

Leseprobe

Martina Liebhäuser-Haggenmüller, Monika Rotarski

Der Duft von Zimt und Tannenzweigen

Der Adventskalender der Pflanzen & Gewürze

96 Seiten, 22,5 x 17 cm, Spiralbindung, durchgehend farbig

ISBN 9783746259390



Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2021



1 Apfel

Die Apfelburgl

Als meine liebe Kollegin Burgl aus Oberbayern spontan bei mir vorbeischaute, freute ich mich riesig. Mein Sohn feierte an diesem Tag Kindergeburtstag, was sie vorher nicht gewusst hatte. Er rannte gleich zu ihr hin und begrüßte sie, während sie einen roten, glänzend polierten Apfel aus ihrer Tasche zog und sich zu ihm hinunterbeugte mit freundlichem Lachen und den Worten „Der ist für dich!“

Mit glänzenden Augen nahm mein Sohn den Apfel entgegen und legte ihn behutsam auf den Geschenketisch. Sie war fortan die „Apfelburgl“. Als er später gefragt wurde, was er alles geschenkt bekommen hatte, begann er die Aufzählung mit dem roten Apfel von der Burgl. Erstaunlich – das vermeintlich Einfache hatte ihn beeindruckt. Man musste ihn regelrecht zwingen, die Frucht auch einmal zu essen, bevor es zu spät war. „Er ist zu schön!“, meinte er.

Die Oma hatte dann die gute Idee mit dem „Zauberapfel“. Sie begann, in den Apfel ein Muster hineinzuschneiden: einen Stern. Dazu musste man Zeit haben und achtsam



sein, dann konnte man den Apfel aufklappen und hatte zwei Sternenhälften. Dieser „Zauberapfel“ wurde dann langsam und genussvoll verzehrt. Noch immer schneiden wir, besonders im Advent, die Äpfel gerne in Sternform auf. Noch immer sprechen wir von meiner Kollegin als der „Apfelburgl“, dann weiß jeder, wer gemeint ist. Noch immer ist sie ein Vorbild für mich, weil sie die ihr anvertrauten kleinen und großen Menschenkinder achtet und mit Engagement und Ideenreichtum den Glauben verbreitet. Noch immer ist sie für mich das gelebte „Frucht bringen“. Noch immer bemerken wir auch dadurch, wie schön das Einfache sein kann und was es heißt, in guter Erinnerung zu bleiben. Geschenke, die im Herzen ankommen, sind die Gaben, die mit Liebe und Interesse am Beschenkten ausgesucht werden.

Der Apfel ist eine besondere Frucht in vielfacher Hinsicht. Einst schmückte er den Paradiesbaum, und so wurde auch der Christbaum früher in Erinnerung an den Baum der Erkenntnis genannt. Die Farbe Rot symbolisiert die Liebe und das Blut und weist gleichzeitig auf Fruchtbarkeit und Leben hin. Der Weihnachtsbaum hat sich vermutlich aus dem Paradiesbaum



entwickelt, der im Mittelalter bei den „Paradiesspielen“ am 24. Dezember verwendet wurde. Das waren mittelalterliche geistliche Schauspiele, die die Vertreibung von Adam und Eva aus dem Paradies darstellten. Der Paradiesbaum – und bis ins 19. Jahrhundert auch die Weihnachtsbäume – waren mit Äpfeln geschmückt. Heute hängt nur selten noch jemand echte Äpfel an den Weihnachtsbaum;

sie wurden durch Christbaumkugeln ersetzt. Die runde Form dieses Christbaumschmucks erinnert an die Weltkugel und somit an Christus, den Herrn der Welt. Das ist eine ganz klassische Darstellungsform, bei der Christus als „Salvator mundi“ („Erlöser der Welt“) mit einem Reichsapfel oder einer kleinen Weltkugel in der Hand dargestellt wird.

Im Ave-Maria beten wir „Du bist gebenedeit unter den Frauen und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes Jesu“. Die Frucht, die neues Leben verheißt, erwarten wir im Advent. Die „Apfelburgl“ und ich haben immer noch Kontakt und wir sind uns einig, dass jeder Mensch an dem Platz, an den er gestellt ist, Frucht bringen kann. Auf seine ganz eigene Weise und mit den ihm gegebenen Fähigkeiten. Daran denke ich, wenn ich meinen „Zauberapfel“ im Advent genieße.



