

# Weihnachten bei uns zu Hause

## 1. Wir backen einen Weihnachtsstollen

a. Backanleitung (siehe Fotokopie)

b. Geschichte des Weihnachtsstollens



Die Geschichte des Stollens geht weit ins Mittelalter zurück. Erfunden wurde dieses Weihnachtsgebäck in Sachsen: erste Erwähnungen gab es um 1330 in Naumburg, ab ca. 1400 konnte man die Entwicklung in Dresden verfolgen. Der Stollen war ursprünglich das Symbol für das gewickelte Christkind und wurde 1474 als Fastengebäck erwähnt.

Fastengebäck war auch der richtige Begriff: das auch unter dem Namen Striezel bekannte Gebäck durfte nur mit Mehl, Hefe, Wasser und Öl zubereitet werden und schmeckte deshalb wahrscheinlich ziemlich fad. In der Fastenzeit Butter zu verarbeiten war aus kirchlichen Gründen verboten.

Kurfürst Ernst von Sachsen und sein Bruder Albrecht baten den Papst Nikolaus V. um Aufhebung des Butterverbots für die Stollenbäckerei. Nach dem so genannten Butterbrief durfte ab 1647 Stollen mit Butter und Milch gebacken werden.

Der Papst verband den Erlass jedoch mit Zahlung einer Buße. Dieses "Buttergeld" kam unter anderem dem Erhalt des Freiburger Domes zugute.

Den größten Stollen der Geschichte hatte August der Starke 1730 bestellt. Dieser Christstollen wurde angeblich von 100 Bäckern zubereitet, war 1,8 Tonnen schwer und für 24.000 Gäste gedacht.

## 2. Essgewohnheiten zu Weihnachten



Was essen Menschen aus verschiedenen Ländern zu Weihnachten oder Heiligabend?

Hier einige Beispiele:



### Luxemburg

An Heiligabend wird abends meist Blutwurst mit Stampfkartoffeln und Apfelmus gemeinsam mit der Familie und guten Freunden gespeist.

### England

Erstaunlich ist, dass sich die sonst eher konservativen Engländer während des Weihnachtssessens Papierhütchen aufsetzen und Knallbonbons - die Christmas Crackers - platzen lassen! Die Weihnachtsgans wird heute oft durch "Gregor", den mit Brot und Hackgemisch, sauren Äpfeln und Pflaumen gefüllten Truthahn, ersetzt. Dazu gibt's selbstverständlich den traditionellen Eierpunsch und *Christmas Pudding*, der mehrere Wochen im Voraus zubereitet wird. Der traditionelle Teig auf der Grundlage von Rindertalg erhält seinen Geschmack durch Rosinen und Korinthen, Zitronat und Orangeat, Zimt, Muskat und Ingwer.

## Frankreich

An Weihnachten gibt man sich in Frankreich größte Mühe, dem Ruf als Land der Gourmets (Feinschmecker) gerecht zu werden. Dort bildet der Réveillon - Weihnachtsschmaus - mit Delikatessen wie etwa Gänseleber, gebratenem Truthahn, Austern und der traditionellen Bûche de Noël den glanzvollen Höhepunkt und oft auch Abschluss der Familienfeier am Heiligabend. Die Bûche ist das traditionelle Dessert, eine Biskuitrolle in Form eines Holzscheites. Mit einer Creme oder Glasur erinnert sie an den dicken Holzklotz, den man heute noch auf dem Land an Heiligabend langsam im Kamin verbrennen lässt, um böse Geister zu vertreiben. Als Alternative zum Reveillon wird übrigens gerne ein „Dinde aux marons“, ein mit Maronen garnierter Truthahn, auf den Tisch gebracht.

## Deutschland

Zu Weihnachten gehört meist ein aufwändiges Weihnachtsmahl, für das bestimmte Speisen typisch sind, wie etwa die Weihnachtsgans oder der Weihnachtskarpfen sowie das speziell für die Weihnachtszeit hergestellte Weihnachtsgebäck. In manchen Regionen gibt es das Festmahl erst am 1. Feiertag; am Heiligen Abend werden eher Gerichte wie Eintopf oder Würstchen mit Kartoffelsalat serviert.

## Schweden

Wie überall steht auch in Schweden das Essen im Mittelpunkt: Fast jede Familie feiert am 24. Dezember mit einem weihnachtlichen *Smörgåsbord*, dem *Julbord* mit dem besonderen Weihnachtsschinken (*julskinka*). Das *Julbord* ist aber auch schon in der Adventszeit ein beliebtes Essen, das in vielen Restaurants bestellt werden kann. Oft laden Firmen ihre Angestellten zum *Julbord* ein. Diverse Süßigkeiten werden in Schweden mit Weihnachten in Verbindung gebracht, darunter Toffee, Knäck oder Schokolade, aber auch Nüsse und Früchte wie Orangen, Feigen und Datteln. Eine skandinavische Spezialität ist der *Glögg*, eine Art Glühwein mit Mandeln und Beeren, der in kleinen Bechern serviert wird.

