Heimatmuseum

Apfel, Nuss und Mandelkern

Sonderausstellung

30. November 2014 – 1. Februar 2015

Ausstellungseröffnung
30.11.2014

Anis

Anis (*Pimpinella anisum*) ist eine Pflanzenart in der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*), griechisch ανηθον für Dill, mit dem der Anis verwechselt wurde.
Verwandter der Magnolienfamilie mit einem aromatischen-süßlichen Geschmack und Geruch.

Einjährige krautige Pflanze mit Wuchshöhen von etwa 10 bis 60 cm.

Anisblüte - Foto Marc Troubat

Vorkommen und Anbau:

Stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum.
Hauptanbaugebiet heute Südrussland.

Verwendung:

Brot- und Backwaren, hauptsächlich für Kleingebäck und Kuchen.
Anisplätzchen, Honig- und Pfefferkuchen, Lebkuchen und Printen.

Mildere Gewürze werden vom Anis übertönt. Mit Fingerspitzengefühl dosieren.
Verwendung in der Duftindustrie, Likören und bei der Herstellung von Süßwaren.

Aus dem französischen Dorf Flavigny-sur-Ozerain (Département Côte-d'Or) kommen die berühmten Anis-de-Flavigny-Bonbons.

Springerle oder Anisbrötchen sind mit einem Model geformte Plätzchen.

Die Römer würzten bei hohen Festlichkeiten Kuchen mit Anis-Früchten.
Im römischen Kolosseum wurden bei Ausgrabungen Anisfrüchte zwischen den Sitzreihen gefunden.

Der Aniskringel ist eine sehr alte Opferspeise, die früher in Met eingebrockt wurde.

Heilwirkung:

Anis enthält als Wirkstoff Anethol.

Anethol wirkt entzündungshemmend, antibakteriell, antioxidativ, schleimlösend und entkrampfend bei Hustenbeschwerden, hilft bei Verstopfung, Blähungen, Koliken auch in Verbindung mit Fenchel und Kümmel.
Hilft bei Migräne, Menstruationsbeschwerden.

Apfel

Der Kulturapfel (*Malus domestica Borkh., Syn. Pyrus malus L.*) ist eine Zuchtform aus der Gattung der Äpfel in der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*).
Die ursprüngliche Heimat des Kulturapfels liegt möglicherweise in Asien.

Apfelbaum – Foto Löwenzahn, pixelio

Vorkommen und Anbau:

Römer führten den Apfelobstanbau in Mitteleuropa ein.

Verwendung:

Vielfältige Verwendung in der Weihnachtsbäckerei.

Heilwirkung:

Der Verzehr von Früchten mit Schale hat eine adstringierende und eine abführende und keimtötende Wirkung.

Apfel ist auch gut für den Magen.

Der regelmäßige Verzehr von Äpfeln reduziert das Risiko an Herz- und Gefäßerkrankungen, Asthma und Lungenfunktionsstörungen, Diabetes mellitus und Krebs zu erkranken.

Bei den Krebserkrankungen sind dies insbesondere Darm- und Lungenkrebs.

Dafür sind vermutlich die in Äpfeln enthaltenen Pektine und Polyphenole, wie beispielsweise Quercetin, verantwortlich

Butter

Gibt Plätzchen und Kuchen ihren besonders feinen Geschmack.
Zur Herstellung von Mürbeteig sollte sie gut gekühlt, aber nicht zu fest sein.
Für die Zubereitung von Rührteig und Cremes
die Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen.

Backaromen

Chemisch hergestellte Essenzen mit Arrak-, Rum-, Bittermandeln-, Zitrone- und Vanillegeschmack.
Sie sind hochkonzentriert und sollten
nur tropfenweise zugegeben werden.

Backoblaten

Die hauchdünnen Teigplatten werden aus Mehl oder Stärke und Wasser hergestellt.
Nahezu unbegrenzt haltbar.
Unverzichtbar bei der Herstellung von Elisenlebkuchen, Liebesküsschen und div. Makronen Plätzchen.
Oblaten gibt es rund und eckig in verschiedenen Größen.

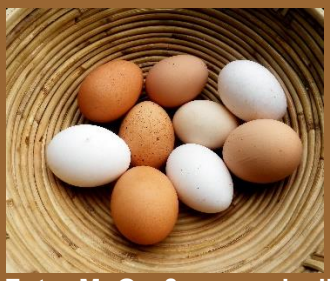
Backtriebmittel

Zum Lockern des Gebäcks den Teig mit Hefe oder Backpulver vermischen.
Backpulver, Trockenhefe und frische Hefe zählen dazu.

Typische Triebmittel für die Plätzchen sind Hirschhornsalz, Natron und Pottasche.

In etwas Wasser oder Rum auflösen vor dem Untermischen.
Immer erst unter die abgekühlten Teige kneten.
Hirschhornsalz und Pottasche wird fast ausschließlich
für flaches Weihnachtsgebäck wie Lebkuchen verwendet.

Eier



Eier, Foto: M. Großmann, pixelio.de

Eier machen das Backwerk locker und sorgen für eine schöne Farbe.
Im Schnitt sollte ein Ei 60-70 g wiegen und absolut frisch sein.
Bei kleineren Eiern lieber ein Ei mehr dem Teig zufügen.
Soll das Eiweiß zu Schnee geschlagen werden, dann muss das Eigelb exakt vom Eiweiß getrennt werden.
Auch nur geringste Spuren von Eigelb lassen das Eiweiß nicht mehr steif werden.

Farinzucker

Brauner Zucker, Foto alila, pixelio.de

Ungereinigter Rohzucker mit gelblich brauner Farbe.
Der gelb- bis dunkelbraune kristalline Zucker hat einen leichten Karamellgeschmack.
Verwendung in Lebkuchen- und Honigkuchen-Rezepten. Gut geeignet für dunkles Weihnachtsgebäck.

Hefe

Backhefe, auch Bierhefe (lat.-wiss. Saccharomyces cerevisiae) gehört zu den Hefen (einzellige Pilze).
Verwendung von Hefe zum Brotbacken bekannt aus dem antiken Ägypten.
Das mit Hefe gebackene Brot war leichter und schmackhafter als die bisherigen harten Fladen.

Hefe wird als gepresste Frischhefe (Blockhefe), als Trockenhefe (Haltbarkeit etwa 1 Jahr)
oder Flüssighefe angeboten.

Frische Backhefe erkennt man an einer hellen, meist gelblichen Farbe.

Sie hat einen angenehmen Geruch, einen süßlichen, intensiven Geschmack
und einen festen muschelartigen Bruch.

Galgant

Die Galgantpflanze gehört zu der botanischen Familie der Ingwergewächse (bot.: Zingiberaceae). Der stark würzige Geruch und der scharfe, bittere aromatische Geschmack erinnern nur entfernt an den verwandten Ingwer.

Galgant Pflanze – Foto: pixabay

Vorkommen und Anbau:

Herkunftsland Südostasien, möglicherweise Südchina.
Anbau in Indochina, Thailand, Malaysia, Indonesien.