Steckbrief

Name: Apfel

Familie: Rosengewächse

Ideale Pflanzzeit: Herbst

Symbolik: Fruchtbarkeit

Lagerung: kühl, dunkel, getrennt von anderem Obst

Anzahl der Apfelsorten:

ca. 20.000 weltweit

Inhaltsstoffe: Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente, Polyphenole, Pektin, Wachs

Wirkungen: antioxidativ, stoffwechselanregend, verdauungsfördernd, entgiftend, blutreinigend, leberschützend, darmregenerierend, stärkend

Der tägliche Vitaminspender

Der Apfel ist das Lieblingsobst der Deutschen. Tatsächlich sind Äpfel dank ihrer zahlreichen wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente ziemlich gesund. Sicher kennen Sie das bekannte englische Sprichwort „An apple a day keeps the doctor away“. Der hohe Gehalt an Ballaststoffen und Flavonoiden sorgt für eine Entgiftung des Körpers und stärkt das Immunsystem. Die Schale des Apfels enthält viel Vitamin C sowie Antioxidantien, die die Zellen vor freien Radikalen schützen.

Schon früher galt der Apfel als bewährtes Hausmittel bei Magen-Darm-Problemen und Gelenkschmerzen. Die vitaminreiche Frucht schützt vor Krebs und Entzündungen, reinigt die Leber, hilft dem Darm auf die Sprünge, sorgt für eine gesunde Darmflora und ein stabiles Körpergewicht. Aufgrund dieser zahlreichen gesundheitlichen Effekte sollte der Apfel, wie das Sprichwort so schön sagt, täglich auf dem Speiseplan stehen.



- 1 Teil Essig
- 3 Teile Honig
- 1 Teil frische/ getrocknete Kräuter
- 1 Drehverschluss-glas



Tipp:

Apfelessig hilft gegen Schuppen. Einfach einen Teelöffel Apfelessig zusammen mit dem Shampoo in das Haar geben und wie gewöhnlich auswaschen.

Naturapotheke: Sauerhonig

Aus Äpfeln lässt sich einiges herstellen. Sehr beliebt und oft verwendet ist der aus Äpfeln gewonnene Apfelessig. Dieser wird durch die Fermentation von Apfelsaft hergestellt, duftet intensiv und schmeckt sauer. Apfelessig kann für verschiedenste Heilzwecke genutzt werden, da ihm ein breites Wirkspektrum zugeschrieben wird.

So kann man beispielsweise für die Herstellung des Heilmittels Oxymel (Sauerhonig) Apfelessig verwenden. Hinzu kommen Honig und



Kräuter; damit ist der Sauerhonig auch für Kinder geeignet. Alle Zutaten zusammenfügen und im durchsichtigem Drehverschlussglas für vier Wochen, dunkel gelagert, ziehen lassen. Gelegentlich schütteln. Danach abfiltern und in dunkle Flaschen füllen. Das Oxymel ist ein Jahr lang haltbar. Verwendet werden kann der Sauerhonig

pur, mit Wasser vermischt oder als Marinade für Salate sowie Soßen. Statt Kräuter können auch Gartenfrüchte und Wildfrüchte wie Hagebutten, Vogelbeeren oder Sanddorn beigemischt werden. Ebenso sind Gewürze wie Fenchel, Anis, Kurkuma oder Ingwer eine gute Wahl. Erlaubt ist, was schmeckt!

Adventsschmuck mit Äpfeln

Warum nicht einmal den Adventskranz oder Christbaum mit Äpfeln schmücken? Warum nicht kreativ sein und kleine Äpfel aus Holzkugeln oder Pappmaschee für die Dekoration gestalten? Gerne auch einen echten roten Apfel des Lebens verschenken!





