
Ist Lebkuchen ein „Superfood“?

Mo, 25.11.2024 - 10:30

In der Vorweihnachtszeit wird die eigene Küche zur Weihnachtsbäckerei umfunktioniert. Ob Zimtsterne, Vanillekipferl oder Spitzbuben gebacken werden, ist in erster Linie eine Frage des Geschmacks. Aus Sicht der Wissenschaft ist jedenfalls Lebkuchen besonders empfehlenswert.

Die Ursprünge des „leb(e)kueche“ reichen mindestens ins 13. Jahrhundert zurück. Damals waren viele der Gewürze, die wir heute verwenden, in Europa noch nicht verfügbar, mittelalterlicher Lebkuchen schmeckte mit Sicherheit weniger würzig als heutiger.

Im Vergleich zu butterhaltigem Weihnachtsgebäck enthält Lebkuchen weniger Fett, weniger Kalorien, mehr Ballaststoffe (auch dank der Verwendung von Roggenmehl) und eine Vielzahl, ein so genanntes „Neunerlei“, an Gewürzen. „Klassisch sind dies Zimt, Ingwer, Anis (oder Sternanis), Muskat, Nelke, Piment, Koriander, Kardamom und Fenchel“, weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Einige dieser Gewürze sind für ihre wohltuenden Wirkungen bekannt. Zimt beispielsweise soll verdauungsfördernd, Kardamom krampflösend, Anis schleimlösend und die Gewürznelke schmerzstillend wirken, Ingwer entzündungshemmend, antibakteriell, appetit- und verdauungsanregend.“

Werden dem Teig zudem gehackte Nüsse und Trockenfrüchte beigemischt, wird Lebkuchen beinahe zum „Superfood“ - so das Fazit einer Studie der Medizinischen Universität Graz. Nüsse sind nämlich reich an Proteinen, Ballaststoffen, wertvollen ungesättigten Fettsäuren, B-Vitaminen, Vitamin E sowie einer Vielzahl an Mineralstoffen. Als Freibrief, Lebkuchen in unbegrenzten Mengen zu essen, möchten die Forscher und Forscherinnen ihre Ergebnisse dennoch nicht verstanden wissen, und schon gar nicht gilt das für Lebkuchen mit Zuckerglasur oder Schokoladenüberzug.

Eine **Lebkuchengewürzmischung** kann man übrigens auch selbst herstellen. Besonders intensiv wird das Aroma, wenn man Zimtstange, Sternanis, Gewürznelken und Co im Ganzen mit einem Mörser zerkleinert. Gewürze aus dem Fairen Handel und aus biologischer Landwirtschaft sind dabei die beste Wahl. Der teurere Ceylon-Zimt ist gegenüber dem billigeren Cassia-Zimt zu bevorzugen, da er aromatischer ist und zudem weniger leberschädigendes Cumarin enthält. Neben Lebkuchen eignet sich Lebkuchengewürz auch für die Zubereitung von Früchtebrot, Apfelmus, (Brat-)Apfelmarmelade,

Früchtepunsch, Chai, Milchreis und zudem für salzige Speisen wie Rotkraut oder Couscous.