Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 51 (1996)

Heft: 6

Artikel: Himmlische Bio-Vollwert-Backvergnügen zur Weihnachtszeit

Autor: Elias, Gerhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-891935

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Himmlische Bio-Vollwert-Backvergnügen zur Weihnachtszeit

Bald laufen die Backöfen wieder auf Hochtouren. Alte, erprobte Guetzli- und Stollen-Rezepte werden wieder herausgekramt. Edle Backfavoriten für Weihnachten gibt es aber auch für Vollwert-Freunde. Wie wär's einmal mit aromatischen Vollkorn-Honig-Lebkuchen oder Dattel-Makronen? Die Vorteile liegen auf der Hand: Vollwertiges hat mehr Biss, mehr Eigengeschmack und einen besseren Sättigungswert als Produkte aus Weissmehl. Von den wertvollen Inhaltsstoffen ganz zu schweigen. Und mit diesen Erfolgsrezepten und Tips gelingt's garantiert.

Bei der Weihnachtsbäckerei handelt es sich um einen uralten Volksbrauch. In früher Zeit – als es noch keinen Zucker bei uns gab – war so Anfang Dezember die Honigernte vorüber. Obst und Nüsse waren geerntet und das Getreide konnte nun auch gemahlen werden. Alle diese Herrlichkeiten trugen zur Entstehung süsser Guetzlis bei, die man vielerorts auch Honigkuchen zu nennen pflegte. Manche Gebäcke enthielten auch Dörrfrüchte und Nüsse.

Lebkuchen gehören zu den ganz alten Gebäcksorten: Obwohl die Namen «lebkuoche» und «lebezelte» zuerst im 13. Jahrhundert auftauchen, gab es Lebkuchen schon viel früher. Mit «Leben» haben sie übrigens nur insofern zu tun, als man sie ursprünglich mit dem geistlichen Leben, sprich: Seelenheil verband. Abgeleitet vom lateinischen Wort «libum» bedeuten Lebkuchen eigentlich Opfergaben, sie wurden auch zuerst in Klöstern gebacken.

Das Wort «Pfefferkuchen» dagegen, seit dem 14. Jahrhundert ebenfalls üblich, entstammt ganz dem weltlichen Bereich: Pfeffer war einfach Synonym für «Gewürz». Denn aus Honig und verschiedenen Gewürzen bestanden die süssen Kuchen seit jeher. Dass Lebkuchen «voll im Trend lagen», wie wir heute sagen würden, haben die Bäcker ziemlich früh erkannt. In Nürnberg, noch heute Hochburg in Sachen weihnachtlich-würziger Leckereien, haben Bäcker schon ab 1470 begonnen, sich auf Lebkuchenbäckerei zu spezialisieren.

Welches Getreide zum Backen?

Mit allen Getreidesorten kann gebacken werden – vorausgesetzt, man kennt ein paar Tricks. Denn nicht jedes Getreidekorn enthält – wie Weizen oder Dinkel – genügend Kleber. Dieser Eiweissstoff hält den Teig zusammen und bildet ein richtiges «Netz», das dem fertigen Gebäck die feste Struktur gibt. Mit fein gemahlenem Weizen und Dinkel allein gelingt deshalb alles: hoher Kuchen aus Rührteig, lockerer Biskuit- und Hefeteig, Brandteig sowie knuspriger Mürbeteig. Für Feingebäck muss das Getreide sehr fein gemahlen werden. Das vom Hersteller bereits gemahlene Mehl ist oft zu grob und sollte deshalb vor dem Backen leicht ausgesiebt werden. Die ausgesiebte Kleie lässt sich gut ins Müesli einstreuen. Die in den Rezepten angegebenen Flüssigkeitsmengen können nur Richtwerte sein. Die Menge ist abhängig vom Feinheitsgrad des Mehles, der Eigrösse, von der Art des Fettes, von der Konsistenz des Honigs usw.

Vollkornteige sollten eher etwas weicher zubereitet und zum Quellen länger stehen gelassen werden. Die Zutaten sollten in der Regel alle zimmerwarm sein, sie verbinden sich dann besser.

