1. Rundbrief | Frühling

Liebe Freunde des guten Geschmacks,

es ist soweit! Der hier vorliegende Ernährungsrundbrief, vorerst noch als Datei, feiert im März 2022 Premiere! Vierteljährlich erscheinen von nun an die Ernährungsrundbriefe und bereichern Sie somit im Alltag – das ist zumindest mein großes Anliegen. Die Rezepte sollen einfach umsetzbar und trotzdem überraschend sein. Die Wildpflanzenporträts sollen inspirieren und alles rund ums Thema Fermentation soll eine vergessene kulturelle Tradition wieder neu aufleben lassen. Sicherlich sind viele Leser/innen von Ihnen schon sehr kreativ in der Küche und haben ein überdurchschnittliches Basiswissen. Wenn es mir gelingt, den Einen oder Anderen trotzdem hinaus in die Natur zu locken, so habe ich mein Ziel erreicht. Draußen auf den Wiesen und in den Wäldern kann man das Wirken der Natur besser verstehen. Ein selbst angelegter Gemüsegarten lehrt uns das Begreifen mit den Händen. Das lässt uns die Dinge aus einer anderen Perspektive sehen. So entwickelt sich die Achtung vor der Schöpfung. Persönlich geht es mir zumindest so, es entsteht eine gesunde Ehrfurcht und man tankt dazu noch Energie für das nächste Vorhaben. In meinen „Rundbriefen“ möchte ich keine Ernährungsregeln aufstellen oder neu erfinden. Es gibt für mich kein richtig oder falsch. Auf bestimmte Ernährungsformen will ich mich nicht festlegen. So individuell wie der einzelne Mensch ist, so individuell sind auch seine Bedürfnisse an die Ernährung. Je nach kulturellen Einflüssen, Geschlecht, Alter oder Lebenslage, ändert sich die Beziehung zur Ernährung.
Grundsätzlich steht die Lebensmittelqualität als Basis im Mittelpunkt. Ist die Frage um die Qualität geklärt, kann man den nächsten Schritt gehen. Aus diesem Grund steht in diesem allerersten Ernährungsrundbrief, die Lebensmittelqualität im Fokus. Es gilt im besten Fall immer die Mitte zu finden, sodass sich die Lebensmittelqualität mit den anderen Faktoren die Waage hält. Dies versuche ich in meinen Kursen immer wieder aufs Neue bestmöglichst umzusetzen. Diese Grundlage macht es auch so spannend. Wer immer auf der Suche nach Spitzenqualität ist, der wird auch fündig. Es entstehen neue Freundschaften mit Produzenten und Gleichgesinnten. Gleiches zieht Gleiches an.

Einen erweiterten kulinarischen Horizont und viel Vergnügen,

wünscht Ihnen herzlichst,

Euer Naturkoch

PS: Ein zeitgemäßes Zitat am Rande. Passend im Bereich Ernährung, wie auch auf allen anderen Ebenen.

„Der Zweifel ist das Wartezimmer der Erkenntnis“

Auf einen Blick – Themen in diesem Ernährungsrundbrief:

Ernährungsthema: Lebensmittelqualität S. 2-3

Wildpflanzenporträt: Bärlauch & Giersch S. 4-8

Lebensmittelporträt: Der Dinkel S. 9

Rezepte S. 6,8,11,12

Lebensmittelqualität

„Verwende ein qualitativ hochwertiges Lebensmittel und ein wichtiger erster Schritt ist getan!“ Das haben wir soweit ja schon geklärt! Doch was genau zeichnet ein solches Lebensmittel aus? Wahrscheinlich ist Ihnen schon bekannt, das „Demeter“ mit die strengsten Anbau- und Verarbeitungskriterien besitzt. Gefolgt von Bioland und Naturland. Nach solchen „Zertifikaten“ kann man selbstverständlich einkaufen. Es sollte letztlich aber auch nur ein Orientierungspunkt sein. Ab einem gewissen Punkt ist eben alles Vertrauenssache. Beispielsweise kann ein EU-Siegel eine höhere Qualität des Produktes liefern, als das z.B. bei einem Demeter-Produkt der Fall ist. Obwohl die Richtlinien beim EU-Siegel viel lockerer sind! Das hängt dann oft, aber nicht immer, vom Produzenten selbst und seinem Verständnis zum Lebensmittel ab.
Deshalb vertraue ich persönlich einem Lebensmittelproduzenten, der sein Handwerk versteht und seine Arbeit leidenschaftlich ausübt, tausendmal mehr, als irgendeinem Siegel oder Zertifikat.

»Ich bin ein Genussmensch und als Koch und Konditor dem echten Genuss seit Jahren auf der Spur.
Das hat meinen Blick für die Qualität der Grundprodukte in meiner Küche entwickelt und geschärft«

Beim Anbau sollte natürlich auf samenfestes Saatgut geschaut werden, damit wenn erwünscht, wieder eigenes Saatgut aus dem selbst angebauten Gemüse, produziert werden kann. So können gesunde Kreisläufe weiter fortbestehen – auch ohne die großen Saatgut-Konzerne! Nicht samenfestes Saatgut, sprich genmanipuliert, ist von Natur aus zur Degeneration verurteilt. Es kann aus Prinzip nicht gesund für den menschlichen Organismus sein.