Galgantwurzel, Foto: Luc Viatour

Verwendung:

Getrocknete Galgantwurzeln weicht man vor dem Gebrauch am besten 1 bis 2 Stunden in etwas Wasser ein.
Verwendet bei Lebkuchen.

Heilwirkung:

Förderlich auf die Verdauung.
Saft aus einer Mischung der geriebenen Wurzel und Zitronensaft gegen Magenschmerzen.
Gegen Hautausschläge können Umschläge mit Galgantpulver helfen.
Galgant ist auch Bestandteil der Kräuterarznei Schwedenbitter.

Gewürznelken

Der Gewürznelken-Baum (*Syzygium aromaticum*) zählt zur Familie der Myrtengewächse (*Myrtaceae*).
Er ist immergrün und kann mehr als zehn Meter hoch werden.
Die Gewürznelken, auch Nelken oder Nägeli genannt, sind die stark duftenden
und brennend scharf schmeckenden, getrockneten Blütenknospen
dieser ursprünglich auf den Molukken (Gewürzinseln) beheimateten Pflanzenart.

Gewürznelkenbaum – Foto: Midori, wiki

Gewürznelken (getrocknet) – Foto: BrainArthur

Die Bezeichnung (von niederdeutsch Negelkin für Nägelchen)
kommt von der an Nägel erinnernden
Form der Knospen. Die kleinen braunen Knospen schmecken sehr intensiv.

Vorkommen und Anbau:

Beste Qualität der Gewürznelken von den Molukken,
Sansibar (Insel Pemba zugleich Hauptanbaugebiet ist) und Madagaskar.

Verwendung:

Die getrockneten Blütenknospen des Nelkenbaums sind im Ganzen sowie gemahlen.
Gewürznelken sind sehr geschmacksintensiv, deshalb sparsam verwenden.
In der Küche werden Gewürznelken – vorsichtig dosiert – zum Würzen von Lebkuchen
und anderem verwendet.
Sie sind auch Bestandteil von Currypulver.
Im Mörser zermahlen würzen sie Weihnachtsgebäck.
Nur den Nelkenkopf verwenden.
Der Stängel schmeckt leicht bitter.

Heilwirkung:

Nelken enthalten Eugenol, ein ätherisches Öl, das den Schmerz betäubt.
3 Nelken in den Mund nehmen.
Mit dem Speichel die schmerzende Stelle spülen oder darauf kauen.
Gewürznelken wirken antibakteriell.
Ideal bei kleinen Verletzungen im Mund und bei Halsschmerzen.
Direkt auf kleine Wunden legen.

Hirschhornsalz

Hirschhornsalz ist der Oberbegriff für Ammoniumkarbonat,
wird hauptsächlich als chemisches Lockerungsmittel zur Teiglockerung (Backtriebmittel) verwendet.
Früher wurde es aus erhitzten Hörnern, Klauen oder Hufen von
Huftieren wie Hirschen, Ziegen oder Kühen gewonnen.
Heute wird es aus einer Mischung von Ammoniumchlorid,
Calciumcarbonat und Holzkohle hergestellt.

Es wird nur für kleinvolumiges Gebäck verwendet, das eine trockene Krume ausbildet.

In trockenem, wasserarmen, flach ausgebackenem Gebäck
wie beispielsweise Mürbeteig, Spekulatius, Amerikaner, Hirschhornkuchen
oder Lebkuchen kann das Ammoniak beim Backen entweichen.
Eine Ausnahme bilden die Amerikaner, die aus einer milchhaltigen,
also sehr feuchten und weichen Masse gebacken werden.

Hier kann sich das Ammoniak durch die großen Poren der Amerikaner verflüchtigen.

Früchte, Fruchtschalen, Trockenobst

Reifes Obst, das durch Trocknen haltbar gemacht wird, gibt es zerkleinert,
in Streifen geschnitten
und in ganzen Stücken zu kaufen.
Es wird zum Aromatisieren von Früchteplätzchen oder für Früchtebrote verwendet.
Herkömmliche Trockenfrüchte werden durch Einweichen saftiger.

Kandidierte Früchte

Am bekanntesten sind die Belegkirsche.
Sie werden in einer Zuckerlösung eingelegt.
Gehackt als Gebäckzutat benutzt oder farbenfrohe Verzierung
für Lebkuchen und weihnachtliche Torten und Plätzchen.

Honig

Honigbienen erzeugen den Honig aus dem Nektar von Blüten.
Der Name Honig, der „Goldfarbene“ stammt aus dem Indogermanischen.
Hoher Zucker- und geringer Wassergehalt.
Lange haltbar.
Kühl, dunkel, trocken, geruchsneutral lagern.
Nicht über 40°C erwärmen.
Eine geringe Menge an Hydroxymethylfurfural (HMF) im Honig
ist ein Indikator für dessen Frische und Naturbelassenheit.
Ein hoher HMF-Wert ist ein Indikator für Wärmeschäden oder längere Lagerung.
Wenn Honig erhitzt wird, bildet sich aus Fruchtzucker HMF.

Verwendung:

Weihnachtsbäckerei in Leb- und Honigkuchenteige.
Dazu muss er erwärmt werden.
Die Temperatur sollte allerdings nicht über 60 Grad steigen,
da der Honig sonst sein für den Teig typisches Aroma verliert.

Heilwirkung:

Honig wirkt leicht entzündungshemmend.
Schwellungen, erhöhte Temperatur und lokaler Schmerz gehen zurück.
Fördert das Wachstum von Fibroblasten.
Die Wunde heilt gleichmäßiger und weniger Narbenbildung.
Als Wundauflage benutzt, da er leicht antiseptisch wirkt und
zudem in Wunden vorhandenes totes Gewebe abbaut.

Ingwer

Ingwer (*Zingiber officinale*), auch Ingber, Imber, Immerwurzel, Ingwerwurzel
ist eine Pflanzenart aus der Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*).

Die Ingwerpflanze ist ein schilfartiges Gewächs, das bis über 1 m hoch wird.
Der unterirdische Hauptspross, das Ingwer-Rhizom wird als Küchengewürz oder Arzneidroge verwendet.
Sein erfrischendes Aroma erinnert an Zitrone und Holz.
Der Geschmack ist eher scharf und beißend mit leicht süßlichem Einschlag.

Ingwerwurzel – Foto:R.W. Wagner, pixelio

Vorkommen und Anbau:

Größter Produzent Indien - größtes Anbaugebiet Nigeria - größter Exporteur China.

Das wichtige am Ingwer ist die Wurzel, die meist mit der Hand ausgegraben wird.

Verwendung:

Er wird als Knolle in süßem Sirup eingelegt angeboten, kandiert, getrocknet, frisch,
im Ganzen oder gemahlen.

Für die Adventsbäckerei eignen sich Pulver oder gewürfelter, kandierter Ingwer gut.

Lebkuchen, Printen werden mit gemahlenem Ingwer verfeinert.

Heilwirkung:

Die Knolle wirkt vor allem gegen Übelkeit, Blähungen und Krämpfe im Darmbereich
und kurbelt das Immunsystem an.

