

## **Oh du leckere Vorweihnachtszeit Plätzchen, Lebkuchen, Weihnachtsschokolade & Co.**

Was wäre die Weihnachtszeit ohne leckeres Weihnachtsgebäck? Die Sehnsucht nach Lebkuchen, Plätzchen, Spekulatius, Dominosteinen, Zimsternen und allerhand anderen Naschereien kann schon mit Beginn der kalten Jahreszeit gestillt werden. Und wie gut das schmeckt! Wer monatelang auf die schmackhaften Leckereien warten musste, kommt in der Adventszeit voll auf seine Kosten. Wer kennt es nicht? Wenn die Tage kürzer werden und es zuhause bei gemütlichem Licht und Kerzenschein ganz kuschelig wird, da darf ein Weihnachtsplätzchen bei Tee nicht fehlen. Schnell stellt sich da Besinnlichkeit ein, mit der die Weihnachtszeit eingeläutet wird.

### **Wieso feiern wir Weihnachten?**

An Weihnachten feiern wir die Geburt Jesu Christi. Zusammen mit Pfingsten und Ostern handelt es sich hierbei um die drei Hauptfeste des Kirchenjahres. Damit einher geht die starke religiöse Prägung von Weihnachten, auf der auch viele Traditionen rund ums Weihnachtsgebäck basieren. So wurden viele Rezepte von süßen Backwaren in Klöstern entwickelt.

Weihnachten ist das Fest des Schenkens und der Nächstenliebe. Mit kleinen Geschenken und Naschereien werden Kollegen, Freunden, Familienmitgliedern und Kindern Lächeln in die Gesichter gezaubert. Da reicht oft schon ein wenig Weihnachtsschokolade, um Freude zu verbreiten. Zeichen der Freundschaft und Zuneigung werden mit Weihnachtsgebäck ganz einfach zum Ausdruck gebracht. Es bedarf weniger Worte, um "Dankeschön" oder "Ich mag dich" zu sagen. Kleine, hübsch verpackte Naschereien in der Weihnachtszeit sprechen für sich.

Mit süßen Plätzchen werden Assoziationen vergangener Weihnachten geweckt. Vielleicht freuen wir uns deswegen so sehr über Weihnachtsgebäck. Es ist nicht nur allein der Lebkuchen, der uns gut schmeckt. Es sind die Gedanken an das Lieblingsspielzeug, das man als Kind vom Weihnachtsmann bekam, an eine besinnliche Zeit mit der Familie oder Erinnerungen an die ersten Weihnachtsfeste mit den eigenen Kindern oder seinen Enkeln, die mit dem ersten Biss ins Weihnachtsgebäck ins Gedächtnis zurückkehren. Das wohlige Gefühl von Zufriedenheit tritt dann sofort wieder ein und ein Glücksmoment stellt sich ein. Gerade weil ein ganzes Jahr zwischen der allseits beliebten Weihnachtszeit liegen, genießen wir die Leckereien umso mehr. Endlich können wir wieder schlemmen. Wie gut doch die Weihnachtszeit schmeckt.

### **Welches Weihnachtsgebäck hat die längste Tradition in Deutschland?**

Die wohl längste Tradition pflegt hierzulande wohl der Christstollen. Dieses Weihnachtsgebäck wurde urkundlich das erste Mal 1329 im sächsischen Naumburg an der Saale erwähnt. Zu dieser Zeit galt die Adventszeit als Fastenzeit, daher musste im Grundrezept statt Butter Rapsöl verwendet werden. Erst mit der offiziellen Erlaubnis von Papst Innozenz VIII. durfte der Christstollen Ende des 15. Jahrhunderts als butterhaltige

Variante Schule machen. Der weiße Puderzucker war auch zu dieser Zeit schon typisch und sollte an die weißen Leinentücher erinnern, in die das Jesuskind nach seiner Geburt gewickelt worden war.

Am bekanntesten ist jedoch der Dresdner Stollen, der nur so genannt werden darf, wenn er in Dresden und Umgebung gebacken wird. Dafür sorgt seit 1991 der "Schutzverband Dresdner Stollen", der die Interessen aller rund 130 Stollenbäcker in und um Dresden vertritt.

### **Lebkuchen, Pfefferkuchen, Printen - viele Namen, eine Geschichte**

Wussten Sie auch, dass die Geschichte des Lebkuchens bereits um 350 v. Chr. zurückgeht? Erste schriftliche Zeugnisse berichten von kleinen gewürzten Honigkuchen, die schon die alten Ägypter ihren Toten als Grabbeigabe schenkten. Auch die Römer ließen sich mit Honig gesüßte Kuchen schmecken - und das nicht nur zur Weihnachtszeit. Anders als heute waren die Lebkuchen ebenfalls ein typisches Gebäck zu Ostern und Pfingsten. Die schon damals große Beliebtheit des süßen Gebäcks liegt auch in der langen Haltbarkeit begründet. Lebkuchen konnte lange gelagert werden und wurden im 14. Jahrhundert unter anderem von Mönchen in den schweren Zeiten des Hungers an Mitbürger verteilt.