Medikamenten-Rückstände, wie z.B. Antibiotika oder körperfremde Substanzen (Microplastik, Nanopartikel etc.), sind natürlich tabu. Gerne vergleiche ich Antibiotika mit Glyphosat. Glyphosat ist ein „Totalherbizid“ und vernichtet jede nicht gentechnisch veränderte Pflanze (wobei es bei der Pflanze natürlich nicht bleibt!). Diese beiden Mittel verbindet eine Gemeinsamkeit: Das Abtöten von lebensnotwendigen Mikroorganismen bzw. das Schwächen des Organismus selbst. Es betrifft den Körper und Mutter Erde. Letzendlich betrifft es natürlich den ganzen Planeten. Hier führt der Grundgedanke, Keime und Krankheiten oder nur etwas „Unerwünschtes“, wie z.B. ein „lästiges Unkraut“, einfach abtöten zu wollen, in eine Sackgasse.

»Gut zu Essen hat nichts mit Geld oder Bildung zu tun, sondern mit Intelligenz«
Vincent Klink

Anstatt mit Giften jeder Art das Leben und die Vielfalt zu zerstören, könnte man genau das Gegenteil praktizieren. Dann wären wir beispielsweise bei der Permakultur oder der Fermentation. Nicht erwünschte Pilze und Bakterien werden unterdrückt bzw. in Schach gehalten. Die positiven Mikroorganismen hingegen in Ihrer Vielfalt gefördert. Durch die Zugabe von bestimmten Kulturen fördert man das Leben. Durch ein gezieltes Miteinander von bestimmten Pflanzen, die sich gegenseitig in Ihrer Entwicklung fördern, entsteht eine harmonische Symbiose (das bedeutet für mich Permakultur). Leben bedeutet Leben erhalten und nicht zu zerstören.

In meinem Ernährungsrundbrief verweise ich regelmäßig auf Nährstoffe der thematisierten Lebensmittel hin. Der Nährstoffgehalt soll ergänzend miteinbezogen werden, jedoch nicht zu sehr in den Mittelpunkt treten. Qualitätsfaktoren, wie z.B. Wachstums- und Reifekräfte, sind ebenso mit einzubeziehen und in ihrer Wirkung nicht zu unterschätzen.

Die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele sollte beachtet werden. Ein Aspekt von tiefer Bedeutung. Übergeordnet kann man sicherlich sagen, es ist der Eine entscheidende Aspekt, welcher alle anderen Faktoren beinhaltet. Unsere Kinder könnten von Beginn an „geschult“ werden. Ihre Sinneswahrnehmungen könnten volle Entfaltung erfahren dürfen, damit später eine Sensibilität im Alltag automatisch gegeben ist. Fühlen, riechen, schmecken, sehen und hören, mit allen Sinnen, täglich!

Rhytmen der Natur, also saisonale Jahreszeiten-Küche, sind wie auch die Regionalität der Lebensmittel zu beachten. Dein Körper ist das höchste Gut. Täglich nehmen wir Nahrung zu uns. Sei es *Dir* wert! Die Leichtigkeit kommt mit der Zeit und mit der Zeit kommt die Erfahrung. Die einfachen Dinge sind oftmals die Besten! Deshalb vermeide wo es geht Produkte mit mehr als fünf Zutaten. Hinterfrage die Dinge und habe ein festes Naturvertrauen. Es gäbe noch sehr viel mehr über die Lebensmittelqualität zu schreiben, denn wir leben in einer großen Luftblase voller Illusionen.

Denken Sie bitte nicht ich wäre so konsequent und würde alle genannten Kriterien immer perfekt umsetzen. Das ist wirklich schwieriger als gedacht. Geben Sie sich also immer wieder die Chance, niemand ist perfekt. Bitte versprechen Sie mir jedoch, wann immer es auch geht, LEBENS-Mittel zu verwenden und stellen Sie sich ein paar hübsche Blumen auf den Tisch!

Erkennungsmerkmale qualitativ hochwertiger LEBENS-Mittel:

- *Bio-Verbände wie z.B.* ***Demeter****, Bioland oder Naturland*
- *Samenfestes* ***Saatgut***
- *Gesundes und* ***vielfältiges Bodenleben***
- ***Nährstoffgehalt***
- *Rhythmen der Natur* ***(Saisonalität)***
- *Kurze Lieferketten (am besten direkt vom Erzeuger), sprich* ***Regionalität***
- *ausgeprägte Reifekräfte* ***(Erntezeitpunkt)***

- ***unraffinierte*** *Produkte*
- ***gentechnikfreie*** *Lebensmittel*
- ***keine Massentierhaltung****, sprich eine dem Tierwohl entsprechende artgerechte Haltung*
- *Verzicht auf* ***Homogenisierung*** *und* ***Pasteurisierung*** *bei hohen Temperaturen*
- ***keine Strahlensterilisation*** *(z.B. beim Flüssigei aus dem Tetrapak)*
- *Verzicht auf* ***Zusatzstoffe, Aromastoffe*** *oder* ***Konservierungsstoffe***
- *keine* ***Pestizide*** *und* ***Antibiotika***
- *Frische der Lebensmittel* ***(keine Fertigprodukte)***
- *Verzicht auf* ***Hybrid-Züchtungen*** *(Inzucht), bei denen allein ökonomische Ziele bezweckt werden*

