

Liebe Hausbewohnerin, lieber Hausbewohner,

bereits die alten Ägypter haben Lebkuchen gekannt. Die mit Honig gesüßten Kuchen wurden bei Ausgrabungen entdeckt. Fränkischen Klöstern haben wir es zu verdanken, dass der Lebkuchen so wie wir ihn kennen und lieben auch in unserer Heimat vorkommt. Weltweit bekannt ist der Klassiker unter den Lebkuchensorten, der „Nürnberger Lebkuchen“. Freuen wir uns auf die leckere Vorweihnachtszeit!

Herzliche Grüße und viel Freude beim Lesen!



SeniVita®

DR. WIESENT
SEIT 1998

elvivion

Lebkuchen



Wer liebt sie zur beginnenden Weihnachtszeit nicht? Die süßen, kräftig gewürzten Lebkuchen sind ein fester Bestandteil des Weihnachtsgebäcks und läuten für viele die besinnliche Zeit ein.

Charakteristisch für Lebkuchen ist der hohe Anteil an Süßungsmitteln, vor allem Honig. Wasser, Milch und Fett werden jedoch fast gar nicht zugegeben. Das hat vor allem positive Auswirkungen auf die Haltbarkeit, die sehr lange ist. Die wortwörtliche Würze des Lebkuchens hat er seinen zahlreichen typischen Gewürzen zu verdanken. Zu diesen zählen heutzutage Anis, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Koriander, Macis, Muskat, Nelken, Piment und Zimt.

Generell unterscheidet man zwischen zwei Lebkuchensorten. Der braune Lebkuchen

wird aus knetbarem Teig hergestellt, der zum Großteil aus Mehl, Honig oder anderen dickflüssigen Süßungsmitteln besteht. Bekanntestes Beispiel wären etwa Lebkuchenherzen. Die zweite Sorte sind die sogenannten Oblatenlebkuchen, die wenig oder gar kein Mehl enthalten. Hier wird die Masse, ähnlich wie bei Makronen, ganz einfach auf Oblaten gespritzt.

Wussten Sie übrigens, wieso gerade Nürnberg eine so lange Lebkuchentradition hat? Ein Grund war, dass man für die Herstellung von Lebkuchen zahlreiche Gewürze aus fernen Ländern benötigte. Da Nürnberg schon vor Jahrhunderten ein wichtiger Handelsknotenpunkt war, kamen die Menschen hier einfacher an exotische Gewürze. So konnte der Grundstein für den heutigen Ruf als „Lebkuchensstadt“ gelegt werden.



„Ja, Gretelchen, wirst bald ein Brätelchen! Schau, schau! Schau, wie schlau! Sollst gleich in Backofen hucken und nach den Lebkuchen gucken. Und bist du dann drin-schwaps, geht die Tür - klaps! Dann ist fein Gretelchen mein Brätelchen! Das Brätelchen, das soll sich verwandeln in Kuchen mit Zucker und Mandeln; im Zauberofen mein wirst du ein Lebkuchen fein!“

aus Engelbert Humperdincks Märchenoper „Hänsel und Gretel“

		6		2	4	1		
9			8				5	4
8		1	6	7	5			2
	2						3	
			8	3			4	
5		8						6
	9		5	1		4		8
			3		2			9
	6						1	

Liebe Rätselfreunde,

füllen Sie alle leeren Kästchen mit den richtigen Zahlen. Und zwar so, dass die Zahlen 1 bis 9 jeweils nur einmal vorkommen - in jeder Spalte, in jeder Zeile und in jedem der neun kleineren Quadrate.



Auflösung



3	1	2	8	6	4	9	5	7
9	7	5	2	9	3	6	4	1
8	6	8	7	4	5	1	3	2
6	2	7	6	9	1	4	8	5
4	5	9	3	8	2	7	1	6
1	3	8	6	5	7	9	2	4
2	9	2	5	7	6	1	4	8
4	5	4	3	1	6	8	2	9
7	8	1	4	2	9	5	6	3



BUCHTIPPS: Große Klassiker

Wilhelm Busch - Max und Moritz

Zwar kein Buch im klassischen Sinne, aber trotzdem immer wieder einen Blick wert - sei es nur aus nostalgischen Gründen: „Max und Moritz - Eine Bubengeschichte in sieben Streichen“.

Die Bildergeschichte des deutschen Dichters und Zeichners Wilhelm Busch wurde 1865 veröffentlicht und zählt seitdem zu den beliebtesten Geschichten der Deutschen und wurde auch weltweit ein gigantischer Erfolg, was Übersetzungen in etwa 300 Sprachen und Dialekte belegen. Dabei dreht sich alles um die Protagonisten Max und Moritz, die beide sozial mehr oder weniger unangepasst handeln und den Schalk im Nacken haben. Dargestellt werden, wie der Titel schon verrät, sieben Streiche, die letztendlich zu einem etwas makabren Ende führen.



Fernsehtipp

SWR, 20:15 Uhr, Expedition in die Heimat: Naturparadies Westerwälder Seenplatte, Dokumentation, D 2020

Eine Expedition mit SWR Moderatorin Anna Lena Dörr und viel Natur: Ein Dorado für Ornitholog*innen, Wanderinnen und Wanderer sowie Naturfreund*innen ist das Naturparadies Westerwälder Seenplatte. Das Leben im Wasser, das Leben in der Luft, die Natur im Wandel. Hier am Wasser mit gutem Klima und viel Natur sind faszinierende Welten sichtbar für alle, die sie erkennen wollen. Ruhe und Respekt für die lebendige Umwelt sind überall in dieser Region bei den Menschen zu spüren.

Impressum

Herausgeber: SeniVita Social Estate AG, Dr. Wiesent Sozial gGmbH, elvion viva gGmbH
 Wahnfriedstraße 3 | 95444 Bayreuth **Redaktion:** Dr. Wiesent Sozial gGmbH, Fröhlich PR GmbH Bayreuth
Layout: SeniVita Social Estate AG **Fotos:** SeniVita, stock.adobe.com, Pexels, Pixabay
Druck: P&P Printmanagement, Bgm.-Kempf-Straße 2, 96170 Trabelsdorf **V.i.S.d.P.:** Dr. Dr. phil. Horst Wiesent

