

# Lebkuchenzeit – Weihnachtlicher Gaumenschmeichler

**Honigkuchen, Pfefferkuchen oder Gewürzkuchen – die wohl beliebteste Weihnachtsnascherei ist unter vielen Namen bekannt und wird nach verschiedensten Rezepten hergestellt. Eines haben aber alle gemeinsam: Der Lebkuchen begeistert mit seinem unverwechselbaren Geschmack, der Weihnachten auch kulinarisch zu einer besonderen Zeit im Jahr werden lässt.**

Dabei war der Lebkuchen in seinen Ursprüngen kein reines Weihnachtsgebäck, sondern wurde das ganze Jahr über gegessen. Überlieferungen belegen, dass das mit Honig zubereitete Gebäck bereits in der Antike als wertvoller Energielieferant geschätzt wurde. Bei den alten Ägyptern, Griechen, Römern und Germanen galt Honig als Gabe der Götterwelt, der eine heilende und lebensspendende Wirkung nachgesagt wurde.

## Beliebter „Opferkuchen“

In Grabmalereien aus jener Zeit wird der Honigkuchen oft als Speise für die Götter und als Geschenk für die Pharaonen oder Grundherren dargestellt. Dies spiegelt sich auch in der Namensgebung des beliebten Weihnachtsgebäcks wieder. Forscher gehen davon aus, dass sich der Begriff Lebkuchen vom lateinischen Wort „libum“ ableitet, das so viel wie Opferkuchen, Fladen oder Flachkuchen bedeutet.

## Geschmackvoller Energielieferant

Wegen seiner nährenden Zutaten und seiner langen Haltbarkeit war der Lebkuchen auch bei den Pilgern auf ihren Wallfahrten sehr beliebt. In Europa wurden die Lebkuchen lange Zeit nur in Klosterbäckereien als Heilmittel zur Stärkung bei Krankheiten oder in der Fastenzeit hergestellt. Ab dem 13. Jahrhundert übernahmen eigene Zünfte, die so genannten Lebküchener oder Lebzelter, die Produktion der Lebkuchen. Mit der Zeit wurden die Rezepturen regional weiter verfeinert und die Grundzutaten Mehl, Honig und Gewürze mit verschiedensten Früchten, Nüssen oder Mandeln ergänzt. Die Lebkücherei

entwickelte sich erfolgreich zu einem eigenen Gewerbe und Städte wie Nürnberg oder Aachen machten sich als Lebkuchen-Hochburgen einen Namen.

## Besondere Spezialität – der Elisen-Lebkuchen

Als eine besondere Spezialität unter den Lebkuchen gilt der so genannte Elisen-Lebkuchen. Diese Lebkuchenvariante enthält mindestens 25 % Mandeln, Haselnüsse oder Walnüsse. Traditionell wird der Elisen-Lebkuchen ohne Mehl bzw. mit einem geringen Mehlanteil von maximal 10 % hergestellt. Der Name Elisen-Lebkuchen geht auf eine Legende des 18. Jahrhunderts zurück, wonach die Tochter eines Nürnberger Lebzelters schwer erkrankte. Um

seinem Mädchen zu helfen, kreierte der verzweifelte Vater einen Lebkuchen nur aus Nüssen, orientalischen Gewürzen und Ei. Nachdem seine Tochter Elisabeth wieder zu Kräften gekommen war und sich von ihrer Krankheit erholt hatte, erhielt dieses Gebäck den Namen des Mädchens: Elisen-Lebkuchen. Nach traditioneller Rezeptur mit ausschließ-

lich natürlichen Rohstoffen hergestellt, sind die Elisen-Lebkuchen wie jene aus dem Fruchtwerk Dr. Balke heute ein sehr beliebter weihnachtlicher Gaumenschmeichler.

Aufgrund seiner nahrhaften  
Zutaten und seiner langen  
Haltbarkeit galt Lebkuchen  
bereits in der Antike als  
wertvoller Energielieferant.