Wildpflanzenporträts im Frühling

Der Bärlauch

Botanische Erkennungszeichen

Vorkommen:	in fast ganz Europa, Nordasien
Standort:	Laub- und Mischwälder, Auwälder, feuchte und humusreiche Lehmböden, schattige Standorte
Beschreibung:	20-50 cm hohe Pflanze, saftig grüne Blätter, Blattoberseite glänzend, Blattunterseite matt, schwertförmig, starker Knoblauchgeruch, Vorkommen oftmals in Massen, Blütezeit April-Juni, Blüten sitzen an langen dreikantigen Scheindolden mit weißen sternförmigen Blumenkronen
Verwechslungs-möglichkeiten:	mit dem giftigen Maiglöckchen (riecht nicht nach Knoblauch)
Sammelzeit:	Blätter vor der Blüte: März-Mai
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl mit Allyl- und Alkylpolysulfiden, Flavonoide, Mineralsalze, Vitamin C, Prostaglandine A,B,F

»Iss Porree im Frühling und Bärlauch im Mai, dann haben die Ärzte im nächsten Jahr frei!«

Teilweise bedeckt der Bärlauch ganze Wälder mit seiner intensiven grünen Pracht. Kommen später die weißen Blüten hinzu, ist der Anblick eine wahre Freude. Jedoch ist der Bärlauch nicht nur schön, er gehört auch mit zu den stärksten Heilpflanzen überhaupt. Er steht für Erneuerung und Reinigung, bricht Verhärtetes auf und wärmt den Körper. Tatsächlich sollte der Bärlauch frisch im Frühling gegessen werden, da dann seine positiven Eigenschaften am besten zur Geltung kommen können. In getrockneter Form ist er leider wertlos.

Alte Namen des Bärlauchs sind unter anderem *Ramser*, *Räms* und *Rames*. Sie deuten auf einen sehr alten Wortstamm, auf das germanische *hroms*, das althochdeutsche *rāmesadr*, womit Zwiebel- und Lauchgewächse benannt wurden. Im März fängt der Bärlauch an zu sprießen und verströmt seinen beliebten Knoblauchduft. Diese Eigenschaft ist ein ganz klares Erkennungsmerkmal. Bitte an dieser Stelle noch einmal aufgepasst! Wer sich nicht hundertprozentig sicher ist, der lässt die Finger davon! Das Maiglöckchen z.B. ist tödlich giftig.

Ab April können wir jetzt mit der Blüte rechnen. Die Blütenbüschel sind streng nach der Zahl 3 aufgebaut. Der Nektar befindet sich in drei Drüsen in einem dreifächerigen Fruchtknoten. Bei Insekten sehr beliebt. Kleine schwarze Samen, verschlossen in einer schwarzen Kapsel, gibt es im Juni/Juli. Möchten wir den schwarzen Samen aussäen, so müssen wir uns 14 Monate gedulden, erst dann beginnt er zu keimen. Für eine weitere Verbreitung sorgen Ameisen, die ganz „scharf“ auf die ölhaltigen Kügelchen sind.

Es ist noch zu erwähnen, dass grundsätzlich je Bärlauchzwiebel nicht alle Blätter abgeerntet werden sollten. Nicht überall kommt der Bärlauch in riesigen Mengen vor.
Kulinarisch hat es der Bärlauch auch schon weit gebracht. An Ostern sieht man in vielen Restaurants den Bärlauch auf der Karte stehen. Sehr oft in Kombination mit Spargel. Doch gibt es weitaus mehr Möglichkeiten diesen Allrounder zu verwenden. In fast alle erdenklichen Teige und Füllungen kann er integriert werden.

»Bärlauch liefert etwa dreimal so viel Vitamin C wie Orangen«

Eine würzige Bärlauchbutter oder ein klassisches Bärlauchpesto dürfen natürlich auch nicht fehlen. Schon einmal fermentierten Bärlauch probiert? Dieser lässt sich wunderbar zu einem probiotischen Pesto weiter verarbeiten. Ein einfaches Bärlauchsalz gehört ebenso wie eine Bärlauchsuppe mit in die Frühlingszeit. In Mitteldeutschland kochte man in der Walpurgisnacht eine Festsuppe aus Bärlauch, um die bösen Geister zu vertreiben.

- ✔ Appetitanregende und entgiftende Wirkung
- ✔ hilft bei chronischen Hautausschlägen und Flechten
- ✔ reinigt das Blut
- ✔ Bakterizide Wirkung auf die Darmflora, ohne diese zu zerstören
- ✔ geeignet bei Bluthochdruck und Aterienverkalkung
- ✔ hilft Umweltschadstoffe wie z.B. Quecksilber, Lindan oder Cadmium abzubauen
- ✔ wirkt nach Antibiotika und Sulfonamiden wieder aufbauend

100 g Bärlauch enthalten

150 mg Vitamin C
200 ug Vitamin A
2,87 mg Eisen
336 mg Kalium
130 ug Vitamin B1
200 ug Vitamin B6
320 ug Mangan
76 mg Magnesium
50 mg Phosphor
...

