

# Würzige Plätzchen für alle Lebenslagen

Das Plätzchenbacken gehört wie das Adventskranzbinden in der Adventszeit zu unseren westlichen Traditionen. Fast mit ihnen verbunden sind auch weihnachtliche Düfte und Gewürze – sie verleihen uns das Gefühl von Verbundenheit, von Festlichkeit, Geborgenheit und helfen uns über den Winter.

Während in manchen Familien Plätzchen erst am Weihnachtsabend auf die Gabentische kommen, genießen viele Menschen die Weihnachtsbäckerei schon in der Vorweihnachtszeit – weil sie so gut sind, weil wir diese Zeiten mit alldiesem Ritualen so sehr lieben. Immer aber sind die Düfte und Gewürze unserer Weihnachtsplätzchen unmittelbar mit uns verbunden. Jedes Mal aufs Neue wecken sie Emotionen und Erinnerungen an vergangene Feste und Erlebnisse, an Träume und Wünsche.

## Man nehme ...

Ob Anis, der Duft nach aromatischer Vanille, ob Zinn und Lebküchengewürze, Zimt oder Nelken, Gewürze auf Orangen... Jeder Duft bringt uns in verschiedene Stimmungen und verstärkt diese. Das wusste auch schon Hildegard von Bingen, die stark stimmulierende Gewürze einsetzen, um die Stimmung der Menschen zu heben. Von ihr stammt das Rezept:

- **„Plätzchen gegen die Traurigkeit“**: Sie empfahl dazu: *11 g pulverisierte Muskatnuss, 5 g Nelken, 500 g Dinkelmehl, 150 g Holzwacker, 250 g Butter, 2 Eier, 1 Prise Salz und 100 g getrocknete Mandeln* (Doseierung von Muskatnuss und Zinn aufgrund der starken Wirkampfbereitschaft)

Hildegard von Bingen verwendet unter anderem zwei große Stimmungs- und Zimt. Die Muskatnuss, so schreibt sie, „dämpft die Bitterkeit des Herzens, öffnet dem Herz, reinigt diese Sinne und macht denen Geist frohlich“. Eine große Kratzeckt in der kompakten braunlich-weiß marmorierten Nuss.

## • Zimngeback für Schwung

die bei der Ernte von einem leuchtend roten filigranen Mantel (Anillus) umgeben ist. Sie kann in hoher Doseierung rauschähnliche Wirkungen hervorrufen, weshalb sie in der Hippokratere gern für einen psychedelischen Trip verwendet wurde, der oft aber auch mal tödlich enden konnte. Daher empfehle ich Ihnen dringend, seine euphorisierenden Kräfte eher mit einer Prise Muskat zum Beispiel in Plätzchen, Kerlchup, Cola oder Eintöpfen und Fleischgerichten zu genießen oder – die Hildegardplätzchen zu backen. Aber bitte immer an die Rezeptierung halten und nicht alle Plätzchen auf einmal verspeisen.

## • Plätzchen für Glückseligkeit und den Familienfrieden

Kann man mit Gewürzen wie Vanille und Tonkabohne backen. Die Vanille mit ihrem balsamischen, weichen und heillichen Duft hält uns regelrecht ein. Sie erinnert uns an die Kinderzeit und erzeugt ein warmes Gefühl von Geborgenheit. Vanillekipferl mit echter Vanille entspannen, beglücken und verschönern uns. Sie lassen Stress und Ärger verschwinden und uns ruhig und gelassen werden. Da dürfen wir ruhig öfter zugehen – Nebenwirkungen sind vor allem an den Hüften zu spüren ...

## • Wärmende Verdauungsgut-seite

Der „König der Gewürze“ ist der schwarze Pfeffer, das sogenannte „Schwarze Gold“. Früher war Pfeffer selten, daher sehr teuer und wurde mit Gold angewogen. Die Gewürzhändler verkauften ihn zu Wunderpreisen und teilten Herkunft und Wissen um das „Land, wo der Pfeffer wächst“ geheim. Dies bescherte ihnen große Reichtümer, nicht immer aber Sympathien. Der Spitzname der rügiger/Kaulfauke war daher „Pfeffersäcke“. Der Ausspruch „Du alter Pfeffersack mag von dem auf Geld veressenen Händen herkommen. In

## • Verdauungsfördernde Kardamomplätzchen

Die Kardamom, dessen kleine grüne Samen in einer dreieckigen grün-gelben Kapsel liegen. Jeder dieser Samen ist von einem kleinen Häutchen umgeben. Sind die Kapseln geschlossen und grünlich, sind die Samen frisch und von würzigem, warmem Anoma. Haben sie ein grünlisches, farbloses Aussehen, sind sie abgetrocknet und in der Kapsel, zeigt das von alter oder falsch gelagerter Ware. Über seine ätherischen Öle wirkt Kardamom als Aromatikum und ist besonders für den Magen und Darm förderlich. Es wird im Kochbuch des römischen Feinschmeckers Marcus Gavius Apicius aus dem 3. Jahrhundert vor Christus erwähnt und wurde von ihm gern in Soufflés verwendet. Heute findet Kardamom vor allem in Weihnachtsgebäck, aber auch in Würstchen



Bild: magic\_rainbow - Fotolia.com

sehen Feinschmeckers Marcus Gavius Apicius aus dem 3. Jahrhundert vor Christus erwähnt und wurde von ihm gern in Soufflés verwendet. Heute findet Kardamom vor allem in Weihnachtsgebäck, aber auch in Würstchen

## Gummibäume nur wenig gießen

Während Gummibäume, zu denen auch die Birkenföhre (Ficus benjamina) zählt, über Sommer reichlich Wasser brauchen, befinden sich die Pflanzen jetzt in der Winterpause und benötigen nur noch wenig Feuchtigkeit. Der Standort sollte immer luftig und hell sein, sich aber nicht in der direkten Prallsonne befinden, zudem ist es sinnvoll, ihn ganzjährig beizubehalten.