Bei drohender Erkältung ein daumengroßes Stück frischen Ingwer in dünne Scheiben schneiden
und mit 1 l kochendem Wasser übergießen.
Zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Den Tee mit Honig gesüßt möglichst heiß in kleinen Schlucken trinken.
Bei Verdauungsbeschwerden je 1 Tasse vor und 1 Tasse nach dem Essen.

Gegen Reisekrankheit hilft das Kauen von kandierten Ingwerstückchen.

Kakao

Das Wort stammt aus dem Mixe-Zoque.
Immergrüner bis zu 15 m hoher Baum, langer, dünner Unterholzbaum mit glatten, schwertartigen Blättern.
Ursprünglich im Amazonasgebiet beheimatet. Erstblüte im Alter von fünf bis sechs Jahren.
Die reifen, je nach Sorte grüngelb bis roten Früchte sind bis zu 30 cm lang und wiegen bis zu 500 Gramm.
Sie enthalten bis zu 50 in das Fruchtfleisch eingebettete Samen; die Kakaobohnen.
Voller Ertrag ab dem zwölften Lebensjahr. Ernte zwei Mal im Jahr.

Kakaofrüchte am Baum – Foto: Rhaessner, wiki

Vorkommen und Anbau:

Bei den Azteken war die Bohne auch Zahlungsmittel.
Ein herber Gewürztrank aus Wasser, Kakao, Mais, Vanille, Cayennepfeffer und etwas Salz wurde daraus zubereitet. Sein Name lehnt sich an den Gott *Xocóatl* an.
Größter Kakaoproduzent ist die westafrikanische Elfenbeinküste.

Verwendung:

Samen des Kakaobaumes (Kakaobohnen) sowie das daraus gewonnene Pulver.
Für den feinen Schokoladengeschmack den Teig mit Kakaopulver vermischen.
Das Pulver gesiebt zum Teig geben, um Klumpen zu vermeiden.

Heilwirkung:

Theobromin, Serotonin und Dopamin sind stimmungsaufheller. Gesundheitsfördernde Wirkung von Polyphenol Epicatechin. Epicatechin ist positiv für das Langzeitgedächtnis. N-Phenylpropenoyl-L-aminosäureamide wirken wachstumsfördernd auf Hautzellen.
Unterstützt die Wundheilung.
Über 136 Einzelstudien konnten bisher gesundheitsfördernde Effekte durch Kakaokonsum nachweisen.

Kardamom

Gehört zur Familie der Ingwergewächse.
Die krautartige Pflanze wird 2–3 m hoch mit dreikantigen, grünlichen Früchtekapseln.
Die Samen enthalten ein ätherisches Öl, mit würzigem, süßlich-scharfem Aroma.
Die Römer brachten den Kardamom vor über 2.000 Jahren zu uns. brachten.

Kardamom Plantage - Foto: Rhassner, wiki

Kardamom – Foto: W.R. Wagner, pixelio

Vorkommen und Anbau:

Kardamom stammt ursprünglich aus Südindien, Sri Lanka und Thailand.
Der indische Malabar-Kardamom ist etwas kleiner, gilt aber als der aromatischere.
Indien ist Hauptlieferant.
Ein großes Exportland ist heute auch Guatemala.
Weitere Anbauländer sind Tansania, Madagaskar, Papua-Neuguinea und Vietnam.

Verwendung:

Die Kapsel bei gutem Kardamom sind von frisch-grüner Farbe.
Das Aroma von gemahlenem Kardamon ist sehr empfindlich.
Deshalb immer nur kleine Mengen kaufen.
Kardamom ist Hauptbestandteil indischer Masalas, des bekannten Chai-Tee.
Das berühmte ayurvedische Konfekt Laddu, welches aus Ghee-Butter hergestellt wird, enthält auch Kardamom.
Für Stollen, Lebkuchen, Spekulatius und Gewürzplätzchen.
Reste des Gewürzes für Apfelkompott verbrauchen.

Heilwirkung:

Kardamom enthält ätherische Öle, unter anderem Cineol und Limonén.
Die fördern die Produktion von Magensaft und Galle, regen so die Verdauung an.
Am besten grüner Kardamom.
Kardamom sorgt auch für einen frischen Atem.
Samenkapseln kauen bei Knoblauch- oder Alkoholfahnen, Übelkeit, Kopfschmerzen.
Mit 2 grünen Kardamomkapseln und ca. 3 TL Zucker 3 Minuten kochen.
Durch ein Sieb gießen und heiß servieren.
Kardamom-Kaffee wird eine stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt.
Ca. 0,5 l Wasser und 0,5 l Milch zum Kochen bringen.
5 TL gemahlenen Kaffee dazugeben.
Kardamom wird eine aphrodisierende Wirkung in Arabien nachgesagt.

Kletze

Hochdeutsch Dörrbirne, ist die getrocknete Birne als Dörrobst.

Das Darren dient speziell der Haltbarmachung (Konservierung).

Der Ursprung des Wortes „Kletze“ liegt im mittelhochdeutschen Wort klœzen „spalten“,
da die Birnen zum Trocknen gespalten werden.

„Hutze“ steht zu Hutzel, „etwas eingedorrtes, geschrumpftes“, vergleiche hutzelig „alt und runzlig“,
sowie Hutzel, Dialektform für die Holzbirne (pyrus communis sylvestris).

Bekannt ist das traditionell um die Weihnachtszeit hergestellte Kletzenbrot.

Kuvertüre

Fetthaltige Schokolade mit min. 32% Kakaobutter.

Dient als Überzug von Kleingebäck, Kuchen und Torten.

Im Wasserbad schmelzen.

Nicht mit Wasser vermischen.

Mehl

Weizenmehl besteht aus ca.
59–72% Kohlenhydraten (Stärke und Schleimstoffe)
2,4–7% Ballaststoffe darunter
14–15% Wasser
10–12% Proteinen
80% Klebereiweiß Gluten sind Bestandteil der Proteine und
20% lösliche Eiweiße
0,9–2,3% Fett
0,4–1,7% Mineralsalze

Mehl mit hohem Ausmahlungsgrad ist dunkel und reicher an Vitaminen (vor allem B-Vitaminen)
und Mineralstoffen.

Mehl mit niedrigem Ausmahlungsgrad ist hell und reich an Stärke.

Weizenmehl der Type 405 ist ein sehr helles Mehl.
Überwiegend zum Backen verwendet.

Koriander

Der Echte Koriander (*Coriandrum sativum*), stammt aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*).

Koriander ist ein einjähriges Kraut. Das ganze Gewächs riecht stark nach Wanzen.

Der Name leitet sich vom griechischen coris = Wanze
und vom griechischen amon oder aneson = Anis ab.