Möchte man sich mit der Kraft des Bärlauchs unterstützend stärken, so empfiehlt es sich eine Bärlauchkur zu machen. Hier sind 4-6 Wochen durchaus angebracht. Wer über diesen Zeitraum täglich eine handvoll frischen Bärlauch verspeist, sollte danach aber wirklich „bärenstark“ sein.

Wer sich einen Vorrat an Bärlauchwirkstoffen anlegen möchte, der kann dieses **Rezept für eine Tinktur** ausprobieren:

Schraubglas mit frischen geschnittenen Bärlauchblättern füllen
und mit 45% Alkohol auffüllen.
Gut verschließen und drei Wochen stehen lassen.
Gelegentlich schütteln. Abseihen und in eine dunkle Tropfflasche füllen.
3 x 20 Tropfen vor dem Essen einnehmen.

fermentiertes Bärlauchpesto (probiotisch)

Ferment

Zutaten: Bärlauch und Salz (2-3 % Salz auf die verwendete Bärlauchmenge)

Für den fermentierten Bärlauch nimmt man am besten ein Bügelglas mit Gummidichtung. Das Volumen des Glases richtet sich nach der Bärlauchmenge die man verarbeiten möchte. Es werden die ganzen Blätter mit Stiel verwendet. Den frischen Bärlauch waschen, abtropfen lassen und mit Salz in einer Schüssel zerstampfen. Fällt der Bärlauch zusammen wird er ins Bügelglas gefüllt und mit einem Gewicht beschwert. Der Bärlauch sollte stets leicht mit Flüssigkeit bedeckt sein. Reicht das Gewicht zum Beschweren alleine nicht aus, wird mit einer 2%igen Salzlake (Wasser und Salz) aufgegossen. Das Glas verschließen und an einem sonnengeschützten Ort bei Raumtemperatur circa 14 Tage fermentieren lassen. Bärlauch fermentiert in der Regel langsamer als Sauerkraut. Schmeckt das Ferment leicht säuerlich und spritzig, ist das ein sehr gutes Zeichen. Hält man das Ferment im Blick und probiert gelegentlich in der Endphase, kann man den „Zeitpunkt der Reife“ individuell bestimmen und so ein eher saures oder mildes Produkt wählen. Der fermentierte Bärlauch ist luftdicht verschlossen, gekühlt und mit Lake bedeckt mind. 1 Jahr haltbar. Alternativ kann der Bärlauch auch komplett in Salzlake fermentiert werden. Auf das Gesamtgewicht (Wasser und Bärlauch) kommen 2-3 % Salz.

Pesto

250 g fermentierter Bärlauch
100 g Pinienkerne (Sonnenblumenkerne o.ä.)
150 ml Olivenöl
50 g Hartkäse, gerieben
Salz, Pfeffer

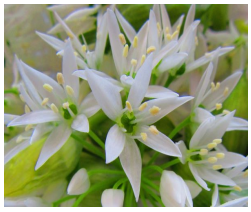
Für das Pesto alle Zutaten, bis auf den Hartkäse, im Mixer fein pürieren. Ist das Pesto zu trocken, gibt man etwas mehr Öl oder von der Salzlake hinzu (nicht versalzen, Achtung!). Hartkäse untermischen, abschmecken, fertig.

Bärlauch-Spinat

Butter/Olivenöl
Zwiebeln
Bärlauch
Salz
Saure Sahne

Die Zwiebelwürfel im Fett andünsten und den Bärlauch im Ganzen oder geschnitten dazugeben, bis er zusammenfällt. Mit Salz abschmecken und einem Schuss saurer Sahne verfeinern. Passt wunderbar zu Kartoffelgerichten wie Kartoffelpüree oder aber auch zu einem Risotto.

Kräuterquark



500 g frischen Quark
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
4 EL hochwertiges Öl
25 g Wildkräuter
(z.B. Giersch, Bärlauch, Brennnessel, Brunnenkresse, Spitzwegerich, Löwenzahn, Pimpinelle, Sauerampfer, Gundermann, Schafgarbe oder Vogelmiere)

Der Giersch

Botanische Erkennungszeichen

Vorkommen:	einheimisch in Europa und großen Teilen Asiens
Standort:	stickstoffreicher Boden, auch Halbschatten oder Schatten. In Gärten zwischen Stauden und Hecken.
Beschreibung:	kann bis zu 30-100 cm hoch werden Blattstiel auffallend dreikantig einem „Ziegenfuß“ ähnlich Blätter „doppelt dreizählig“ (Fiedern aber oft nur zweigeteilt) unterirdische Ausläufer Dolde 10-20 strahlig
Verwechslungs-möglichkeiten:	Der *Wasser-Schierling* und der *gefleckte Schierling* sind unter den Doldenblütlern tödlich giftig!
Sammelzeit:	Triebe ab Ende Februar; Blütezeit Mai-Juni; Samen Juli-Sept.
Inhaltsstoffe:	Karotin, Vitamin C, Mineralstoffe

Sein botanischer Gattungsname Aegopodium bedeutet ziegenfüßig. Dies verdankt der Giersch oder auch Geißfuß genannt, mit Sicherheit seiner auffälligen Form der jungen Blätter. Er gehört zu der Familie der Doldenblütler und ist bei uns mit circa 50 heimischen Gattungen mit über 100 Arten vertreten. Der Giersch ist in fast jedem Hausgarten als erwünschtes, wie auch unerwünschtes Beikraut zu finden. Breitet er sich einmal aus, ist er kaum mehr zu zähmen. Möchten Sie bewusst immer wieder frisch ernten, dann zupfen Sie die Blätter regelmäßig ab.