2 Vanille

Vanillekipferl de luxe

Für ein Buch recherchierte ich über Kaiserin Elisabeth von Österreich-Ungarn oder kurz gesagt über Sissi. Oder eigentlich Sisi, wie man es damals wohl schrieb. Mir geht es dabei um Besonderheiten und Kuriositäten über diese interessante Frau der Geschichte. So war ich natürlich begeistert, als wir im Advent ein Wochenende in Wien verbrachten. Zwei Ehepaare mittleren Alters ohne Verpflichtungen – so ließ sich die Vorweihnachtszeit genießen! „Aber übertreibe es nicht mit deiner Recherche!“, mahnte mein Mann in weiser Voraussicht. Er wusste, dass ich diese selektive Wahrnehmung hatte und dann schnell einmal im Tunnel versank, wenn ich etwas Neuem auf der Spur war. Gut gelaunt flanieren wir bei perfektem Wetter über den geschmückten Rathausplatz, bestaunen die großartigen Stände und gönnten uns leckere Wiener Spezialitäten. Es kam, wie es kommen musste. An einem liebevoll geschmückten Holzhäuschen eines bekannten „k.u.k. Hoflieferant und Zuckerbäckers“, der seinerzeit

das Kaiserhaus mit seinen Köstlichkeiten belieferte, prangte ein ovales Schild mit Kaiserinnenporträt und der Aufschrift „Original Sisis Vanillekipferl de luxe“! Herrlich, da musste ich nachfragen. Meine Begleiter grinsten schon und mein Mann meinte trocken: „Das kann dauern, holen wir uns einen Punsch!“ Der Verkäufer hinter dem Tresen erzählte vom besonderen Geheimrezept, natürlich mit dem Mark einer echten Vanilleschote, und von der Lust Sisis an den herrlichen kleinen Leckereien, die sie sich trotz ihrer strengen Diätvorschriften im Advent gelegentlich gönnte! „Wolln’s a Tüterl mitnehmen, gnä’ Frau?“ Klar wollte ich. „Und des is koa Schmä, gnä’ Frau, des mit der Sisi. Da gibt’s a Gschichterl dazu. Kommens doch morgen in unsere Zuckerbäckerei. Der Chef kann Ihnen bestimmt dazu was erzähl’n!“ Großartig, das wurde immer besser!

Ich meldete mich am nächsten Tag im historischen Ladengeschäft und freute mich auf das „Gschichterl“. Der Chef des Hauses zeigte mir mit dem sprichwörtlichen Wiener Charme ein kleines eingerahmtes Brieflein, angeblich handgeschrieben von der Kaiserin selbst. Sie beschreibt, dass sie die Kipferl sehr liebt und dass ihr der Geschmack des Vanillemarks, der Hauch von Mandel und die Feinheit, die das Gebäck regelrecht im Mund zergehen lässt, so manch bittere Stunde versüßen. Zwischen Hofprotokoll und den kaiserlichen Pflichten eingezwängt, genoss sie, wenn auch in „winzigen Mengen“, die Kipferl mit dem Duft der Vanille, der

„Königin der Gewürze“. Wisend um den Wert dieses besonderen Schatzes der Natur schrieb sie: „So kommt die Königin zur Kaiserin“. Sisi war ein „Christkindl“, hatte sie doch am Heiligen Abend Geburtstag. Daher wurde auch an den Weihnachtstagen das Kaiserhaus mit diesen kleinen

duftenden Kipferln beliefert. Das Brieflein soll übrigens auf dem damaligen Kohlenmarkt gefunden worden sein, wo sich die Kaiserin manchmal heimlich unters Volk mischte. Bei einem Tumult um ihre Person soll sie es verloren haben. Ein braver Bürger brachte es, weil er bei Hofe vertrieben wurde, dem Zuckerbäcker. Der soll daraufhin in jedem Jahr vor Weihnachten die Familie des ehrlichen Finders mit einer großen Packung der Köstlichkeit beliefert haben.

Ich freute mich riesig. Ob echt oder nicht – die Teilhabe an dieser Geschichte war für eine Sissi-Interessierte ein wunderbares Geschenk. Mit einer weiteren Tüte der zarten Kipferl verabschiedete mich der Zuckerbäcker. Ich wollte es Sissi gleichtun, mit Andacht und bewusst die königlich-kaiserlichen Vanillesüßigkeiten auf der Zunge zergehen lassen und natürlich geschwisterlich teilen. Ob das mit den „winzigen Mengen“ klappen würde, wagte ich allerdings zu bezweifeln!