Echter Koriander – Foto: Stefan Lefnaer, wiki

Koriandersamen – Foto: Marianne J., pixelio

Vorkommen und Anbau:

Als Herkunft wird das Mittelmeergebiet vermutet.
Verwendet wird die Pflanze schon seit 5000 vor Christus und wird in Sanskrit-Schriften
und in Babylon erwähnt.
Die Samen wurden auch schon im alten Ägypten.
Auch zur Römerzeit war Koriander bekannt.
Heute wird die Pflanze in Zentral-, Süd- und Nordamerika und dort besonders in Mexiko kultiviert.
Ebenso in Afrika (Ägypten, Marocco) und Europa (Frankreich, Türkei, Ungarn, Deutschland, Italien, Ukraine)
und Asien (Indien, Iran).

Verwendung:

Heute wird der größte Teil des Korianders zu Curry-Pulver verarbeitet.

Gemahlene Samen werden zum Würzen von Brotteig, Kleingebäck, Kohlgerichten, Hülsenfrüchten,
Kürbis und wird auch zur Likörherstellung verwendet.

Für Lebkuchen, Aachener Printen und Spekulatius ist er unerlässlich.

Heilwirkung:

Die enthaltenen ätherischen Öle wirken bakterienhemmend und antioxidativ.

Koriander fördert die Produktion von Verdauungsenzymen,
unterstützt die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse und irkt blutzuckersenkend.

Früher wurde Koriander von Apothekern vor allem als Mittel bei Husten und kräftigem Aufstoßen empfohlen.

Mandeln / Mandelkern

Der Mandelbaum gehört zur Familie der Rosengewächse.

Seine Früchte, die Mandeln, sind länglich-eiförmige Steinfrüchte und haben raue, graue und lederartige Fruchtschalen.Inhaltsverzeichnis

Der Mandelbaum wird seit 4000 Jahren kultiviert.

Mandelblüte – Foto: Jeantosti, wiki

Mandelkern – Foto: User A. Ocram, wiki

Vorkommen und Anbau:

Angepflanzt wird er heute hauptsächlich in den USA (Kalifornien) sowie im Mittelmeerraum, aber auch in Pakistan und im Iran.

Jedoch reift die Mandel auch in Deutschland in Weinanbaugebieten, wo sie wahrscheinlich zusammen mit dem Wein von den Römern eingeführt wurde.

Verwendung:

Süße Mandeln haben eine zimtbraune, raue Haut.

Das Abziehen dieser Haut wird durch Überbrühen der Mandeln mit kochendem Wasser erleichtert.

Mandeln werden zum Rohgenuss, für Mehlspeisen, zum Dekorieren (Splitter, Blätter) und zur Herstellung von gebrannten Mandeln, Likören und Marzipan verwendet.

Heilwirkung:

Pflanzliches Eiweiß, Vitamine des B-Komplexes, Kalzium, Magnesium, Kalium, Öle, Schleimstoffe und Kohlenhydrate sind Bestandteile der Mandel.

Mandeln schützen vor Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhtem Cholesterinspiegel.

Möglicherweise wird die Knochendichte verbessert ohne Gewichtszunahme.

Marzipan

Süße Masse aus Mandeln und Zucker, vermischt mit Rosenwasser
zum Überziehen von Kuchen und Torten, zum Füllen,
aber auch als Dekoration von Plätzchen und Lebkuchen.

Die Marzipan-Rohmasse mit etwas Puderzucker verkneten.
Anschließend zwischen Klarsichtfolie dünn ausrollen.

Zum Füllen von Plätzchen die Rohmasse zusätzlich mit Eiern verknete.
Macht die Rohmasse geschmeidiger.

Ein besonderer Tipp:
Anstatt Eier einen Likör zugeben.

Pottasche

Chemisches Lockerungsmittel (*Kalziumkarbonat*) zur Teiglockerung (Backtriebmittel).
Pottasche wird je nach Rezept in etwas Wasser, Milch, Sahne oder Eiweiß aufgelöst.
Dadurch kann sie sich im Teig gleichmäßig verteilen.
Die Kombination von Pottasche und Hirschhornsalz verhindert,
dass die Teige beim Backen zu breit auseinander laufen.

Die Pottasche ist für eine breite, flache Porung ausschlaggebend.
Das Hirschhornsalz sorgt für einen großporigen, nach oben gerichteten Trieb, im Gebäck.

Sirup

Sirup (von arabisch شراب šarāb süßer Heiltrank) *wird durch Kochen u.a. aus Zuckerrübensaft gewonnen.*

Verwendung:

Teigzusatz zum Süßen und Färben beim Backen (Brauner Kuchen).
Braune Kuchen werden häufig aus einer Mischung von Weizen- und Roggenmehl mit Pottasche gebacken.
Gewürzt mit Honig, Sirup, Nelken, Zimt und Piment.

Muskatblüte (Macis)

Macis ist die getrocknete rote Hülle der Muskatnuss.

Ihr Geschmack ist muskatähnlich, aber milder.

Macis, Mazis oder Muskatblüte wird der Samenmantel des Muskatnussbaums genannt.

Macis hat wie die Muskatnuss, die er umhüllt, einen aromatisch-harzigen und leicht bitteren Geschmack, ist aber milder.

Muskatnuss wurde und Macis brachten uns die Araber im 11. Jahrhundert.

Vorkommen und Anbau:

Der wichtigste Muskatnuss- und Muskatblüten-Produzent der Welt ist Indonesien.
Muskat-Plantagen findet man aber auch in Indien, Südostasien, Westindien (Grenada) und Südamerika.

Macis, getrockneter Samenmantel der Muskatnuss – Foto: Rainer Z., wiki

Verwendung:

Getrocknet oder auch gemahlen wird er zum Würzen von Gebäck, Fleischgerichten und einigen Wurstsorten verwendet.

Lebkuchen und Gebäck verleiht die Würze ein interessantes Aroma.

Heilwirkung:

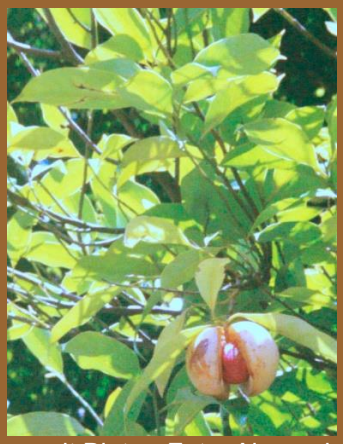
Macisextrakte zeigen starke antibakterielle Wirkungen gegen zahlreiche Keime.

Hilft bei Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt.

Macispulver ruft in hoher Dosierung epileptiforme Erregungszustände hervor.
Macis für Kinder unerreichbar aufbewahren.

Muskat, Muskatnuss

Der immergrüne, 10 bis 15 m hohe Muskat-Baum kann bis zu 100 Jahre alt werden.
Die volle Ertragskraft erreicht er in seinem 15. Lebensjahr.
Ein Baum trägt jährlich zwischen 1500 und 2000 Muskatnüsse.
Geerntet vom Baum werden pfirsichähnliche Früchte.
Entfernen des fleischigen Außenteils der Frucht macht den Samenmantel sichtbar.
Die roten Samenhüllen werden von den Nüssen geschält, geglättet und getrocknet.
Sie bilden das als Gewürz hochwertige, beim Trocknen gelblich werdende Macis, auch Muskatblüte genannt.
Aus der Macis wird auch ätherisches Öl gewonnen.