»wartungsfreies Dauergemüse«

Über seine weißen brüchigen aber sehr vitalen Ausläufer, verbreitet er sich unterirdisch. Ernten Sie regelmäßig seine Blätter, treibt er wieder aus. Als Stickstoffanzeiger ist er bestens geeignet. So wissen Sie sofort, dass Sie es mit einem nährstoffreichen Boden an dieser Stelle zu tun haben. Der Giersch hält den Boden feucht und ist für viele Tiere eine willkommene Futterpflanze. Die Blütendolden sind reine Insektenmagnete, beobachten Sie das einmal in aller Ruhe – Sie werden beeindruckt sein. Mit dem Holunderbusch besteht eine Blattähnlichkeit, weshalb der Giersch auch Erdholder oder Holderkraut genannt wurde. Oftmals wächst der Giersch auch unter Holunderbüschen und Wegrändern.

»derart dreizählige gefiederte Blätter besitzt nur der Giersch«

100 g Giersch enthalten
16,6 mg Eisen
1,99 mg Kupfer
2,26 mg Mangan
3,9 mg Bor
...

Wer den dezenten Geschmack von Sellerie, Möhre und Petersilie liebt, der wird auch den Giersch zu schätzen wissen. Die jungen Blätter und Stiele sind roh verzehrt sehr zart. Später wird er schnell zäh, kann aber trotzdem noch wie Spinat zubreitet oder entsaftet werden. Der Giersch zeigt sich, je nach Witterungsverhältnissen und Höhenlage, Ende Februar als eines der ersten Wildkräuter.

In der Osterzeit, wurde/wird mit dem Giersch traditionell eine Gründonnerstagssuppe bereitet, womit die Fastenzeit offiziell beendet wird (weitere Kräuter bereichern diese Suppe ebenfalls). Die Suppe soll die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben, für einen Vitaminschub sorgen, die Drüsen anregen und enschlackend wirken. Bis heute wird der „Geißfuß“ noch gezielt bei Gicht angewandt.

»Giersch-Tee therapiebegleitend gegen Gicht & Rheuma«

In Russland gehört der Giersch wohl mit zu den nützlichsten Speisepflanzen. Seine saftigen zarten Blattstengel werden dort wie Sauerkraut für den Winter eingesäuert. Getrocknete Blätter kann man pulverisiert als Gewürz benutzen. Sehr dekorativ sind auch seine Blüten, welche wunderbar für wilde Kräuterlimonaden geeignet sind. Reife Gierschsamen (Juli-Sept.) kann man dann als Gewürz verwenden. Optisch sehen die reifen Samen dem Fenchelsamen sehr ähnlich und lassen sich auch wie diese in der Küche verwenden.

»ausgezeichnet schmecken die gerösteten Samen in einer eigenen Currymischung«

Ein „Unkraut“ das zu unrecht teilweise diese Bezeichnung trägt. Wer mit dem Giersch nichts anzufangen weiß, dem fehlt es vielleicht an Kreativität oder Willenskraft. Hier einige weitere Möglichkeiten den Giersch in der Küche zu integrieren: Wildkräutersalate; Aufläufe; Bratlinge; Eintöpfe; Suppen (z.B. Borschtsch); Kräuterkartoffeln; Gemüsefüllungen; Smoothies; Pesto; Kräuterbutter etc.

Grünes Kräutersalz

Giersch, Beinwell, Wiesenkerbel, Weinbergschnittlauch, Meersalz

Alle Zutaten zu gleichen Teilen. Kräuter fein hacken und mit dem Meersalz gut vermischen. Das Kräutersalz hält sich im Kühlschrank mehrere Monate. Die verschiedenen Kräuter können Sie selbstverständlich auch austauschen.

Gründonnerstags-Suppe

für 4 Personen

100 g Wildkräuter
(z.B. Giersch, Vogelmiere, Brennnessel, Spitzwegerich etc.)
1 kleine Zwiebel
50 g Lauch
20 g Butter
100 g Kartoffeln, mehlig
500 ml Brühe
200 ml Sahne
Salz

Die Zwiebelwürfel und das Weiße vom Lauch in der Butter dünsten und die kleinen Kartoffelwürfel dazugeben. Mit der Brühe aufgießen und die Kartoffeln ca. 15 Minuten gar kochen. Die Sahne hinzufügen, aufkochen und mit Salz abschmecken. Die gehackten Kräuter vor dem Servieren in die Suppe mixen, damit die grüne Farbe erhalten bleibt.

Lebensmittelporträt

Der Dinkel

Der Dinkel ist eine Urform der Gattung Weizen. Beide stammen aus der Familie der Süßgräser.
Seit circa 3500 Jahren wird der Dinkel in Mitteleuropa kultiviert. Getreide ist bei fast allen Völkern der Welt Grundnahrungsmittel. Es nährt wie kein anderes Lebensmittel und vermittelt Kraft und Dynamik. Durch seine intensive Verwurzelung nimmt es Mineralien und deren Kräftewirken auf. Sein aufrechter Wuchs zur Sonne, deutet auf die Beziehung zu kosmischen Kräften hin.