Bei den anderen Getreidearten ist zu beachten:
Roggen braucht Säure, damit sich der Kleber richtig entwickeln kann. Deshalb etwas Zitronensaft oder fertig gekauften Sauerteig (gibt es flüssig oder als Pulver im Biona Reformhaus) unter den Teig rühren. Stollen oder Früchtebrot schmecken übrigens sehr gut, wenn etwa ein Drittel Roggenmehl verwendet wird.

Gersten- und Hafermehl müssen beim Backen zur Hälfte mit Weizenmehl vermischt werden, wenn hohes Gebäck zubereitet werden soll. Bei flachen Keksen oder Mürbeteigböden reicht ein Drittel der Mehlmenge.

Mais, Reis und Hirse enthalten zwar keinen Kleber, aber viel Stärke. Diese Getreidesorten werden gerne anstelle von Speisestärke genommen: sie machen Guetzlis besonders feinporig, Hefe- und Mürbeteig knusprig.

Zum Backen nur das Beste

Wer wollte nicht, dass seine Weihnachtsguetzli gut gelingen und schmecken? Naturbelassene Backzutaten von A wie «Ahornsirup» über C wie «Carob» bis Z wie «Zimt» und «Zitronat» – wie sie in den Biona Reformhäusern oder in Naturkostgeschäften ohne künstliche Zusatzstoffe erhältlich sind – und manche gibt es nur da – lassen das Gebäck gleich besser munden. Ob Nüsse, Trockenfrüchte, diverse Süssungsmittel, Honig, Gewürze, Sesam, Vollkornmehl und vieles mehr – die **Biofarm-Backzutaten** stammen sogar ausschliesslich aus kontrolliert biologischem Anbau. Daher die Empfehlung: Einfach den künstlichen Vanillezucker gegen den echten mit Naturvanille austauschen, ungeschwefelte Trockenfrüchte in das Früchtebrot zum Advent schneiden oder Vollrohrzucker und andere natürliche Süssungsmittel wie Honig verwenden. Damit wird das Gebäck besser und wertvoller. Und so geht's:
Echter Vanillezucker mit Natur-Vanille: Einfach 100 g Zucker mit 2 Teelöffel Natur-Vanille mischen.

Weihnachtsgebäck richtig aufbewahren

Damit die mit viel Liebe und Aufwand gebackenen Köstlichkeiten auch bei der Lagerung Geschmack und Aussehen möglichst lange bewahren und die Gewürzaromen sich richtig entfalten können, hier einige Tips:

- Gebäck vor dem Verpacken gut auskühlen lassen.
- Stark gewürzte Sorten getrennt aufbewahren
- Um knusprige Honig- und Lebkuchen zu erhalten, einfach das frische Gebäck für

ein bis zwei Wochen in gut verschliessbare Blechdosen legen. Auch Zimtsterne und Makronen halten sich in fest verschliessbaren Dosen am besten.

- Um ein Zusammenkleben zu verhindern, empfiehlt es sich für manche Gebäcksorten, Pergamentpapier zwischen jede Lage zu legen.
- Auch wenn der Appetit noch so gross ist: Stollen schmeckt noch besser, wenn er für einige Zeit in Folie oder einem Plastikbeutel kühl gelagert wird.

Back-Tip für Vollkorn

Bei Vollkornteigen ist es besonders wichtig, die Flüssigkeitsmenge richtig zu bemessen. Die Rohfaser muss gut aufquellen können, sonst trocknet das Gebäck schnell aus und bröckelt leicht. Wer das Gefühl hat, dass der Teig nicht geschmeidig genug und zu trocken ist, muss noch etwas Wasser dazugeben und ihn kneten, bis er keine Flüssigkeit mehr aufnimmt.

Übrigens: Immer mehr überraschen Familie oder Freunde mit Selbstgebackenem. Und ist es nicht schön? Die Atmosphäre, der Duft und die Vorfreude auf Weihnachten, die beim Backen entstehen. Also: «Auf die Guetzli fertig los...»
Viel Spass und eine gute Zeit.

Gerhard Elias

Kleines ABC der Weihnachtsgewürze

Pfeffernüsse ohne Piment oder Christstollen ohne Kardamom – da würde so manches Leckermäulchen den Mund verziehen. Erst die richtigen Gewürze machen aus Weihnachtsgebäck einen köstlichen Knabberspass.

