

KLEINES  
LEBKUCHENBÜCHLEIN

VOM KLOSTERGEBÄCK  
ZUM WEIHNACHTSKLASSIKER

ARND ERBEL • PETRA TEETZ



ARS VIVENDI

# Kleines Lebkuchen- büchlein

Vom Klostergebäck zum Weihnachtsklassiker  
Arnd Erbel · Petra Teetz

ars vivendi

Originalausgabe

1. Auflage September 2010

© 2010 by ars vivendi verlag

GmbH & Co. KG, Cadolzburg

Alle Rechte vorbehalten

[www.arsvivendi.com](http://www.arsvivendi.com)

Umschlaggestaltung: Mascha Kirchner unter Verwendung  
einer Fotografie von Julia Hoersch / Stockfood

Druck: Bosch Druck, Ergolding

Printed in Germany

ISBN 978-3-86913-043-9

# Inhalt

Weihnachtliche Volksnahrung 8

## Im Lebkuchenland 12

Heilkräftiges Brot der Klöster 13

**Rezept:** Gewürzplätzchen nach Hildegard 16

Gewürzter Honigkuchen 18

Leckerei mit Lebenskraft – woher kommt der Name? 20

Erste Lebkuchenstädte 22

Der eigene Rauch 24

Hausfrauenstolz 26

Der Lebkuchen lebt! 27

Lebkuchenhauptstadt und Printenmetropole 29

Um Pulsnitz kommt man nicht herum 32

Wahrer Europäer 34

**Rezept:** Pain d'épices 36

## Die Zutaten 39

Die Lebkuchen und das Mehl 40

**Rezept:** Elisenlebkuchen I 42

**Rezept:** Elisenlebkuchen II (ohne Mehl) 44

Honig für die Süße 46

Rohrzucker, Rübenzucker und Kunsthonig 47

Nüsse, Mandeln und andere Kerne 49

Hirschhornsalz und Pottasche 52

Orangeat und Zitronat 54

**Rezept:** Hausgemachtes Orangeat 54

Schokolade 57

Croissants und Lebkuchen 58

**Rezept:** Hörnchen-Lebkuchen 58

## **Das Würzen als Gaumenerlebnis 62**

Die ideale Würze 63

Das Würzen als Drama 65

Würzgründe 67

**Rezept:** Arnds Lebkuchengewürz 68

Das reduzierte Würzen mit Piment 70

Von Mystik und Symbolik 71

Lebkuchen als Gewürz – der Soßenlebkuchen 73

**Rezept:** Omas »edle« Soßenlebkuchen 74

## **Geformt, gebacken ... und ab die Post 78**

Gebackene Erinnerung 80

Der Lebküchner und seine Model 82

Der, der ins Holz sticht 84

Aussteichform und Abziehbild 86

Lebkuchenherz & Co. 88

Die Hexe lockt mit Süßem 90

**Rezept:** Hexenhäuschen 93

Das essbare Haus 96

Schmucke Lebkuchendosen 98

## **Lebkuchen, wohin gehst du? 102**

Weihnachtlicher Hansdampf in allen Gassen 103

**Rezept:** Lebkuchenmousse 105

Früher war alles besser – oder auch nicht 107

Wer backt den Lebkuchen der Zukunft? 109

Für weitere Informationen 111

Die Autoren 112

# Weihnachtliche Volks- nahrung

Sie schmecken uns seit vielen Jahrhunderten und betören uns mit ihrem würzigen Duft – Lebkuchen. Für uns sind die würzigen Küchlein heute untrennbar mit der Adventszeit und dem Weihnachtsfest verbunden. Weihnachten ohne Lebkuchen? Nein, da fehlt was! So sehnen sich Nase und Gaumen alle Jahre wieder nach dem Duft der feinen Spezereien, nach dem typischen Aroma und dem charakteristischen Geschmack. Ja, genau so muss Weihnachten schmecken.