Ideale Bedingungen findet das Spelzgetreide bei uns im Südwesten. Hier haben die Böden für den Roggen zu gute und den Weizen zu schlechte Eigenschaften. Mitte des 19. Jahrhunderts verdrängte der Weichweizen den Dinkel als Hauptbrotgetreide. Da der Dinkel von einzelen Bauern noch als Viehfutter angebaut wurde, retteten Sie ihn so vor dem Aussterben. Erst in den 1970er Jahren wurde der Dinkel durch den Vollwert-Boom wieder populär gemacht.

»Dinkel ist dem Weichweizen mit mehr Carotinoiden, Zink und Selen überlegen«

Viele moderne Dinkelsorten wurden so gezüchtet, dass sie stärker im Ertrag sind. Sie haben in unterschiedlichsten Anteilen Weizen eingekreuzt, sind günstiger im Handel und verfügen über gute, weizenähnliche Backeigenschaften. Da Dinkel für die meisten Landwirte eine unzureichende Standfestigkeit besitzt, sind diese natürlich bestrebt durch Einkreuzungen von Weichweizen diese Eigenschaft zu verbessern. Zu den mit Weichweizen eingekreuzten modernen Sorten zählen u.a. Franckenkorn und Zollernspelz.

»Nussiger im Geschmack & ernährungsphysiologisch wertvoller ist der Urdinkel«

Oberkulmer Rotkorn, Attergauer Dinkel, Altgold, Ebners Rotkorn, Bauländer Spelz, Ostro und Schwabenkorn gehören zu den alten „Urdinkel“ Sorten. Allergiker vertragen den Urdinkel tendenziell besser als moderne eingekreuzte Dinkelsorten. Die weichere und nachlassendere Teigeigenschaft sei hier auch noch erwähnt.

»Wenn es Wunder gibt, dann gehört das Getreide sicherlich dazu«

Ein winziges Korn ist so komplex aufgebaut, dass es uns ermöglicht, eine unglaublich vielfältige Palette an Rohstoffen für unsere Ernährung herzustellen. Die dichte und trockene Beschaffenheit machen das Korn gut lagerfähig. Bei einer Lagertemperatur von 14-18 °C verlieren die Körner circa 1 % ihrer Masse und 2-3 % ihrer Keimfähigkeit jährlich. Der Vitamingehalt bleibt nahezu gleich und die Mahl- und Backeigenschaften verändern sich auch kaum. Trotz der guten Lagerfähigkeit sollten Getreidekörner nicht länger als 1-2 Jahre gelagert werden. Beim Mehl beträgt die optimale Lagerzeit 2-3 Wochen. Selbstverständlich ist nach dieser Zeit das Mehl immer noch sehr gut zu gebrauchen. Bei hoher Typenzahl und Vollkornmehl ist zu beachten, dass bei zu langer Lagerung das Mehl schnell ranzig werden kann.

»Vorverdauung durch Fermentation notwendig«

Um das Getreide optimal aufzubereiten sollten wir das Korn/Mehl immer gut vorbereiten. Dinkel und auch die anderen Getreidesorten enthalten von Natur aus Antinährstoffe, welche teilweise auch vor Fressfeinden schützen. Unter diesen Antinährstoffen ist auch die Phytinsäure. Sie reduziert den Mineralstoffgehalt des Lebensmittels, das die Phytinsäure enthält und den aller anderer Lebensmittel, die gleichzeitig verdaut werden.

Lange Teigführungen, sowie Sauerteigbrote sind besser bekömmlich. Das Getreide sollte immer so vorbereitet sein, das die mikrobielle Aktivität ausgelöst wird. Weicht man Getreide ein, ist es von Vorteil warmes Wasser (Körpertemperatur) zu verwenden, damit die Vorverdauung schneller abläuft. Es sind dabei alle erdenklichen Mühlenprodukte mit einzubeziehen (von Mehl über Dunst bis zum ganzen Korn). Aktive lebendige Kulturen als „Starter“, wie z.B. Einweichwasser von zuvor eingeweichtem Getreide, Molke, Sauerteigstarter, Buttermilch, Sauerkrautsaft oder auch Säure wie Essig oder Zitronensaft, beschleunigen/verkürzen die Einweichzeit.

»Nährstoffreicher und leichter verdaulicher durch einweichen«

Damit Körner vollständig aufquellen können, weicht man sie mind. 8-12 Stunden ein. Bei einer längeren Einweichzeit empfiehlt es sich das Getreide im Kühlschrank zu lagern, damit keine unerwünschten Mikroorganismen die Oberhand gewinnen. Durch Fermentierung wird Phytinsäure, ebenso wie andere toxische Stotte im Getreide, umgewandelt, wodurch ihre schädliche Wirkung ausgeschaltet wird. Außerdem wird die Aminosäure Lysin in ihrer Bioverfügbarkeit durch Fermentation erhöht.

