiden. Nudeln auf einem bemehlten Tuch ausbreiten und 2 Stunden trocknen lassen.

Leichter geht es mit einer Nudelmaschine: Teig in mehrere kleine Portionen teilen, flach drücken und durch eine Nudelmaschine drehen. Maschine auf die dünnste Stufe stellen und nochmals durchdrehen. Die durchgelassenen Platten ein wenig trocknen lassen und anschließend mit der Schneidemaschine zu Nudeln schneiden. *Variation:* Nudeln mit je 3 EL Rote-Bete-Saft oder Spinat rot bzw. grün einfärben.

Edelkastanien-Nudeln

zusätzlich 50 g Edelkastanienmehl hinzufügen.

Nudeln „bissfest“

2l Wasser	1 TL Salz
250 g Nudeln	1 EL Sonnenblumenöl

Öl in Wasser geben und sprudelnd kochen lassen. Nudeln in sprudelndes Salzwasser geben und umrühren. 8—10 Minuten kochen lassen. Selbstgemachte Nudeln benötigen nur die halbe Garzeit.

Mit Holzlöffel umrühren und probieren, ob die Nudeln bissfest >al dente< gegart sind. (Nudeln dürfen nie verkocht sein und sollten auch nicht mehr nach Mehl schmecken.) Kurz heiß abspülen und durch ein Sieb abgießen.

Für Salat und Auflauf abkühlen, sonst abtropfen lassen und mit Sauce mischen oder gleich mit Butterflocken servieren.

Dinkel-Lasagne — vegetarisch*(für 6 Personen)*

<i>Für die Lasagne-Nudeln:</i>	300 g grober Dinkelschrot oder
300 g Dinkel-Vollkornmehl	Dinkelkernotto 2
2 Eier	Fleischtomaten ca. 500 ml
2 EL Sonnenblumenöl	Wasser oder Brühe Gewürze:
Gewürze: 1 TL Salz,	jeweils 3 Messerspitzen
2 TL Quendel	Bertram, Galgant, Oregano,
<i>Füllung:</i>	Basilikum, je 1 Messerspitze
4 Knoblauchzehen, gewürfelt	Salz und Pfeffer <i>Für den Belag:</i>
2 Zwiebeln, gewürfelt	4 EL geriebener Parmesankäse
2 Mohren, in Scheiben	200 g Mozzarella
2 Stangen Sellerie, geschnitten	

Lasagne-Nudeln-Variation: Den Teig mit scharfem Messer in Teigstreifen von etwa 7 cm Breite und 15 cm Länge schneiden. Lasagne auf einem bemehlten Tuch ausbreiten und trocknen lassen. Die Lasagne-Nudeln in 4l Wasser mit 2 TL Salz und 1 EL Sonnenblumenöl etwa 5 Minuten aufkochen, abtropfen lassen.

Lasagne-Sauce: Die gewürfelten Zwiebeln in Sonnenblumenöl leicht bräunen, das fein gehackte Gemüse und den groben Dinkelschrot

hinzugeben, mit Wasser übergießen und unter ständigem Rühren 10 Minuten quellen lassen. Tomaten in Würfel schneiden und unter den Brei ziehen. Alles mit frischen Kräutern und Gewürzen abschmecken und nochmals 3 Minuten kochen. Frische klein gehackte Knoblauchzehen darüberstreuen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Auflaufform mit 1 EL Butter ausfetten, den Boden mit Lasagne-Nudeln auslegen. Gemüseschrotbrei, Käse und Lasagne-Nudeln im Wechsel schichten, bis die Form etwa 10 cm hoch gefüllt ist. Die letzte Schicht sollen Lasagne-Nudeln sein. Oberfläche mit dem restlichen Käse bestreuen. Die Lasagne 20—30 Minuten überbacken, bis der Käse bräunlich wird. Portionsweise schneiden und mit Kopfsalat mit Dinkel servieren.

Dinkelgrieß-Klöße

750 ml Milch	375 g Dinkelgrieß
40 g Butter	3 Eier
Gewürze: Salz, Muskat,	1—2 EL Kräuter
I Prise Pfeffer	(Petersilie, Schnittlauch)

Milch, Butter und Gewürze zum Kochen bringen, dann den Grieß einstreuen. Die Masse bei ausgeschalteter Kochplatte so lange rühren, bis sich der Teig kloßartig zusammenballt. In die heiße Masse die Eier einzeln untermischen, ebenso die gehackten Kräuter (und 1-2 EL Reibkäse nach Belieben). Die Masse gut durcharbeiten. Nun mit feuchten Händen Klöße formen und in kochendes Salzwasser oder Suppe legen und vom Aufkochen an 10—12 Minuten auf kleiner Stufe köcheln; dann 5 Minuten ziehen lassen.

Variation: Süße Grießklöße: Anstelle von Pfeffer, Muskat, Kräutern und Käse, 30 g Zucker und 5 ml Zitronensaft zugeben. Die gegarten Klöße mit in Butter gerösteten Semmelbröseln bestreuen und frisches oder eingelegtes Obst dazu reichen.

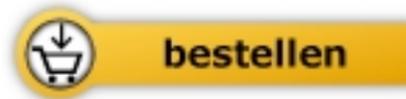


Wighard Strehlow

[Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen](#)

Rezepte, Kuren und Diäten

544 Seiten, geb.
erschienen 2009



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de