Während des Winters sollten die Raumtemperaturen unter 15°C aus, da z. B. der Topf auf einer kalten Steinbank steht, führt dies zu Verengungen und Problemen der Pflanze; die Blätter verdunsten normal, aber die Wurzeln können keinen Nachschub an Wasser liefern, daher fängt sie an zu welken. Temperaturen stark ein-

oder Currypulvern Verwendung. Bei schlechtem Atem, Bauchschmerzen oder Verdauungsstörungen kann man die Samen frisch kauen oder kauen.

## • Aphrodisische Plätzchen

behalten beispielsweise Anis oder Safran. Anis ist als seit Jahrhunderten auf dem Feld bringen und die dem Kindersorgen sehr förderlich gewesen sein sollen ... Anis darf im Weihnachtsgebäck, besonders in Großmutter's Springe, nicht fehlen und wird von Groß und Klein geliebt. Die orangefarbenen Narben des Safranröhrchens gehören zu den teuersten Gewürzen der Welt. Das Wort „Safran“ bedeutet gelb. Safran wurde in der Antike wegen seiner leuchtenden gelben Farbe der Sonne zugeordnet. Man glaubte, dass er kognitiveres Samenelch ist.

das sein. Rätchen frei wird. Er stand in dem Ruf, das Bewusstsein der Menschen erheitern zu können. In Rom war Safran der Venus geweiht, da es „erotische“ Gebäck, aber auch in Würstchen

Wenn sie es sich leisten konnten, badeten wohlhabende Damen gern darin, denn Safran macht nicht nur den Körper gelb, sondern auch den Garten. ... Im Mittelalter soll Deutschland Hauptverbraucher für Safran gewesen sein, selbst im Freiburger Raum wurde er lange Zeit angebaut. Heute ist das nicht mehr der Fall, aber in benachbarten Elsass und im Oberwallis (CH) gibt es immer noch einige wenige Safran-Anbauer.

## Mit Düften die Erinnerung pflegen

Vielleicht betrachten Sie die Weihnachtsbäckerei nach diesen Anregungen mit anderen Augen, in jedem Fall sorgen Gewürze dafür, dass wir sinnliche Erlebnisse mit Ritualen und besonderen Erlebnissen verknüpfen, so dass allein schon bei ihrem bestimmten Geruch Erinnerungen und Stimmungen in uns auftauchen. Nutzen Sie doch einmal unser Duftgedächtnis und lassen Sie Ihre Lieben an verschönten Gewürzen schimpfen – natürlich mit verbundenen Augen. Lassen Sie sich erzählen, welche Bilder und Verknüpfungen zu Ihnen kommen. Und als Belohnung? Safran oder Vanille!

Andrea Teilmann

## Gartendoktor Die kantige Laubschnecke

Bei der immer noch milden und feuchten Witterung denken Schnecken noch lange nicht an die Winterruhe. In manchen Gärten gibt es größere Ansammlungen von dieser bisher wenig bekannten Gartenschnecke. Es ist die kantige Laubschnecke „Hygromia chrestella“. Diese Schnecke stammt aus dem Mittelmeergebiet und wurde in den

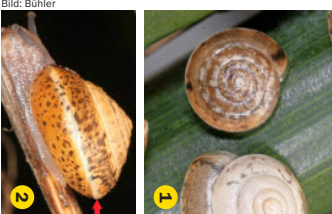


Bild: Bühler

1990er-Jahren erstmals bei uns nachgewiesen. Inzwischen ist sie wohl in weiten Teilen Europas verbreitet, vermehrt verschleppt mit Pflanzen und Erde. Die Jungschnecken sind zuerst bis um die 0,5 cm groß, erreichen aber ausgewachsen circa 1 cm. Die Färbung ist sehr variabel (Bild 1). Von den Bänderschnecken unterscheiden sie sich durch eine scharfe Kante (Kiel) am letzten Umgang (Windung) des Gehäuses, die weißlich gefärbt ist (Bild 2/Teil). Die Schnecken schreiten sich bevorzugt in Gärten anzusiedeln, wo mit Schädlen zu rechnen ist. Es gibt Hinweise, dass Schnecken nicht angestochen werden. Da bleibt derzeit nur das Absammeln, um die Population etwas einzudämmen. Ich konnte sie vor allem unter Himbeerbüschen und im Rosenschnitt finden, den Zuckerhalskakti direkt daneben haben sie dagegen verschmäht. Willy Bühler