»Der Faktor Zeit sollte kein Hindernis sein, know-how und Planung sind der Schlüssel zum Erfolg«

Die Schale (Kleie) trägt gemeinsam mit der Aleuronschicht den größten Teil zum Mineralstoffgehalt des Korns bei. Ohne Aleuronschicht enthält die Schale immer noch über 40 % der Mineralstoffe des Korns. Die Aleuronschicht befindet sich zwischen Schale und Mehlkörper. Diese Schicht besteht aus lebenden Zellen, in denen Stoffwechselprozesse stattfinden. Aus diesem Grund ist sie äußerst reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß und Fett. Für das Backen sehr wichtig sind auch die darin enthaltenen Enzyme, wie Amylasen und Proteasen.

»Die einfachste Methode, Getreide zu fermentieren, ist das Einweichen«

Das zweite lebende Gewebe im Korn ist der Keim. In ihm ist der Ursprung jedes neuen Getreidehalmes verankert. Der Embryo/Keimling ist äußerst reich an Enzymen, Eiweißen, gesunden Fettsäuren (insbesondere Phenolsäure) und Vitamin E + K. Das eigentliche Mehl, welches wir hauptsächlich zum Backen verwenden, stammt aus dem Mehlkörper und besteht aus Stärke und Eiweiß. Die in Wasser unlöslichen Klebereiweiße (Gluten) machen circa 80 % des gasamten Proteingehaltes im Korn aus und bilden das Teiggerüst beim Brotbacken.

»das Korn liefert alle Stoffe, die wir zum Brotbacken benötigen«

Bei der Verarbeitung ist zu beachten, dass Dinkel weniger Wasser binden kann als Weichweizen. Mit einem Quell-, Brüh- oder Kochstück bekommt man dennoch standfeste Teige und Brote mit einer langen Frischhaltung gebacken. Sauerteig fördert auch die Feuchtigkeit und Frischhaltung. Dinkelteige werden schonend und langsam geknetet, da sonst bei zu langer und intensiver Knetung das Klebergerüst zusammen brechen würde.

Temperaturen zwischen 20-26 °C sind bei Dinkel empfehlenswert. Besser zu kühl als zu warm. Grundsätzlich muss ein Teig nicht mit der Maschine oder von Hand geknetet werden. Ein Mischen und regelmäßiges „Dehnen & Falten“ sind eine geniale Alternative. Das „Dehnen & Falten“ stärkt das Teiggerüst, wodurch ein Kneten überflüssig wird.

Die 4 Grundregeln von gesundem Vollkornbrot:

Mindestens ein Punkt sollte hier immer umgesetzt werden!

► Hitze

Bis auf wenige Ausnahmen, sollte die Kerntemperatur in Brot und anderen Backwaren, mindestens zwischen 90-98 °C liegen. Einige kritische Stoffe sind nämlich hitzesensibel.

► Quellung

Lange Teigführungen mit wenig Backhefeeinsatz. Vorteige und/oder Sauerteig verwenden. Mit Quell-, Brüh- oder Kochstücken arbeiten.
Quellzeiten von mindestens 8 Stunden.

► Fermentation

Sauerteig macht das Brot besonders bekömmlich. Durch Vergärung wird der Teig „vorverdaut“.

► Keimung

Der Keimprozess gibt Vitamine und Mineralstoffe frei. Durch das Keimen baut das Getreidekorn mit Hilfe von eigenen Enzymen einen Großteil seiner Reserve- und Schutzstoffe so um, das sie für den zu Spross und Wurzel wachsenden Keim nutzbar werden.

Porridge (Basis-Rezept)

zu jeweils gleichen Teilen:

Dinkelkörner
Nacktgerstenkörner
Roggenkörner, zerstoßen
Haferflocken
ganze Leinsaat
Sonnenblumenkerne
Kürbiskerne
Salz

Tipp: Bereite eine kleine Menge der Mischung auf Vorrat vor. Die verschiedenen Getreidesorten können nach Wunsch variiert werden. Selbstverständlich können mit z.B. Buchweizen, Hafer und Hirse glutenfreie Varianten zubereitet werden. Körner können gegen Flocken o.ä. ausgetauscht werden.

Das Getreide am besten über Nacht im Verhältnis 3:1 (Wasser:Getreide) einweichen.
Das eingeweichte Getreide circa 10 Minuten köcheln. Je nach verwendeten Getreidesorten kann die Kochzeit abweichen. Während des Kochvorgangs muss wahrscheinlich weitere Flüssigkeit nachgegossen werden. Der Porridge ist noch leicht bissfest. Durch kräftiges Rühren bekommt der Porridge eine gewisse Cremigkeit. Das Rezept kann nach Belieben mit Früchten oder anderen Zutaten verfeinert werden.

Dinkelbrot (für den Alltag)

(geeignet für Pizza, Baguette, Focaccia etc.)

600 g Dinkelmehl 1050
400 g Wasser
12 g Salz
0,4 g Hefe (alternativ 20 g Sauerteig)
25 g Olivenöl

Alle Zutaten mischen und 2-3 mal alle circa 30 Minuten dehnen und falten. Der Teig entwickelt durch das Dehnen & Falten ein stabiles Teiggerüst. Der Teig muss dann nicht mehr geknetet werden. Den Teig für 24 h bei Raumtemperatur abgedeckt ruhen lassen. Den Teig für das gewünscht Produkt aufarbeiten.

