

Lebkuchen

„Weihnachtliche Wohlfühlmedizin“

Der Duft von frisch gebackenem Lebkuchen weckt nicht nur Kindheitserinnerungen, sondern ist auch ein richtiges Mood Food. Die klassische Gewürzmischung für den Lebkuchen besteht aus Zimt, Nelken, Muskat, Ingwer, Kardamom, Anis und Piment. Diese Gewürze enthalten viele ätherische Öle und sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf unseren Körper auswirken.

Zimt und Nelken wirken entzündungshemmend, antibakteriell und vor allem der Zimt unterstützt die Blutzuckerregulation sehr positiv. Ingwer stärkt das Immunsystem, fördert die Verdauung und hilft gegen Übelkeit. Kardamom und Anis beruhigen den Magen und können Blähungen lindern. Insgesamt wirken diese Gewürze wärmend, regen den Kreislauf an, unterstützen unsere Abwehrkräfte und helfen uns durch die kalte Jahreszeit. Sie sind in ihrer Kombination die perfekten kleinen Alltagshelfer für Körper und Seele.

Vielleicht sind Gewürze gerade deshalb so faszinierend, weil sie an der Schnittstelle zwischen Küche und Apotheke stehen. Sie schmecken, sie duften, sie wärmen – und ganz nebenbei tun sie uns richtig gut. Heute bestätigt die Wissenschaft, was unsere Großmütter schon immer wussten. Gewürze - Nutrazeutika aus dem Küchenkastl!

GRUNDREZEPT LEBKUCHEN – FÜR KEKSE ODER EIN LEBKUCHENHAUS

40 dag Weizenmehl

etwas Milch

Ei zum Bestreichen

30 dag Roggenmehl

6 TL Lebkuchengewürz

Mandeln und kandierte Kirschen zum Belegen

45 dag Staubzucker

1 TL Speisenatron

Staubzuckerglasur zum Garnieren

4 Stück Eier

¼ TL Backpulver

10 dag flüssige Butter

1 Bio-Zitrone

15 dag Honig

1 Bio-Orange → Schale

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten vermengen, zu einem Teig verkneten. Kalt rasten lassen (evtl. über Nacht). Beliebig ausstechen oder schneiden, mit Ei bestreichen, belegen. Bei 190°C Heißluft backen. Nach Belieben mit Zuckerglasur dekorieren.

Quellen: Kschwendt Lisa, Lebkuchen neu entdeckt. Kraft Angelika, Gesund & Leben, ÄrzteVerlag GmbH.

geos

hblw
SAALFELDEN