Muskatnussbaum mit Blüte - Foto: Alexander Daniel, wiki

Muskatnuss - Foto: M. Großmann, pixelio

Vorkommen und Anbau:

Der wichtigste Muskatnuss- und Muskatblüten-Produzent der Welt ist Indonesien.
Muskat-Plantagen findet man aber auch in Indien, Südostasien, Westindien (Grenada) und Südamerika.

Verwendung:

Muskat im Ganzen kaufen.
Muskatnuss verliert nach dem Zerkleinern bzw. Vermahlen rasch an Würzkraft.
Es entwickelt sich am besten, wenn die Nüsse frisch gerieben an die Backwaren
Ganze Nüsse halten sich mindestens 2 Jahre.
Für Lebkuchen und Pfeffernüsse nur einen Hauch geriebene Muskatnuss zugeben.

Heilwirkung:

Muskatnuss wirkt vor allem im Magen-Darm-Bereich antibakteriell, entzündungshemmend und entkrampfend.
Muskat regt die Verdauung an und "hebt die Stimmung".
Ist Dir eine Laus über die Leber gelaufen, sorgt Muskat wieder für gute Laune.
Muskatnuss enthält Myristicin in hohen Dosen.
Ein Wirkstoff, der, in größeren Mengen genossen drogenähnliche Rauschzustände bzw.
den Tod hervorrufen kann.
Empfohlene Tagesmenge: nicht mehr als drei Gramm.
Muskatnüsse und Macis für Kinder unerreichbar aufbewahren.

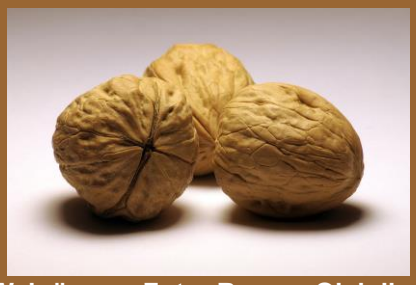
Nüsse

Nüsse und Samen haben einen sehr hohen Fettanteil.
Sie halten jedes Gebäck saftig und frisch.
Sie werden sowohl als Teigbeigabe als auch zur Dekoration verwendet.

Hierzu gehören:
Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pekanüsse, Erdnüsse, Kokosflocken, Pinienkerne, Pistazien, Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie Sesamkörner.

Kokosnuss – Foto: Espana Elke

Haselnuss – Fotos: Horst Frank – Paranuss



Walnüsse – Foto: Roman Oleinik

Vorkommen und Anbau:

Die Haselnuss ist die älteste in Europa beheimatete Nuss Art.
Heute kommen die meisten aus der Türkei.
Walnuss **stammt** aus Persien. Kamen später u.a. nach China und Griechenland.
Kokosnuss kommt ursprünglich aus Melanesien (Inselgruppe im Pazifik).

Heilwirkung:

Haselnüsse:

zellschützendes Vitamin E. Ihr Mineralstoff sorgt zudem für eine gute Sauerstoffzufuhr des Gehirns.
Gerbstoffe regen die Haut- und die Darmfunktion an, ihr Lezithin hält das Gehirn auf Trab.
Schützt vor Herzinfarkt.

Paranüsse:

Pflanzliche Quelle für Selen. Wichtig bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse.

Walnüsse:

Positive Beeinflussung der Blutwerte positiv und werden zum Zellaufbau benötigt.
Eine der besten Quellen für das Hormon Melatonin ist, das wegen seiner antioxidativen Wirkung gut für das Herz-Kreislauf-System ist und vor Krebs schützt.

Kokosnuss:

Reich an ungesättigten Fettsäuren. Hoher Gehalt an Kalium, Kupfer und Eisen.
Schützt vor Diabetes, Osteoporose, Krebs.

Zu Flocken oder Raspeln verarbeitet, verleiht sie Gebäck immer einen Hauch Exotik.
Kokosmakronen sollten auf keinem Plätzchenteller fehlen.
Ein sehr feines Aroma entwickeln die Flocken, wenn man sie kurz in einer Pfanne ohne Fettzugabe röstet.

Orangeat, Zitronat

Orangeat, in Österreich Aranzini genannt, wird durch das Kandieren der von der weißen Haut befreiten Schalen von Bitterorangen (Pomeranzen) gewonnen.

Pomeranzen haben eine wesentlich dickere Schale als andere Orangenarten.

Die Schale hat aufgrund des hohen Gehalts an ätherischen Ölen einen intensiven bittersüßen Geschmack.

Der Zuckergehalt von Orangeat beträgt mindestens 65 Prozent, dazu Spuren von Kochsalz (vom Kandieren) und schwefliger Säure (als Konservierungsmittel).

Weiterer Bestandteil kann Zitronensäure sein (E 330).

Orangeat findet als Backgewürz in der Weihnachtsbäckerei Verwendung.

Unzerkleinertes Orangeat und Zitronat kaufen und selbst hacken.
Das garantiert das volle Aroma.

Unentbehrlich in Lebkuchen, Früchtebrot oder Weihnachtsstollen.

Zucker, Puderzucker

Das Wort „Zucker“ stammt ursprünglich aus dem Sanskrit-Wort शर्करा (śarkarā) für „süß“, das als sukkar (سكر, verb: sakkara) ins Arabische entlehnt wurde und von dort in den europäischen Sprachraum gelangte.

Je feiner der Zucker, desto leichter löst er sich beim Teigrühren auf.

Puderzucker ist am geeignetsten zur Herstellung von Weihnachtsköstlichkeiten.

Puderzucker gesiebt zum Teig geben.

Beim Aromatisieren mit Vanillezucker vorher gut mit Puderzucker vermischen.

Hagelzucker oder gestoßener brauner Kandis wird als Dekoration verwendet.

Beim Pfefferkuchen für den besonderen Geschmack Honig zum Süßen nehmen.

Puderzucker wird durch das Mahlen vom raffinierten weißen Zucker gewonnen.

Verwendung:

Dient zum Dekorieren von Gebäck in der Weihnachtsbäckerei.

Vorkommen und Anbau:

Zucker wird aus Zuckerrohr (aus den Tropen) und der Zuckerrübe gewonnen.

Die Saccharose wird durch Herauslösen, -kochen oder -pressen in wässriger Lösung extrahiert und beim weiteren Einkochen als Kristalle ausgefällt.Je nach Reinheitsgrad wird der Zucker wiederholt umgefällt und gereinigt.

Piment

Piment oder Nelkenpfeffer (*Pimenta dioica, Syn.: Pimenta officinalis*)
ist eine Pflanzenart aus der Familie der Myrtengewächse (*Myrtaceae*).
Piment ist ein immergrüner Baum mit Wuchshöhen bis zu 12 Metern

Entdeckt von Christoph Kolumbus auf den Antillen.
Er gab ihm auch den Namen.

Verwendet werden die kleinen getrockneten Beeren des Nelkenpfefferbaumes,
die ätherische Öle enthalten.