Tipp: Wenn man zeitlich flexibler sein möchte, kann man den Teig circa 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Den Teig wie oben beschrieben mischen und nach dem Dehnen & Falten abgedeckt im Kühlschrank lagern. Die Hefemenge bzw. Sauerteigmenge muss dann mit dem Faktor 10 multipliziert werden.

Dinkel-Sauerteigbrot

Für eine Kastenform 25x10x7 cm

270 g Dinkelvollkornmehl
180 g Dinkeldunst
105 g Dinkelmehl 630 (oder 1050)
405 ml Wasser
12 g Salz
20 g fermentierte Vogelbeerpaste (optional)
20 g Sauerteig

Alle Zutaten mischen und 2-3 mal alle circa 30 Minuten dehnen und falten. Den Teig bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach circa 18 h den Teig nochmals schonend dehnen und falten. Den Teig optional in einer Saaten-Mischung wenden und direkt in die gefettete Kastenform geben. Nach circa weiteren 6 h hat der Teig seine gewünschte Reife erreicht und kann bei 200 Grad Ober-/Unterhitze gebacken werden.

Hinweis: Die *Vogelbeerpaste** kann, muss aber nicht verwendet werden. Der Gedanke dabei ist gewesen, Vitamin C in den Teig zu bekommen. Da die Paste ein fermentiertes Produkt ist unterstützt es den Sauerteig noch zusätzlich bei seiner Arbeit. Wird die Vogelbeerpaste weggelassen, sollte man den Gewichtsanteil durch Wasser ersetzen. Jede Mehlsorte und jeder Mehltype nimmt unterschiedlich viel Wasser auf. Deshalb empfiehlt es sich immer 10 % des Wasseranteils zurück zu halten, bis man sieht wie sich der Teig entwickelt. Die Gärzeiten des Teiges können natürlich immer variieren. Es empfiehlt sich daher den Teig immer im Blick zu haben. Als Anhaltspunkt empfiehlt es sich den Teig in der Kastenform etwa um 1/3 aufgehen zu lassen. Bei Unsicherheit lieber etwas zu früh als zu spät in den Ofen schieben. Das Brot hält mind. 1 Woche frisch.

*Für die Vogelbeerpaste frische Vogelbeeren so fein wie möglich mixen. Die Masse in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die feste Vogelbeermasse mit 2 % Salz vermischen und circa 7 Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Die fermentierten Vogelbeeren halten sich gekühlt einige Jahre. Den abgetropften Saft kann man separat mit etwas Honig versetzt, zu einem spritzigen Ferment verarbeiten und damit Getränke etc. verfeinern.

„Gib was es Dir Wert ist“

Sie entscheiden selbst, wieviel bzw. ob es Ihnen etwas Wert ist. Als kleiner Richtwert, 2,50 € waren ursprünglich je Ausgabe angedacht gewesen. Schlussendlich hat mein Bauchgefühl entschieden den Betrag auf Freiwilligenbasis festzulegen. Bitte gib immer als Verwendungszweck „Spende“ an.

GLS Bank IBAN: DE21 4306 0967 7929 4995 01 BIC: GENODEM1GLS

Spenden:

Allgemeine Spenden nehme ich dankend an und baue mein Projekt „DER NATURKOCH“ weiter damit aus. Für nähere Informationen sprechen Sie mich bitte direkt an.

Haftung:

Für die Inhalte in diesem Ernährungsrundbrief wird keinerlei Haftung übernommen. Es entscheidet jeder eigenverantwortlich, wie er mit den hier angegebenen Informationen umgeht. Dies gilt u.a. explizit für alle Wildpflanzenporträts.

Wertschätzung:

Bitte bedenke das hinter all diesen Informationen viel Arbeit steckt. Deshalb wäre ich Ihnen sehr dankbar, wenn Sie sorgsam damit umgehen und die Quellenangabe stets weitergetragen wird.

Quellenangaben:

Grundkurs Pflanzenbestimmung - Rita Lüder	ISBN-13: 9783494018447
Die BLV Enzyklopädie der Heilpflanzen - Andrew Chevallier	ISBN-13: 9783405159382
Die Unkräuter in meinem Garten - Wolf Dieter Storl	ISBN: 978-3-8338-6349-3
Kochen mit Wildpflanzen - Jean-Marie Dumaine	ISBN-13: 9783038003809
Meine Wildpflanzenküche - Jean-Marie Dumaine	ISBN-13: 9783855028238
Wildpflanzen für die Küche - Jean-Marie Dumaine	ISBN-13 : 978-3855029426
Medizin der Erde - Susanne Fischer-Rizzi	ISBN: 9783880346888
Anthroposophische Ernährung Lebensmittel und ihre Qualität – Petra Kühne	ISBN 978-3-922290-37-7
Brotbackbuch Nr. 3 - Lutz Geißler und Monika Drax	ISBN 978-3-8186-0006-8
Die Kunst des Fermentierens - Sandor Ellix Katz	ISBN-13: 9783864452376

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kraeuter/baerlauch

Kontakt:

Ernährungscoach und Naturkoch
Jan Braun
78112 St. Georgen im Schwarzwald
Im Kloster 16
0176.84248206
www.naturkoch.com
jan@naturkoch.com

Bankverbindung:

GLS Bank IBAN: DE21 4306 0967 7929 4995 01 BIC: GENODEM1GLS