Steckbrief

Name: Vanille

Familie: Orchideen

Arten: Echte Vanille, Gewürzvanille

Hauptaromastoff: Vanillin

Duft: süß, lieblich

Geschmack: süß, holzig, sahnig

Pflanzenteile: unreife Kapsel Früchte

harmoniert mit: Grapefruit, Orange, Bergamotte, Rose, Tonkaöl

Wirkungen: antiseptisch, entzündungshemmend, schmerzstillend, verdauungsfördernd, stoffwechselfördernd, belebend, entspannend, beruhigend, stimmungsaufhellend, aphrodisierend

Das Leben versüßen

Vanille ist nach Safran das zweit teuerste Gewürz der Welt. Was macht die Schote so besonders? Zu finden sind die kleinen Schoten in Madagaskar, Tahiti, Mexiko und der Insel Reunion, welche früher Bourbon hieß – daher auch der Name Bourbon-Vanille. Bestäubt werden die Blüten meist manuell, weshalb sie unter anderem im Handel teuer verkauft werden. Entwickeln sich Kapseln, werden die noch grünen Schoten geerntet und in heißes Wasser gelegt. Dies soll eine weitere Reifung verhindern. Anschließend werden sie in Reissäcken oder Tücher gelegt

und in der Sonne getrocknet, wodurch sie eine schöne kräftig braune Farbe erhalten. Durch dieses zeitaufwendige Verfahren beginnen die Schoten zu fermentieren und werden schwarz.

Vanille ist köstlich und bereichert schon seit geraumer Zeit unsere Küche. Vanillesoße, Vanillepudding, Vanillejoghurt, Vanilleeis, Vanillekipferl ... aber nicht nur da kann Vanille unser Leben versüßen. Das ätherische Vanilleöl wird durch Extraktion mit Alkohol gewonnen, duftet süß und besitzt viele Heilkräfte.



- 80 g dunkle Kuvertüre
- 500 ml Milch
- 40 g Kakaopulver
- 40 g Zucker
- 1 EL Honig
- ¼ Chilischote
- ¼ Vanilleschote
- Prise Salz

Heiliges Getränk der Azteken: Xocolatl

Die Milch zusammen mit dem Mark der Vanilleschote in einen Kochtopf geben und kurz aufkochen lassen. Die warme Milch vom Herd nehmen. Die Chilischote waschen, von den Kernen befreien und fein schneiden. Kuvertüre grob reiben und zusammen mit der Chilischote, dem Kakaopulver, Zucker, Honig und Salz in die Vanilmilch einrühren. Anschließend die Milchmischung unter ständigem Rühren aufkochen. Die fertige Milch durch ein feines



Sieb in Gläser abfüllen. Dieses süße, aber gleichzeitig auch feurige Getränk ist in Mexiko etwas ganz Besonderes. Die Kombination aus Kakao, Chili und Vanille gehört laut einer aztekischen Legende zu einem traditionellen Liebestränk. Nach dieser Legende ereignete sich Folgendes:

Es war einmal ein Junge namens Xocolatl, der sich unsterblich in das Mädchen Vanilla verliebte. Vanilla fühlte das Gleiche, doch ein böser Zauberer beneidete die beiden um ihr Glück und verwandelte sie in einen Baum und in eine Orchidee. Da umschlang die Orchidee den Baum und jeder, der die Früchte der beiden zu sich nahm, spürte die Macht der Liebe.

Vanilleöl heilt und pflegt

Vanilleöl hilft bei Beschwerden wie Muskelschmerzen, Krämpfen, Pilzkrankungen oder Neurodermitis. Für die Anwendung an den betroffenen Stellen der Haut muss das ätherische Öl mit einem Trägeröl, z.B. Olivenöl oder Mandelöl, verdünnt werden.



Tipp:

Ätherisches Vanilleöl wirkt beruhigend und entspannend. Geben Sie wenige Tropfen in die Duftlampe und lassen Sie sie verdunsten.