Anis wird seit langem im Mittelmeerraum angebaut. Aus den weissen Blüten entwickeln sich die Anisfrüchte. Sie riechen und schmecken aromatisch-süsslich. In Gewürz- und Lebkuchen darf Anisaroma nicht fehlen, das seine Vollendung in den vorzüglich zu Tee schmeckenden Anis-Guetzlis findet.

Ingwer wird heute in allen tropischen Gebieten der Erde angebaut. Als Gewürz wird die Wurzel verwendet. Ingwer riecht und schmeckt aromatisch mit einem Hauch nach Zitrone, brennt frisch scharf auf der Zunge. Er ist eine unerlässliche Zutat in Currypulver und anderen Gewürzmischungen; man findet ihn u. a. in Lebkuchen und Guetzlis und vielen anderen Spezialitäten.

Kardamom gedeiht in feuchtwarmem Tropenklima. Der längliche Samen riecht aromatisch frisch und harzig, schmeckt eigenartig süsslich und leicht brennend. Eine Prise passt ausgezeichnet an Spekulatius, Pfeffernüsse, Leb- und Gewürzkuchen.

Koriander hat seine Heimat im östlichen Mittelmeerraum. Die kleinen kugelartigen Samen erinnern im Geruch an Lavendel und Orangenschale. Koriander schmeckt pikant, aber nur leicht scharf. Durch die milde Würze kann man mit ihm relativ grosszügig umgehen. Er ist ein typisches Brotgewürz und traditioneller Bestandteil von Lebkuchen und Spekulatius.

Muskat bzw. der Muskatbaum wächst vor allem in Asien. Bei uns gibt man die stark riechende und feurig brennende, leicht bitter schmeckende Muskatnuss an die Speisen. Weniger bekannt ist Macis oder Muskatblüte, was ähnlich duftet und schmeckt, aber doch feiner und zarter ist. Beides findet man in Lebkuchengewürz.

Nelken oder Gewürznelken kommen u.a. von Sansibar und Madagaskar. Getrocknet riechen die Blütenknospen aromatisch mit einer holzigen Note und schmecken würzig, brennend. Zur Weihnachtszeit gibt man sie gern an Lebkuchen, Punsch und Glühwein.

Orangeat ist eines der wenigen Gewürze, von dem man sogar naschen kann. Diese kandierten Fruchtschalen einer Pomeranzenart verfeinern neben dem Christstollen auch Fruchtsalate.

Piment wird in Mittelamerika kultiviert. Die dunklen, ovalen Beerenfrüchte erinnern im Geruch an ein Gemisch von Nelken, Zimt und Muskat. Piment passt an viele Speisen, u.a. an Lebkuchen.

Sternanis erinnert vom Geruch her an Anis. Von dem immergrünen, in China beheimateten Baum werden die charakteristischen, sternförmigen Früchte als Gewürz eingesetzt. Sternanis schmeckt brennend bis scharf und etwas bitter. Bei uns wird es bevorzugt für Kleingebäck verwendet.

Vanille stammt aus dem tropischen Mittelamerika. Verwendet wird die Frucht, eine Kapsel, die aber meist als «Schote» bezeichnet wird. Der unvergleichliche, einzigartige Duft der echten Natur-Vanille und der würzige, aromatische Geschmack entwickeln sich durch Fermentation. Die Natur-Vanille ist unentbehrlich für viele Arten von Weihnachtsgebäck.

Zimt heisst die ganze oder gemahlene Rinde der dünnen Zweige des in tropischem Klima kultivierten Zimtbaumes. Zimt riecht balsamartig, samtig, schmeckt süsslich und brennend. Ausser zu Milchreis und Griessbrei ist dieses edle Gewürz vor allem zur Weihnachtszeit beliebt, für Lebkuchen, Guetzlis und Punsch.

Zitronat sind die kandierten Fruchthälften der Cedratzitrone. Diese Spezialität gehört unbedingt in den Stollen, ist aber auch in der Lage, Fruchtsalate und Süsspeisen zu verfeinern.

