

Wissenswertes zur Weihnachtsbäckerei

Weihnachten ist die Zeit für Lebkuchen, Christstollen und Kekse! Jetzt werden wieder Unmengen an Süßigkeiten gekauft und verzehrt. Bei fertigen, gekauften Produkten lohnt sich ein Blick auf die oft lange Zutatenliste. So finden sich z.B. Säuerungsmittel, Emulgatoren, künstliche Aromen, Backtriebmittel, Feuchthaltemittel, natürliche oder synthetische Farbstoffe, Trans-Fettsäuren uvm. als Zutaten.

Was ist drinnen im fertigen Gebäck?

Obwohl bei der industriellen Produktion von Lebkuchen technologische Maßnahmen zur Senkung der Werte von Acrylamid getroffen wurden, werden öfters noch zu hohe Acrylamid-Gehalte bei Laboruntersuchungen nachgewiesen.

Acrylamid steht im Verdacht eine krebserregende Wirkung zu haben und wird v.a. in kohlenhydratreichen Lebensmitteln gebildet, die über 120° C erhitzt werden und wenig Wasser enthalten. Lebkuchen ist davon betroffen, weil darin Honig (Kohlenhydrate) und das Backtriebmittel Ammoniumbicarbonat (Hirschhornsalz) enthalten ist. Zudem wird Lebkuchen mit hoher Temperatur gebacken.

Trans-Fettsäuren entstehen bei der Fetthärtung von Ölen. Oftmals können in Backwaren, Keksen und Christstollen diese Transfette enthalten sein, welche als gesundheitsschädlich gelten und ein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen. Sie können Produkte mit Trans-Fettsäuren anhand der Hinweise in der Zutatenliste wie z.B. „enthält gehärtete Fette“ erkennen.

Auch Palmöl kann in Keksen enthalten sein. Palmöl ist aus nachhaltiger Sicht aufgrund der Anbaubedingungen nicht ökologisch. Achten Sie auf palmölfreie Produkte und schauen Sie auf die Zutatenliste.

Lebkuchen, Kekse & Co - am besten selbst gebacken

Bei selbst gebackener Weihnachtsbäckerei können Sie die Zutaten nach persönlichen Geschmacksvorlieben aussuchen und die Menge an Fett, Zucker und Gewürzen selbst bestimmen. Viele Rezepte lassen sich leicht abwandeln. So kann durch die Verwendung von Trockenfrüchten Zucker eingespart werden oder Honig als Alternative zu weißem Zucker verwendet werden. Ersetzen Sie Teile vom Weißmehl durch Vollkornmehl. Bei den Backzutaten, Gewürzen und Schokolade bevorzugen Sie Bio-Produkte. Wählen Sie Ceylon-Zimt, anstatt Cassia-Zimt, den dieser enthält deutlich weniger Cumarin. Backen Sie Kekse und Gebäck nicht über 180° C und nicht zu dunkel.

Richtige Lagerung für guten Geschmack und lange Haltbarkeit

Lebkuchen und Kekse gehören zu den „Dauerbackwaren“ und sind daher bei kühler Lagerung gut mehrere Wochen haltbar. Wenn Sie frisch gebackenen Lebkuchen ein paar Tage mit einem Tuch bedeckt auf einem Gitter auflegen, dann kommt das Aroma voll zur Geltung. Danach geben Sie den Lebkuchen in eine Keksdose mit ein paar Apfelschalen, so bleibt der Lebkuchen weich und saftig. Kekse und Mübteiggebäck können Sie gut in Keksdosen aufheben. Stollen halten in Frischhaltefolie gewickelt und kühl aufbewahrt etwa sechs Wochen.

Ein genussvolles „Mitbringsel“

Lebkuchen, Kekse, Kletzenbrot oder Christstollen dekorativ verpackt sind ein nettes Geschenk zum Mitnehmen. Für die nachhaltige Verpackung eignen sich Falttaschen aus Karton, Keksdosen oder auch weihnachtliche Teller. Eine gebastelte Etagere aus alten Tellern und Tassen ist besonders dekorativ.

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Weihnachtskekse backen](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Etagere selbst gemacht](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Palmöl](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [nachhaltiges Weihnachtsfest](#)

Energieberatung: [energieeffizient Backen](#)



Südwind: [Palmöl Kekse Check](#)

[Zurück zur Übersicht](#)