3 Tanne

Grüne Zweige der Hoffnung

Rufus stapfte mit seinem Vater durch den Wald. Normalerweise tat er das gerne. Sein Vater war Förster und im Winter musste man die Tiere füttern. Das gefiel Rufus eigentlich immer gut. Nur heute nicht. Er wollte lieber zu Hause sein. Seine Eltern hatten ihm versprochen, den kleinen Tannenbaum im Garten zu schmücken, und sie hatten geplant, dann noch Plätzchen zu essen und einen Weihnachtsfilm anzuschauen. Doch seine Mutter musste noch einiges für ihre Arbeit vorbereiten und wollte ihre Ruhe haben. „Das verschieben wir“, hieß es dann. Missmutig stieß Rufus einen Eisbrocken mit dem Stiefel weg. Wäre er wenigstens alleine mit seinem Vater gewesen, ein reiner Männernachmittag! Aber nein, seine kleine Schwester Toni musste auch noch mitgenommen werden. Sie plapperte unaufhörlich. Das nervte ihn gewaltig. „Warum sind die Tannenzweige im Winter eigentlich auch noch grün?“, fragte sie neugierig. Der Vater erklärte geduldig, dass die Tannennadeln kleiner sind als die Blät-



ter der Laubbäume. Die Nadeln sind mit einer Wachsschicht überzogen. Deshalb verdunstet aus den Nadeln nur wenig Wasser und sie welken nicht. Wenn Schnee fällt, bleibt nicht so viel auf den einzelnen Nadeln liegen. Der Baum knickt von der Last des Schnees nicht um. Und so tragen die Tannen immer grüne Nadeln. „Und warum holen wir uns grüne Zweige ins Haus im Advent?“, fragte die Kleine weiter. „Grün ist die Farbe der Hoffnung!“, brummte Rufus. „Das stimmt!“, meinte der Vater. „In einer Zeit, in der die Natur draußen dunkel und kalt und leblos ist, holen wir uns Leben ins Haus! Wir haben als Kinder immer kleine grüne Zweige geschmückt und an Freunde, Nachbarn und Großeltern verschenkt!“ „Das machen wir jetzt auch!“, rief Toni. Sie hatte schon eine genaue Vorstellung, wer den ersten Zweig bekommen sollte: die kranke Nachbarin. Und ihre beste Freundin natürlich, weil sie ihr immer half. Und Oma und Opa und, und, und ... Rufus fand auch Gefallen an der neuen Idee, und so schnitten sie mit Papas Hilfe einen Beutel voll kleiner Zweige aus seinem Wald und nahmen sie mit nach Hause. Mama hatte derweil schon Kakao gekocht, die Kerzen am Adventskranz angezündet und Lebkuchen auf den Tisch gestellt. Es war gemütlich, heimelig und warm. Anschließend wurden die immergrünen Zweige liebevoll geschmückt.



Rufus hängte noch leuchtende Faltsterne und Hoffungsbriefe mit guten Wünschen daran. Der kleine Tannenbaum im Garten bekam am Abend doch noch seine Lichterkette. Schließlich war er auch ein wichtiges Hoffnungszeichen in kalter Zeit. Als Rufus am Abend ins Bett fiel, war er glücklich. Es war ein schöner Tag gewesen.

– Wie in dieser Geschichte merken wir schnell, dass es oft nur einen kleinen Anstoß braucht, um wieder Hoffnung zu spüren. Die Hoffnung ist tatsächlich schon da, man muss sie gar nicht erst machen! Hoffnung ist ein Geschenk, das man auspacken darf – jeden Tag! Wann haben Sie schon einmal Hoffnung gespürt? War es in der Erfahrung der gegenseitigen Vergebung? War es das Gefühl, immer wieder neu anfangen zu können? Waren Sie dann besonders hoffnungsfroh, wenn Sie in einer schwierigen Lage durchgehalten und nicht gleich aufgegeben haben? Haben Sie Hoffnung geschenkt, wenn Sie jemanden getröstet haben? Sie waren sicher ein Hoffnungsbringer, wenn Sie sich Zeit nahmen für diejenigen, die Sie in einem Moment der Trauer, des Schmerzes oder der Unsicherheit brauchten. Wir alle können Hoffnungsträger und Empfänger sein, wenn wir uns von Zweifeln frei machen und uns auf das Abenteuer Hoffnung einlassen. „Hoffentlich ...“ sagen wir ganz oft und wir denken, das sei banal. Im Gegenteil, es ist nicht zu unterschätzen! Die grünen Zweige im Advent sagen uns: Lass die Hoffnung in dein Herz, sie gibt dir Kraft und Leben!