Die Mischung macht's

Die Kunst des Würzens ist die Komposition. Nicht viel von einem Gewürz bringt's oft, sondern von mehreren eine kleine Prise. Das beliebte Lebkuchengewürz ist übrigens häufig eine Mischung aus Zimt, Koriander, Anis, Piment, Nelken und Kardamom sowie auch Sternanis. Dazu passen auch Ingwer, Vanille und Macis, Orangen- und Zitronenschalen.

Vollwert-Rezepte für die Weihnachtsbäckerei

Vanillekipferl (ergibt ca. 30 Stück)
Zutaten:
300 g Weizenvollkornmehl
250 g Butter oder Vollwert-Pflanzenmargarine
100 g Honig, 1 Prise Meersalz
100 g gemahlene Mandeln
2 Päckchen Naturvanillezucker

Zubereitung:
Weizenvollkornmehl mit den anderen Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Teig in Folie einwickeln und im Kühlschrank einige Stunden ruhen lassen. Danach den Teig in fingerdicke, ca. 6-8 cm lange Rollen formen, diese zu Hörnchen biegen und im vorgeheizten Backofen bei 190° C goldgelb backen.

Vollkornlebkuchen (ergibt ca. 20 Stück)
Zutaten:
4 Eier, 250 g Honig
100 g gemahlene Mandeln, 1 TL Zimt
2 TL Lebkuchengewürz
250 g Weizenvollkornmehl
2 TL Backpulver
Oblaten (7 cm Durchmesser)

Zubereitung:
Die ganzen Eier mit dem Honig schaumig rühren. Dann nach und nach die übrigen Zutaten zufügen und alles gut miteinander verrühren. Den Teig auf die Oblaten streichen, dabei den Rand etwas freilassen. Die Lebkuchen über Nacht bei Zimmertemperatur antrocknen lassen. Am nächsten Tag in den kalten Backofen geben und bei einer Temperatur von 180° C ca. 35-40 Minuten backen.

Dattel-Makronen (ergibt ca. 30 Stück)
Zutaten:
125 g Butter oder Vollwert-Pflanzenmargarine
250 g Vollkornhaferflocken
250 g Datteln (getrocknet)
2 Eier
100 g Honig
1 Päckchen Naturvanillezucker
1/2 TL Backpulver

Zubereitung:
Butter oder Pflanzenmargarine in einem Topf schmelzen lassen, Haferflocken unterrühren. Datteln halbieren, Kerne entfernen und kleinschneiden. Eier aufschlagen und mit Honig, Vanillezucker, Backpulver und Dattelwürfeln unter die Haferflocken mischen. Mit einem Kaffeelöffel kleine Teighäufchen auf ein gefettetes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 175° C ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Sesamguetzli (ergibt ca. 30 Stück)
Zutaten:
125 g Butter oder Vollwert-Pflanzenmargarine
150 g Honig, 1 Ei (getrennt)
100 g Weizenvollkornmehl
200 g Sesamsamen, 50 g Korinthen
1/2 Becher Joghurt
150 g Halbweissmehl
etwas Muskatnuss

Zubereitung:
Butter oder Pflanzenmargarine mit Honig und Eigelb schaumig rühren. Eiweiss zu steifem Schnee schlagen und mit Weizenvollkornmehl, Sesam und Joghurt unter die Butter-Honigmasse rühren. Zuletzt das Halbweissmehl daruntermischen. Von dem Teig mit einem Löffel kleine Häufchen abstechen, auf ein gefettetes Backblech setzen und bei 200° C 5 Minuten backen.

Vollkorn-Pfeffernüsse (ergibt ca. 40 Stück)
Zutaten:
200 g Weizenvollkornmehl
75 g Weissmehl
75 g getrocknete Feigen (ca. 5 Stück)
40 g Korinthen
30 g Zitronat, gewürfelt
abgeriebene Zitronenschale von einer unbehandelten Frucht
1 TL Zimt, 1 TL Piment
1/2 TL Ingwer, gemahlen
Meersalz
125 Honig (feste Konsistenz)
75 g Vollrohrzucker
100 g Butter oder Vollwert-Pflanzenmargarine
6 g Pottasche
2 EL Frischmilch