Bis zum Weihnachtsklassiker unserer Tage haben die Lebkuchen jedoch einen weiten Weg hinter sich gebracht. Mehrfach hat das Gebäck dabei sein Aussehen geändert und ist in andere Rollen geschlüpft. Für uns sind Lebkuchen heute reines Genussobjekt. Zu früheren Zeiten dagegen waren sie Medizin, wertvolle Speise und begehrte Handelsware. Und: Sie wurden nicht exklusiv als Naschwerk für den weihnachtlichen Gebäckteller gebacken, sondern das ganze Jahr über. Auch der Geschmack der flachen Küchlein war stets den Zungen der Zeit unterworfen.

Doch wer erfand die Lebkuchen eigentlich? Wo wurden sie zuerst gebacken? Und weshalb

genießen sie bis heute einen solchen Kultstatus? Lebkuchen sind viel mehr als bloßes Weihnachtsgebäck. Sie spielen in der Literatur eine Rolle und im Jahresbrauchtum. Man denke nur an die Lebkuchenherzen auf Jahrmärkten und Kirchweihen. Begleiten Sie uns in die duftende Welt der Lebkuchen und entdecken Sie völlig neue Seiten dieses volkstümlichen Gebäcks.









# Im Lebkuchenland

»Typisch deutsch« – denken viele beim Stichwort Lebkuchen. Aber, stimmt das? Bei näherem Hinsehen erweist sich das Gebäck nämlich eher als echter »Globetrotter der Alten Welt«.

Wann genau der erste Lebkuchen gebacken wurde, weiß niemand so recht. Doch mit Sicherheit war es lange vor unserer Zeitrechnung. Wandmalereien in den Pharaonengräbern belegen, dass man bereits im alten Ägypten ein lebkuchenähnliches Gebäck aus Honig und Mehl kannte: Honigkuchen. Der war auch den antiken Griechen und Römern stets willkommen. Kleine Honigkuchlein versüßten den römischen Schulbuben sogar den Schulbeginn. Auch die Germanen im vorchristlichen Nordeuropa kannten Honigkuchen. Sie buken ihn zur Wintersonnwende zum Schutz vor den umherziehenden Geistern in den »Rauhnächten«.

Doch ob rund ums Mittelmeer oder nördlich der Alpen, für die Menschen der damaligen Welt war Honigkuchen mehr als nur süße Leckerei: Für sie besaß er immer auch magische, heilende und lebensspendende Kräfte, sie achteten ihn als Talisman, Grabbeigabe und Kultgebäck.

# Heilkräftiges Brot der Klöster

Wichtige Station auf dem weiteren Weg der Lebkuchen waren dann die Klöster des Mittelalters. Hinter ihren Mauern entwickelte sich der süße Honigkuchen allmählich zum gewürzten Lebkuchen.

Zu jener Zeit nämlich waren die Klöster die Träger der Heilkunst, und Lebkuchen waren sozusagen ihre Medizin. Nonnen und Mönche wussten um die Elementelehre und um die Heilkraft der Pflanzen. Bekannteste Vertreterin der mittelalterlichen Klostermedizin und Heilkunde ist bis heute die Äbtissin Hildegard von Bingen.

Viele Heilkräuter wurden direkt vor Ort in den Klostergärten angebaut und beispielsweise zu Heilkräutersäften verarbeitet. Diese Säfte mischte man in Honigkuchenteig, formte daraus Küchlein und verkaufte sie nach dem Backen als Heil- und Arzneimittel in den Klosterapotheken. Im Klosterlatein hießen die heilkräftigen Küchlein »libum« (Fladen), wohl wegen ihrer flachen Form.

Und noch eine wichtige Zutat für die Lebkuchen gab es in den Klöstern reichlich: Honig.

Er fiel quasi als Nebenprodukt bei der klösterlichen Kerzenproduktion an. Honig lieferte nicht nur die Süße für die Lebkuchen, sondern galt wegen seiner wertvollen Inhaltsstoffe selbst als Heilmittel.

