

Rezept des Monats Oktober 2011

Dinkelweckerl mit Leinsamen

Zutaten:

- * 800 gr Dinkel (möglichst fein vermahlen)
- * 600 ml Wasser
- * eine Handvoll Leinsamen
- * 1 EL Salz
- * 30 gr Frischhefe oder 1 Pkg. Trockengerme
- * Brotgewürze gemahlen oder gequetscht
- * etwas Mehl zum Stauben

Zubereitung:

In einer großen Schüssel das Dinkelmehl mit den Brotgewürzen und dem Salz mischen. Ein Mulde eindrücken und darin die Germ mit ein wenig Flüssigkeit zu einem Teigansatz anrühren. Ca. 20-30 Minuten stehen lassen, nun sollte der Teigansatz bereits deutlich an Größe zugenommen haben. Anschließend den Leinsamen untermischen und den Teig gründlich durchkneten. Zu einer Kugel formen, mit Mehl bestäuben und ca. 1 Stunde an einem mäßig warmen Ort gehen lassen. Nochmals gut durchkneten und anschließend verschiedene Gebäckstücke formen nochmals 40-50 Minuten gehen lassen und im vorgeheiztem Backrohr bei ca. 200° 15 Minuten backen.

Tipp:

An Stelle von Wasser kann man auch eine Mischung aus Wasser und Buttermilch oder Naturmolke verwenden. Die Backfähigkeit des Mehls wird verbessert wenn man das Korn am Vortag bereits malt und erst am nächsten Tag verbäckt.

Dinkel:

Hildegard von Bingen, Klostervorsteherin und Heilkundige des 12. Jahrhunderts hielt Dinkel für das gesündeste Getreide:

"Der Dinkel ist das beste Getreide und er ist warm und fett und kräftig und er ist milder als andere Getreidearten und er bereitet dem, der ihn isst rechtes Fleisch und rechtes Blut und macht frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen."

Hinsichtlich des Gehalts an essentiellen Aminosäuren übertrifft Dinkel die meisten Weizenarten, wodurch heiter stimmende Hormone angeregt werden. Weiters enthält Dinkel die Vitamine B1 und B2, Kalium, Kalzium, Magnesium sowie die Spurenelemente Zink, Eisen und Kupfer. Ungewöhnlich ist auch der hohe Gehalt an Kieselsäure, die sich positiv auf Denkvermögen und Konzentration, sowie die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägel auswirkt.

Aufgrund seines hohen Anteils an Gluten ist Dinkel jedoch für Zöliakie Patienten NICHT geeignet. Sehr wohl kommt es jedoch vor, dass Menschen welche Weizen nicht gut vertragen sehr wohl Dinkel beschwerdefrei essen können.

Dieses Rezept drucken