Zubereitung:
Beide Mehlsorten in einer Schüssel mischen. Die Feigen kleinschneiden und mit Korinthen, Zitronat, Zitronenschale und den Gewürzen vermischen. Den Honig vorsichtig erwärmen, Vollrohrzucker und die Butter oder Margarine in kleinen Stückchen dazugeben und auflösen lassen. Die abgekühlte Honigmasse zu dem Mehl geben und alles zu einem Teig verkneten. Die Pottasche in Milch auflösen, dazugeben und so lange kneten, bis der Teig glatt ist. Den Teig einige Stunden in Folie eingewickelt ruhen lassen. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Aus dem Teig gleich grosse Kugeln formen (etwa 40 Stück), mit Abstand auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech setzen und 15 bis 20 Minuten auf der mittleren Einschubleiste backen.

Feine Ingwerguetzli (ergibt ca. 30 Stück)
Zutaten:
225 g feinstgemahlenes Weizenvollkornmehl
1 TL Backpulver
3 EL Linde- oder Akazien-Honig
1 Ei, 1 Eiklar, 1-2 EL gemahlener Ingwer
abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
100 g kalte Butter
1 Eigelb zum Bestreichen, Pistazien

Zubereitung:
Mehl und Backpulver mischen, auf ein Backbrett geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Honig, Ei, Eiklar, Ingwer und Orangenschale hineingeben, auf dem Rand die in Flöckchen zerteilte Butter verteilen. Von aussen nach innen alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in Folie gewickelt ca. 30-60 Minuten kühl stellen, dann portionenweise zwischen zwei Folienstücken dünn auswallen und Guetzli ausstechen. Diese mit Eigelb bestreichen und mit je einer Pistazie oder Pistaziensplitter verzieren. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 15 Minuten backen.

Dresdner Stollen
Zutaten:
600 g Weizenschrot (sehr fein gemahlen)
1 Päckchen Trockenhefe
250 ml lauwarme Milch
150 g Honig
200 g Butter, 1-2 Eier
abgeriebene Schale einer Zitrone
je 1 Messerspitze Muskatnuss, Muskatblüte, Nelken, Kardamom
1/2 TL Meersalz
150 g Mandelstifte
250 g Rosinen, 50 g Korinthen
100 g Orangeat (fein geschnitten)
100 g Zitronat (fein geschnitten)
50 g Butter zum Einfetten und Bestreichen

Zubereitung:
Schrot in eine Schüssel geben, mit Hefe vermischen und mit Milch verrühren. Die zerlassene Butter, Honig, Eier, Zitronenschale und die Gewürze zugeben und verkneten, bis der Teig nicht mehr klebt. Ca. 30 Minuten gehen lassen, dann die Mandelstifte, Rosinen, Korinthen, Orangeat und Zitronat einarbeiten.
Den Teig ca. 2 cm dick oval auswallen. Erst die eine breite Seite zur Mitte hin einschlagen, dann die andere Seite darüber. Leicht andrücken und zu einem Stollen formen. Ca. 60 Minuten gehen lassen. Auf einem gefetteten Backblech ca. 50-60 Minuten backen. Kurz vor Backende mit Butter bestreichen. Elektroherd: 180° C, Gasherd: Stufe 2

Weihnachtskugeln (ergibt ca. 25 Stück)
Zutaten:
100 g Haferflocken oder Fertigmüesli
abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
100 ml Orangensaft
250 g gemischte Trockenfrüchte
ca. 150 ml Mineralwasser
1 EL Carobpulver
evtl. 1-2 EL Honig
80 g kurz angeröstet Sesam
40 g Kokosraspeln

Zubereitung:
Die Haferflocken mit der Hälfte der Orangenschalenraspeln und dem Orangensaft ca. 30 Minuten einweichen. Die Trockenfrüchte grob hacken, mit etwas Wasser beträufeln und im Mixer pürieren. Flocken und Trockenfrüchte miteinander mischen und mit Carobpulver, Honig (wenn süss gewünscht wird) und der Hälfte des Sesams abschmecken. Kleine Bällchen formen und diese in Orangenraspeln, Sesamsamen und Kokosraspeln wenden. Diese Energiebällchen sind einige Tage im Kühlschrank haltbar.