Ähnlich wie sich Geschmäcker ändern, wurde auch die Rezeptur des Lebkuchens mit den Jahren immer weiter verfeinert. Typische Lebkuchengewürze sind Anis, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Koriander, Muskat, Nelken, Piment und Zimt. Diese zur damaligen Zeit eher seltenen Gewürze aus fernen Ländern waren nicht überall erhältlich. Das ist ein Grund, warum gerade Städte, die an bedeutenden, historischen Knotenpunkten des Handels lagen, eine lange Lebkuchentradition pflegten. Haben Sie sich noch nicht die Frage gestellt, warum gerade Nürnberg für seine Lebkuchen bekannt ist? Jetzt kennen Sie die Antwort.

### **Was ist Weihnachtsgebäck?**

Wohl keine andere Jahreszeit duftet so verlockend wie die Vorweihnachtszeit. Doch woher stammt diese süße Tradition? Der Legende nach folgten einige Hirten dem Weihnachtsstern am Himmel, der sie zur Geburtsstätte von Jesus führte. In Aufregung haben sie dabei ihre Brote im Ofen vergessen. Doch statt wie angenommen verkohlte Laibe fanden sie zwar dunkles, aber lecker süßes Gebäck im Ofen vor. Um viele Leute von dieser Entdeckung kosten zu lassen, wurde das vermeintliche Brot in kleine Stücke gebrochen. Somit begann die Tradition der Weihnachtsplätzchen, die es heute in allen erdenklichen Formen und Varianten gibt. Ob in Tier- oder Sternform, mit Marzipan, Nüssen, Schokolade oder Marmelade verfeinert, darf dieses traditionelle Weihnachtsgebäck nicht fehlen. Besonders schön ist es doch, wenn nach einem gemeinsamen Winterspaziergang bei wärmendem Tee oder Glühwein genussvoll leckeres Weihnachtsgebäck geschlemmt werden kann.

## **Welches Weihnachtsgebäck gibt es noch?**

Kaum ein anderes Fest bringt einer derartige Vielfalt an Süßspeisen mit sich wie die Weihnachtszeit. Ein paar leckere Sorten von Weihnachtsgebäck haben wir ja schon erwähnt, aber Lebkuchen, Christstollen und Plätzchen sind ja noch längst nicht alles, was auf den bunten Tellern zu finden ist. Da gibt es noch die süßen Makronen aus Kokosflocken, den traditionsreichen Baumkuchen, Marzipan in all seinen Varianten von Marzipankartoffel, Marzipanherzen bis hin zum Marzipanbrot und natürlich nicht zu vergessen: die allseits beliebten Vanillekipferl. Herrlich mürbe zergehen sie nur so auf der Zunge und sind sehr beliebt bei Groß und Klein.

Engelsaugen, Oblaten, Spritzgebäck, Florentiner, Bethmännchen und und und - Ihnen fällt sicher noch mehr ein. Es ist jedenfalls für jeden Geschmack etwas dabei. Die Bedeutung des großen Schlemmens während der Weihnachtszeit zum Jahresende zeigt sich in der facettenreichen Vielfalt des Weihnachtsgebäcks. Gönnen Sie es sich. Nach einem langen Jahr haben Sie sich diesen Genuss wahrlich verdient.

## **Welches Weihnachtsgebäck hat am wenigsten Kalorien?**

Apropos Genuss: Auch wenn die kleinen Naschereien der Weihnachtszeit so wunderbar munden, haben sie einen kleinen, bittersüßen Nachgeschmack. Wenn die Hose enger und der Gürtel weiter wird, stellt sich schnell ein schlechtes Gewissen ein. Genuss ohne Reue - geht das?

Wie bei allen süßen Sünden gilt auch beim Weihnachtsgebäck das Motto "Die Menge macht den Unterschied." Zwischen strenger Diät und maßloser Völlerei liegen Welten. Wie so häufig ist die goldene Mitte meist der ideale Weg. Wenn es doch schmeckt und uns glücklich macht, sollte nicht gänzlich auf Plätzchen, Lebkuchen, Zimtsterne und Weihnachtsschokolade verzichtet werden. In kleinen Portionen verzehrt, haben Sie nicht nur lange Freude an den Leckereien, auch die Waage wird es freuen und bis zum nächsten Sommer purzeln die Pfunde sowieso wie im Flug.