Hauptkomponente des Öls ist Eugenol, das auch in der
Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*) zu finden ist.

Diese Beeren haben die Schärfe von Pfeffer und das Aroma von Nelken sowie Zimt.

Piment – Foto: W.R. Wagner, pixelio

Vorkommen und Anbau:

Bis heute ist das Hauptanbaugebiet Jamaika.

Rund zwei Drittel der Welternte stammen davon.

Verwendung:

Als ganze Körner verfeinern sie Sossen und herzhafte Gerichte.
Gemahlener Piment gehört in Honig- und Pfefferkuchen-Gewürzmischungen.

Parfümerie:
Sein balsamisch-würziger und pfeffriger Duft erinnert an Nelkenöl und wird gerne in würzigen Herrenparfüms eingesetzt.

Heilwirkung:

Die ätherischen Öle von Piment bringen die Verdauung in Schwung.
2Tropfen des Öls in heißes Wasser, etwas Honig dazu, das schmeckt besser.
Piment fördert Stoffwechsel und Durchblutung, ist schmerzlindernd,
antiseptisch und appetitanregend.

Pistazien

Die Pistazie ist ein Laubbaum.
Er wird bis zu 12 m hoch und bis zu 300 Jahre alt.
Die Wurzeln der Bäume können sich bis in eine Tiefe von 15 m erstrecken.
Die Kerne sind oval und besitzen eine dünne, harte Schale.

Die Ernte der Samen erfolgt in einem zweijährigen Turnus.

Pistazien gehören zu den ältesten blühenden Kulturpflanzen.
Sie sind einheimisch im Nahen Osten.

Pistazien kommen meist geröstet und gesalzen sowie geschält
oder ungeschält als Knabberei in den Handel.

Der Geschmack ist süßlich, mandelartig, gleichzeitig kräftig würzig.

Vorkommen und Anbau:

Früheste Funde im Irak (6750 v. Christus).
Heute auch im Mittelmeerraum und Kalifornien verbreitet.

Pistazienbäume – Foto: tuesienexplorer.de

Pistazien Foto: Dieter Schütz, pixelio

Verwendung:

Pistazien-Schoko-Stangen,
Safranplätzchen mit Pistazien.
Biscotti mit Pistazien.

Heilwirkung:

Viel pflanzliches Eiweiß und wichtige Mineralstoffe wie
Calcium, Kalium, Phosphor.

Senken den Cholesteringehalt im Blut.

Stärken Knochen und Zähne.

Rosinen, Korinthen, Sultaninen

Rosine ist eine Sammelbezeichnung für alle Arten getrockneter Weinbeeren.

Sultaninen oder Sultanas werden aus der Sultana-Traube (Thompson Seedless) gewonnen,
die weiß, dünnhäutig, besonders süß und kernlos ist.

Korinthen sind viel kleiner und dunkler als Sultaninen.
Gewonnen aus der Rebsorte Korinthiaki (lat. *Vitis vinifera apyrena*).
Benannt nach der griechischen Stadt Korint.
Korinthen sind wie auch die Sultaninen kernlos.

Rosinen sind eine wichtige Zutat in Stollen und Früchtebrot.

Weicht man die Beeren über Nacht in Rum oder warmem Wasser oder warmem schwarzen Tee ein,
werden sie schön weich.

Immer erst zum Schluss unter kneten einarbeiten.

Rosinen – Foto: W.R. Wagner, pixelio

Vorkommen und Anbau:

Sultaninen Kalifornien (USA), Südafrika, Australien.

Korinthen Griechenland, Kalifornien (USA), Südafrika, Australien.

Verwendung:

Vielfältig in der Weihnachtsbäckerei.

Heilwirkung:

Durch den hohen Gehalt an Frucht- und Traubenzucker werden sie vom Körper schnell aufgenommen
und sofort in Energie umgesetzt.

Zusätzlich wird der Körper mit Mineralstoffen, vor allem viel Kalium, versorgt.

Safran

Das teuerste Gewürz der Welt mit ca. 19 € pro Gramm.
Die Safran-Pflanze stammt aus der Familie der Schwertliliengewächse.
Safran (von arabisch/persisch za'farānزعفران , „Safran“, (*Crocus sativus)* ist eine Krokus-Art.
Jede Blüte enthält einen sich in drei Narben verzweigenden Griffel.
Die süß-aromatisch duftenden Stempelfäden werden getrocknet als Gewürz verwendet.
Für 1 kg benötigt man etwa 150.000 bis 200.000 Blüten.
Sie stehen auf einer Anbaufläche von ca. 1000 Quadratmetern.
Ein Pflücker schafft 60 bis 80 Gramm am Tag.
Safran blüht 1x pro Jahr im Herbst für 2 Wochen.

Blüte der Safranpflanze – Foto: kenpei, wiki

Safran – Foto: bbroianig, pixelio

Vorkommen und Anbau:

Iran, Kaschmir, Europa, dort vor allem im Mittelmeerraum.
Pro Jahr werden ungefähr 200 Tonnen Safran produziert.

Verwendung:

Safran schmeckt bitter-herb-scharf, enthält Carotinoide, vor allem Crocin.
Safran muss vor Licht und Feuchtigkeit geschützt werden.
Die Färbung ist intensiver, wenn die Safranfäden frisch gemörsert werden.
Färbemittel für den Kuchenteig und Zuckerguss.

Heilwirkung:

Dem Safran werden auch aphrodisierende Eigenschaften nachgesagt.

Verzehr von
5 g Vergiftungssymptome (Erbrechen, Blutungen),
10 g haben eine abortive Wirkung (uteruskontrahierend),
20 g letale Dosis.

Alle Angaben als Richtwerte.
Letalität auch ab 5 g möglich.

Sternanis

Sternanis (*Ilicum verum*) stammt von einem tropischen Baum.
Dieser immergrüne, stark verzweigte Baum aus der Familie der Magnoliengewächse (*Magnoliaceae*) erreicht eine Höhe von etwa acht Metern.
Die Blüten sind blassgelb-grün und duften intensiv.
Aus den Blüten entwickeln sich die auffälligen sternförmigen Früchte.
Sternanis enthält viele Aromastoffe, vor allem Anethol, welches für den typischen Anisgeruch sorgt.

Sternanis – Foto: W.R. Wagner, pixelio

Vorkommen und Anbau:

Sternanis wird in China, Vietnam und auf der Insel Sumatra angebaut.
Anbaugebiete sind Indien, Japan, den Philippinen und andere Tropenländer.

Verwendung:

Sternanisöl findet in der Likör- und Parfümindustrie Verwendung.
Geschmacksverbessernder Zusatz zu Arzneien, Kräutertees und von Sirup.
Zusatz zu Backpulver und Würze für Kompott oder Pflaumenmus.
Sternanisöl kann wie Anis verwendet werden.
Aromastoff in Ouzo, dem Anislikör.
Gemahlen für Anisbrot, Pfeffernüsse und Printen, Glühwein und Sirup.
Ungemahlen ist er bis zu drei Jahren haltbar.

