

Aus der Hildegard Küche

Quittenbrot mit Galgant (Quiga) (Quittenbrot gegen Rheuma und Gicht)

1 kg Quitten, vorbereiten wie für Quittenkompott
1 kg Rohrzucker
20 g Galgantpulver
gehackte Mandeln nach Belieben
Öl zum Ausfetten

Quitten und Zucker in einen großen, flachen Topf füllen und gut durchkochen, Zwischendurch umrühren. Ca. 1 Stunde durchkochen. In der Zwischenzeit Mandeln Schälen und grob hacken, Mandeln nach Geschmack kurz vor Ende der Kochzeit zufügen. Platten oder Tablett mit Backpapier auslegen und gut mit Öl einpinseln. Die abgekühlte Quittenmasse nach zufügen des Galgantpulvers gleichmäßig darauf verteilen, ungefähr 1 cm dick.

Das Ganze zum weiteren Trocknen ca. 3–4 Wochen auf den Küchenschrank stellen. Das Backpapier abziehen und das getrocknete Quittenbrot in Rauten oder Würfel schneiden und in Zucker oder geriebenen Mandeln wälzen, in Schraubgläser im Keller aufbewahren. Hält Sehr lange.

(Entnommen aus: "Die Ernährungstherapie der heiligen Hildegard", Bauer Verlag Freiburg)