Das 11. Jahrhundert bescherte Küchen und Bäckereien in den Klöstern dann neue Zutaten: exotische Gewürze. Die Kreuzzüge hatten begonnen. Abendland und Morgenland traten in engen kulturellen Kontakt zueinander, und der Gewürzhandel kam in Schwung. Die heilkräftige Wirkung der Gewürze war schon seit der Antike bekannt. Doch jetzt, ja jetzt waren sie plötzlich richtig schick – und ganz Europa lechzte nach ihnen. Über Venedig kamen die Gewürze aus dem Orient nach Europa. Leider waren die exotischen Spezereien sündhaft teuer! Hohe Frachtkosten, Zölle, Abgaben und nicht zuletzt die lukrativen Gewinnspannen der Gewürzhändler – im Jargon der Zeit »Pfeffersäcke« genannt – konnten Gewürze schon einmal bis zum 30-Fachen ihres Ursprungswertes verteuern. So kostete ein Kilo Muskatblüte so viel wie eine Kuh. Pfeffer, das »schwarze Gold«, wurde zeitweise sogar wirklich mit Gold aufgewogen. Trotzdem nahmen die Klöster rege am Handel teil – sie waren zahlungskräftig genug.

Neben heimischen Heilkräutersäften rührten die Klosterbäcker jetzt also auch exotischen Pfeffer, Muskat, Zimt und dergleichen mehr in den Teig. Übrigens nannte man damals der Einfachheit halber alle Gewürze schlicht »Pfeffer«. Das Ergebnis waren teilweise ziemlich scharfe Lebkuchen. Doch diese »Pfefferkuchen« taten dem Magen gut und schmeckten auch zu Wein und Bier – besonders den Mönchen. Jedem von ihnen standen nach einer fränkischen Klosterordnung pro Tag »zwo Kannen gutes Bier, ein Kännlein Wein und mancherlei Pfefferkuchen, dass man wohl trinken könnte« zu. Die Nonnen dagegen knabberten zum Nachtschiff lieber den altbekannten lieblichen Honigkuchen oder vielleicht auch ein stärkendes Gewürzplätzchen nach Art der Hildegard von Bingen.



## Für weitere Informationen:

Conditorei-Museum Kitzingen  
Marktstr. 26 / Kaiserstr. 11  
97318 Kitzingen  
[www.conditorei-museum.de](http://www.conditorei-museum.de)

Museum der Brotkultur Ulm  
Salzstadelgasse 10  
89073 Ulm  
[www.museum-brotkultur.de](http://www.museum-brotkultur.de)

Museum Pfefferkuchen-Schauwerkstatt  
Haus des Gastes  
Am Markt 3  
01896 Pulsnitz  
[www.pfefferkuchen-schauwerkstatt.de](http://www.pfefferkuchen-schauwerkstatt.de)

Pfefferkuchenmuseum »Alte Pfefferküchlerei«  
Weißenberg  
Museum »Alte Pfefferküchlerei«  
A.-Bebel-Platz 3 (Markt)  
02627 Weißenberg  
[www.museum.stadt-weissenberg.de](http://www.museum.stadt-weissenberg.de)

## Die Autoren

**Arnd Erbel** wurde 1969 in die Bäckerei seiner Eltern hineingeboren, wo seit 1680 ohne Unterbrechung gebacken wird. Als er das Licht der Welt erblickte, morgens um halb sechs, wurden in der Backstube gerade die Brezen geschlungen und gebacken. Seither ist er untrennbar mit seiner Dachsbacher Bäckerei und dem Berufsstand des Bäckers verbunden. Ungezählt sind die Reisen zu seinen backenden Kollegen in ganz Europa. Ohne Aufwand und Mühe zu scheuen, arbeitet er stets nach seinem Motto: »Zuerst kommt der Geschmack«.

**Petra Teetz** wurde 1962 in Unterfranken geboren und stand schon als Kind gerne neben ihrer Oma am Herd. Die studierte Romanistin und Volkskundlerin arbeitet seit 1996 als freie Lektorin und Autorin für verschiedene Verlage. Viele Manuskripte rund ums Kochen sind seither über ihren Schreibtisch in Cadolzburg gewandert. Als Fränkin aus Leidenschaft beschäftigt sie sich am liebsten mit der Küche ihrer Heimat.