Steckbrief

Name: Tanne

Gattung: Kieferngewächse

Arten: Edeltanne, Silbertanne u. a.

Anzahl der Tannen-Arten: 50

Alter: bis zu 600 Jahre

Merkspruch gegen

Verwechslungsgefahr: Die Fichte sticht, die Tanne nicht.

verwendbare Pflanzenteile: Harz, Triebe und Nadeln

Duft: waldig süß, frischer Waldduft

Wirkungen: antibakteriell, antiseptisch, antioxidativ, blutreinigend, schleimlösend, schmerzstillend, harntreibend, schlaffördernd, schweißtreibend

Die Heilwirkungen der Tanne

Der Christbaum ist viel mehr als nur ein Schmuckobjekt. Er besitzt besonders gute Heilkräfte und wurde schon in der Antike verwendet. Für die Germanen war der Tannenbaum ein heiliger Baum. Der Baum, der seine grünen Nadeln selbst bei Eiseskälte nicht verlor, war ein Symbol für Leben, Kraft und Wachstum. Tannennadeln enthalten ätherische Öle, Harze, Vitamin C und Tannine. Sie sorgen für erholsamen Schlaf und reinigen die Luft, weswegen sie gerne in Schlaf- und Krankenzimmern zum Einsatz kommen. Zudem wirkt die Tanne entspannend sowie schmerzlindernd und wird deswegen

bei Erschöpfung, Gelenkschmerzen, Gicht, Rheuma und muskulären Verspannungen sowie Muskelkater genutzt. Auch Kopfschmerzen können so gelindert werden. Hildegard von Bingen empfahl eine Tannensalbe gegen diese Druckschmerzen. Besonders wirkungsvoll ist die Tanne bei grippalen Infekten, Erkältungen, Husten, Schnupfen, Atemwegsinfektionen und bei Blasenentzündung. Ein Öl aus Tannennadeln kann bei diesen Beschwerden helfen. Durch den hohen Gehalt an Vitamin C kann zudem der Mangelerscheinung Skorbut vorgebeugt werden.



- 10 Esslöffel Steinsalz
- 4 Esslöffel Tannennadeln
- griebene Schale einer Bio-Zitrone (optional)

Tipp:

Geröstete Tannennadeln aus dem Backofen, sind in der Küche eine gute Alternative für Rosmarin.



Tannennadel-Salz und -Tee

Tannennadeln sind durch ihren markanten Weihnachtsduft bekannt und schmecken auch köstlich im Salz. Das grüne Salz macht auch optisch einiges her. Alle Zutaten mithilfe eines Küchenmixers zerkleinern. Zum Trocknen wird die feuchte Masse auf ein Backpapier gestrichen. Nach einem Tag ist die Masse trocken und kann in verschließbare Gefäße abgefüllt werden. Das Tannennadel-Salz harmoniert besonders gut mit Wildgerichten



und sorgt auf der Zunge für das besondere Waldaroma.

Tannennadeln können übrigens auch für einen Tee-Aufguss genutzt werden. Das kräftige Aroma kann pur oder mit etwas Honig genossen werden und stärkt unser Immunsystem. Schon Sebastian Kneipp empfahl den Tee aus Tannennadeln bei Husten und geschwächter Lunge. Die enthaltenen ätherischen Öle und Vitamine sorgen für eine Linderung von Husten und Halsschmerzen. Für das gewisse Extra kann ein Schuss Alkohol helfen. Tannennadel-Likör schmeckt einfach hervorragend und passt zur Winterzeit.

Baden im Nadelparadies

Für ein Erkältungsbad 200 g Tannennadeln (ungespritzt!) in 600 ml Wasser aufkochen und für mindestens zehn Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln. Abseihen und schon ist die Mischung für das Erkältungsbad fertig. Der Sud ist eine Woche haltbar.