Heilwirkung:

Bei ständigem Hustenreiz oder schlechtem Atem hilft Sternanis.
Gekaut erfrischt Anis den Atem.
In der griechischen Antike reizmilderndes Mittel in Husten- und Gallentees.
Positive Wirkung auf den Magen-Darmtrakt.

Wirkt er bei Atemwegserkrankungen schleimlösend und antibakteriell.

Vanille, Vanillezucker

Vanilleschoten sind die Fruchtkapseln einer ursprünglich in Mittelamerika beheimateten Kletterorchidee. Der Name stammt über das französische vanille vom spanischen vainilla („kleine Hülse oder Schote“, zu lat. Vanilla planifolia).

Vanille in Stangenform wird auch als Königin der Gewürze bezeichnet und ist nach Safran das zweitteuerste Gewürz.

Vorkommen und Anbau:

Die Gewürzvanille stammt ursprünglich aus Mexiko.
Heute Plantagenanbau auf Madagaskar.

Vanillepflanze – Foto: Rhaessner, wiki

Vanilleschoten – Foto: Rike, pixelio

Verwendung:

Vanille wird traditionell für die Aromatisierung von Kakao und Schokolade verwendet.
Bei Gebäck und Süßspeisen kratzt man das Mark aus der Schote.
Die Würze der Vanille harmoniert besonders gut mit Gewürznelken, Ingwer und Zimt.
Das herausgeschabte Mark wie andere Gewürze in den Teig einarbeiten.
Weihnachten freut sich jeder auf Vanille-Kipferl.
Vanillinzucker ist ein industriell hergestellter Zucker, der mit synthetischem Vanille versetzt wird.

Tipp:
Vanillezucker selbst herstellen.
Ein Glas mit Schraubdeckel mit normalem Haushaltszucker füllen
und die ausgeschabten Vanilleschoten reinsteckt.
Nach ein paar Wochen hat man einen guten Vanillezucker.

Heilwirkung:

Der Hauptbestandteil Vanillin ist mit den Pheromonen verwandt.
Pheromonen sind Sexuallockstoffen des Menschen.
Vanille wird eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt.
Vanille wirkt kräftigend für Geist und Körper.
Vanille reduziert Angst und Müdigkeit, bessert die Stimmung auf,
besonders in Kombination mit Kakao.

Zimt

Der Zimt (v. mittelhochdeutsch zinemin; lateinisch cinnamomum, altgriechisch κιννάμωμον (kinnámōmon), aus dem Semitischen; niederdeutsch, vor allem für den Stangenzimt, auch Kaneel, französisch cannelle „Röhrchen“)

Ein Gewürz aus der getrockneten Rinde von Zimtbäumen, insbesondere des Echten oder Ceylon-Zimtbaums (*Cinnamomum verum J. S. Presl*).

Zur Gewinnung von Zimtöl werden kleinere Äste und auch die Blätter verwendet.

Zimt ist eines der ältesten Gewürze, das angeblich schon 3000 v. Chr. in China als solches verwendet wurde. Im Europa des 16. bis 18. Jahrhunderts galt Zimt als eines der besonders teuren und kostbaren Gewürze.

Der Kaufmann Anton Fugger verbrannte 1530 die Schuldscheine Karls V. vor dessen Augen in einem Feuer aus Zimtstangen und demonstrierte damit seinen Reichtum.

Vorkommen und Anbau:

Der beste Zimt, auch Kaneel genannt, kommt aus Sri Lanka.
Gemahlener Zimt wird vorrangig aus China importiert.

Rinde vom Zimtbaum – Foto MarionSchneider & Christoph Aistleitner, wiki

Zimt – Foto: Rainer Sturm, pixelio

Verwendung:

Kommt gemahlen als braunes Pulver oder ganz als Zimtstange oder Stangenzimt (zusammengerolltes, röhrenförmiges Rindenstück) in den Handel.

Zimt gehört zu Honig -, Leb- und Pfefferkuchen.
Zimtsterne sind beliebte Klassiker unter den Gebäcken.

Heilwirkung:

Zimt enthält den Wirkstoff Cumarin.
Der kann bei Empfindlichen zu Leberschäden führen, die heilen von alleine wieder.
Viel Cumarin ist in Cassia-Zimt aus China.
Ceylonzimt hat fast gar kein Cumarin und ist unbedenklich.

Pro Tag:
4 Zimtsterne maximal für „kleinere Kinder“.
6 Zimtsterne maximal für „größere Kinder“.
8 Zimtsterne maximal für Erwachsene.

Cumarin ist bei vielen Weihnachtskeksen inzwischen nicht mehr nachweisbar.

Apfel, Nuss und Mandelkern

Die Weihnachtsbäckerei

Die Brauchtumsbäckerei hat eine lange Tradition.
Es beginnt mit den Gebildbroten und Kultgebäcken zum Erntedank und Kirchweih,
den Seelen zu Allerheiligen und Allerseelen, die Gebäckvielfalt zu Marini, Nikolaus und Weihnachten.
Bekannt in unserer Gegend sind die Neujahrsbrezeln und in Reutlingen die Mutscheln zu Dreikönig.
Mit dem Lichtmesstag endet der Gebäckreigen durch das winterliche Jahr.

Rezepte wurde von Hand geschrieben, manchmal auch nur mündlich weitergegeben.
Seltsam mutet heute an eine alte Gebrauchsanweisung „man nehme vier Buben“.
Hier ist wortwörtlich gemeint die Hilfe von vier Buben.
Auch gab es damals die Berufe Lebküchler und Pfefferkuchenbäcker,
die dem Wandel der Zeit zum Opfer gefallen sind.

Eine besondere Vielfalt beschert uns die Weihnachtsbäckerei, eine in ganz Deutschland verbreitete Tradition.
Gutsle, Plätzchen, wie auch immer – was gab und gibt da alles?
Elisenkuchen, Florentiner, Spekulatius, Bärentatzen, Walnussherzen, Vanillekipferl,
Heidesand, Husarenkrapfen und Brabanter, sie sind nur ein Auszug aus der gebackenen Vielfalt.

Die Arithmetik des Plätzchens geht von sechs Grundformen aus:
Hörnchen, Kringel, Kugel, Taler, Herz und Quader.
Dazu kommen acht Stammsubstanzen.
Das ergibt dann 6x8 = 48 Typplätzchen.

Jetzt kommen die Aromen dazu mit Vanille, Zimt, Schokolade, Zitrone, Orange, Kaffee, Rum Haselnuss,
Mandel, Walnuss, Ingwer, Kardamom und schon landet man bei 576.
Zusätze wie kandidierte Früchte, ganz oder geschrotete Nüsse, Überzug aus Schokolade und Zuckerguss
sind weitere Variationen.
Bringt man weitere Möglichkeiten ins Spiel, bzw. Gebäck, ergibt sich dann schlussendlich die erstaunliche
Vielfalt von 13824.

