

Lebkuchenrezept

„Über die Herkunft des Wortes Lebkuchen gibt es mehrere Meinungen. Am wahrscheinlichsten ist, dass der Name vom lateinischen Wort libum = Fladen, Kuchen, Opferkuchen abstammt. Eine andere Interpretation führt es auf das Wort "leb" = Laib, hergeleitet von der Form des Lebkuchens oder "Lebenskuchen" wegen seiner heilsamen Wirkung.

Die Geschichte des Lebkuchens selbst beginnt mit seinem Urahn, dem Honigkuchen. Die alten Ägypter, Griechen und Römer hielten Honig für eine Gabe der Götter und hofften deshalb auf die magischen, heilenden und lebensspendenden Kräfte des Honigkuchens. Deshalb war Honigkuchen nicht nur zum Essen da, sondern wurde als Talisman mit in die Schlacht genommen oder ägyptischen Königen mit ins Grab gegeben.

Die Germanen in Europas vorchristlicher Zeit schätzten den Honigkuchen besonders zur Wintersonnwende, als Schutz vor den Dämonen, die in den "Rauhnächten" umgingen.

Um das 13. Jahrhundert wurde er in den Klosterapotheken von Mönchen hergestellt, den nur sie verfügten damals über ausreichend Honig.

Die gewerbliche Herstellung von Lebkuchen entwickelte sich im 14. Jahrhundert, und alsbald machten sich die Lebzelter als eigener Berufsstand von den Bäckern und Zuckerbäckern unabhängig. (<http://www.lebzelterei-schmid.at/geschichte.htm> , letzter Zugriff: 26.11.2013)

Unser Lieblingsrezept

Den Zucker mit dem Wasser aufkochen und den Honig unterrühren. Die Mischung auf 30 Grad abkühlen lassen.

Das Ei mit dem Eigelb und allen Gewürzen schaumig rühren (Alternativ: Lebkuchengewürze die fertige Mischung 12 g). Zusammen mit der Honiglösung in das Mehl einarbeiten und gut durcharbeiten.

Die Pottasche und das Hirschhornsalz jeweils getrennt in der Hälfte der Milch auflösen und auch getrennt in den Teig einarbeiten. Den Teig, gut verpackt, über Nacht gekühlt ruhen lassen.

Den Teig ca. 5 mm dick ausrollen, ausstechen oder die Teile für das Lebkuchenhaus zuschneiden. Auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech großzügig verteilen und mit Milch bestreichen. Eventuell mit Nüssen dekorieren.

- 250 g Rohrzucker
- 80 ml Wasser
- 750 g Honig
- 1 großes Ei
- 60 g Eigelb
- 30 g Zimt
- 20 g Vanillezucker
- 8 g gemahlene Nelken
- 8 g gemahlener Kardamom
- 4 g Muskat, gemahlen
- 1 Zitrone, eine Zeste davon
- 600 g Roggenmehl
- 600 g Dinkelmehl
- 12 g Hirschhornsalz
- 5 g Pottasche
- 100 ml Milch

Bei 160 Grad ca. 15 min backen.

Ich wünsche allen eine besinnliche Weihnachtszeit, Zeit für Sie und Ihre Familien und viel Kraft für alle Herausforderungen im neuen Jahr!

Jana Urbanek

Backen mit Kindern:



Riechen, Fühlen, Schmecken, Sehen und Hören – mit Kindern backen fördert u.a. die Beziehung zueinander, stärkt das Selbstvertrauen der Kinder, fördert Kreativität, Koordination und motorische Fertigkeiten. Backen regt alle Sinne an und das gemeinsame Naschen direkt vom Blech belohnt für die vielen Mühen.

Es gibt viele Kinder- und Weihnachtslieder, Geschichten oder Gedichte, die Sie ins gemeinsame Backen einbeziehen können. Oder nutzen Sie diese wertvolle Zeit, um sich einfach mal mit Ihrem Kind zu unterhalten...

Es lohnt sich und Sie können selber endlich mal wieder nach Herzenslust kleckern und klecksen...