Oft wurden zwölf verschiedene Gutsle gebacken, stellvertretend steht diese Zahl für die zwölf Apostel.Model-Gebäck gab es zu allen Jahreszeiten und Festen.
Zumeist waren Lebkuchen, weil für diesen Teig nur Honig und kein damals teurer Zucker verwendet wurde.
Zucker blieb bis zum 19. Jahrhundert unerschwinglich für viele Familien,
wurde er doch aus Rohrzucker gewonnen.
Und der kam per Schiff aus Übersee.
Das änderte sich erst mit der Zuckergewinnung aus der Zuckerrübe.

Spekulatius

Spekulatius sind mit Reliefs verzierte Kekse, je nach Landschaft auch als Plätzchen bezeichnet.
In den Niederlanden wird zum Nikolaustag „speculaas“ als Lebkuchen,
entweder gefüllt oder in Laibform angeboten.
1749 wurden die Bäcker in den Niederlanden angewiesen, das Pfund speculatie nicht zu teuer zu verkaufen.
Speculatie entspricht unserem Wort Spekulation und kann im niederländischen auch „Betrachtung“ bedeuten.
Es waren Kekse, die man betrachten konnte, d.h. sie hatten bereits damals aufgeprägte Figuren.

In den rheinischen Dialekten fand das Wort Eingang als Spekulats, Plural Spekulatses.
Um 1905 wurde daraus der lateinisch klingende Spekulatius.

Einer anderen Deutung zufolge wurde der erste Spekulatius dem Bischof Nikolaus von Myra zu Ehren gebacken.
Als er zwischen 345 und 351 n. Chr. starb, kam ein Mürbeteiggebäck mit dem Namen Spekulatien auf den Markt.
Spekulatien in Anlehnung an den damaligen lateinischen Bischofstitel speculator,
was so viel wie Aufseher bedeutete.
Auf vielen der Plätzchen sind daher immer noch Nikolausbilder zu sehen.
Sie demonstrieren die menschenfreundliche und hilfsbereite Art des Heiligen.

Modeln und Springerle

Reliefs zeigen neben den Spekulatius auch die Aachener Printen, ein Lebkuchenteig, die Frankfurter Brenten mit Marzipan als Bestandteil und die schwäbischen Springerle, ein Anisgebäck.
Printen und Brenten, von altdeutsch printen bzw. prenten, d.h. prägen bzw. drucken.
Die Reliefs werden mit Modeln modelliert.
Das sind hölzerne Schablonen, in die die Bilder geschnitzt sind.
Modeln, von dem lateinisch modulus, „Mäßchen, Maßstab“,
Mittelhochdeutsch model, d.h. „Maß, Form, Vorbild, Modell.

Gebildbrote

Der Ursprung sind Opfergaben aus vorchristlicher Zeit.
Im Alten Testament findet sich, dass Nachbildungen der Göttin Aschera (Astarte) verzehrt wurden.
Beim Stollen, aus dem germ. Stütze oder Pfosten, sollten jene Götter wohlgesinnt gestimmt werden,
die für die Stabilität von Gebäuden zuständig waren.

Im christlichen Sinne symbolisiert der Christstollen das in Windeln gewickelte Jesuskind.
Die Umdeutung ist allerdings umstritten.
Auch denkbar ist die Neuschöpfung des Christstollens im Mittelalter.

Die Brezel ist ebenfalls ein Gebildbrot.
Ein möglicher Ursprung ist das römische Ringbrot, das als Abendmahlsbrot diente.
Im Mittalter symbolisierte die Brezel die Fessel, die Christus tragen musste.
In dieser christlichen Symbolik wurde der Pfannkuchen zum Schwamm,
mit dem Christus am Kreuz getränkt wurde.
Die Erläuterungen sind zahlreich und alle nicht gesichert.

Die Reutlinger Mutschel ist ein Gebildbrot aus einem mürben Hefeteig mit acht Zacken.
Eine Erklärungstheorie besagt, dass die Erhebung in der Mitte die Achalm darstellt

und die acht wichtigsten Handwerkszünfte durch die Zacken repräsentiert werden.
Andere wiederum sind der Meinung, dass es sich um den Stern der Weisen aus dem Morgenland handelt.
Die dritte Möglichkeit bezieht sich auf den Reutlinger Bäcker Albrecht Mutschler,
der das Gebäck im 14. Jhd. erfunden haben soll.
Für viele Gebildbrote aus Hefeteig ist der Nikolaus einer der Oberbegriffe.
Regional werden unterschiedlich die Namen Stutenkerl in Niedersachsen, Westfalen und Mecklenburg verwendet.; auch Klaaskerl oder Backsmann sind hierfür gebräuchliche Namen.
Im Bergischen Land, im westlichen Ruhrgeiet nennt man ihn Puman, Weckmann oder Weckemann bzw. Weckemännchen.
In Südwestdeutschland ist Wecken, teilweise Klausenmann gebräuchlich.
Im nordbadischen-pfälzischen-südhessischen Raum kennt man ihn unter Dambedei oder Hefekerl.
Die Schweizer sagen dazu Grittibänz oder einfach Teigmännli, wogegen die Baseler von Grättimaa sprechen.
Im Thurgau dagegen ist er als Elggemaa bekannt und in der Breisacher Gegend als Baselmann.
Das Gebäckstück hat die Form eines stilisierten Mannes.
Die Figur geht auf den Bischof Nikolaus von Myra zurück.
Es ist ein typisches Adventsgebäck.

Gewürze auf der Weltkarte

1 Anis - Hauptanbaugebiet heute Südrussland.
2 Galgant - Anbau in Indochina, Thailand, Malaysia, Indonesien.
3 Gewürznelken - Molukken, Sansibar (Insel Pemba zugleich Hauptanbaugebiet ist), Madagaskar.
4 Ingwer - Größter Produzent ist Indien - größtes Anbaugebiet Nigeria - größter Exporteur ist China.

5 Kakao - Größter Kakaoproduzent ist die westafrikanische Elfenbeinküste.
6 Kardamom – Indien ist Hauptlieferant, Guatemala, Tansania, Madagaskar, Papua-Neuguinea, Vietnam.
7 Koriander – Mexiko, Ägypten, Marokko, Europa, Türkei, Ukraine, Indien, Iran.
8 Mandeln - USA (Kalifornien), Mittelmeerraum, Pakistan, Iran.

9 Muskatblüte, Muskatnuss - – Indonesien, Indien, Südostasien, Westindien (Grenada), Südamerika.
10 Piment – Jamaika.
11 Pistazien - Früheste Funde im Irak (6750 v. Christus), Mittelmeerraum, Kalifornien.
12 Sultanien – Kalifornien, Südafrika, Australien.

13 Korinthen – Griechenland, Kalifornien, Südafrika, Australien.
14 Safran - Iran, Kaschmir, Europa.
15 Sternanis - China, Vietnam, Insel Sumatra, Indien, Japan, Philippinen und andere Tropenländer.
16 Vanille - ursprünglich Mexiko, heute Plantagenanbau auf Madagaskar.
17 Zimt - Sri Lanka, gemahlener Zimt überwiegend aus China.