## Finnland

Zum traditionellen Weihnachtsessen gehören Weihnachtsschinken, Kartoffel- und Steckrübenauflauf sowie Rosolli-Salat (Rote-Beete-Salat). Als Gebäck sind *Piparkakut* (Pfefferkuchen) und *Joulutortut* üblich. Letztere sind sternförmige Blätterteigtaschen, die mit Pflaumenmus gefüllt werden. Üblich ist außerdem *Glögi*, ein Weihnachtspunsch, der je nach Geschmack mit oder ohne Alkohol hergestellt wird und meist mit Rosinen und Mandeln serviert wird.

## Dänemark

An Heiligabend werden Gans, Ente oder Schweinebraten mit Rotkohl und mit Zucker braun glasierte Kartoffeln serviert. Als Dessert wird Weihnachtsgrütze (*Julegrød*) mit einer versteckten Mandel gegessen. Die Person, die die Mandel in ihrer Portion entdeckt, bekommt ein kleines Mandelgeschenk (*Mandelgave*). Zur Grütze wird oft besonderes Wichtelbier (*Nisseøl*) getrunken. Eine Schüssel Grütze wird auf dem Dachboden oder vor der Tür dem Nisse (lokal auch Nis Puk) überlassen. Nisser sind nordische Wichtel, die in der Weihnachtszeit als Julenisser dem Weihnachtsmann zuarbeiten.

## Island

An Heiligabend wird meist "Jolaar" (Weihnachtsschaf), Rauchfleisch, Würstchen und selbstgebrautes Bier verzehrt. Wie auch in Dänemark gibt es das Ritual mit dem Reisbrei und der versteckten Mandel.

## Polen

Das Weihnachtsessen (*Wigilia*) beginnt erst, wenn der erste Stern am Himmel aufgetaucht ist (*Gwiazdka*). Es wird immer ein Gedeck mehr als benötigt aufgelegt. Es ist für unerwarteten Besuch gedacht und ein Zeichen der Gastfreundschaft.

Das Weihnachtsessen besteht traditionell der Apostel wegen aus zwölf Gerichten und ist abgesehen vom Fisch, meist Karpfen, vegetarisch. Erst nach dem Essen werden die Geschenke ausgepackt.

## Slowakei

Das Weihnachtsessen beginnt meist bei Einbruch der Dunkelheit, bei der es meist Pilzsuppe, Fisch, Sauerkraut und verschiedenes Gebäck gibt.

## Slowenien

Ein typisches Festmahl ist das mit Roggen, Buchweizen und Weizen gebackene Weihnachtsbrot das magische Kräfte besäße.

## Bulgarien

Nachdem am Abend des 24. Dezembers, dem *Badni wetscher*, nur Linsen aufgetischt werden, sind am Weihnachtstag Fleischgerichte erlaubt.

## Mexiko

Wird am Heiligabend gefeiert, isst man dann das Abendessen: Truthahn oder Kabeljau, Romeritos und andere Spezialitäten, die von Haus zu Haus verschieden sind.

## Südamerika

Familiäre Weihnachtsmähler sind sehr wichtig und die Zutaten variieren auf dem Kontinent sehr stark.

## Japan

Ein spezieller Teil des japanischen Weihnachtsfests ist die Weihnachtstorte, weiß und oft mit Erdbeeren geschmückt, die eine Geburtstagstorte für das Christkind darstellen soll.

## Philippinen

Der Abend des 24. Dezembers ist die lange erwartete *noche buena*, an dem nach dem Besuch der Mitternachtsmesse im Kreis der Familie das Weihnachtsessen aufgetischt wird. Es besteht aus Käseballen und Schinken.

## Australien und Neuseeland

Am 25. Dezember wird nach dem üppigen typisch britischen Truthahnessen und Plumpudding ein Barbecue/Picknick am Strand veranstaltet.



### 3. Gesundheitsrisiken zu Weihnachten



#### An Weihnachten hagelt es Kalorienbomben

370 Gramm mehr auf den Hüften - so lautet das durchschnittliche Fazit der kulinarischen Exzesse zwischen Weihnachten und Neujahr.

Kein Wunder, denn ein klassisches Weihnachtsmenü - zum Beispiel Gänsebraten, Blaukraut und Knödel mit einem Glas Rotwein plus Suppe und Dessert - schlägt mit 1500 bis 2000 Kalorien zu Buche. Und dazu kommen noch Plätzchen, Stollen, Glühwein ...

Dagegen helfen nur zwei Methoden: Entweder ein wenig traditionelles, aber „schlankes“ Menü planen - etwa Forelle statt Karpfen oder Pute statt Gans - und auf die süßen Sünden verzichten. Oder mit einem konsequenten FdH-Programm ins neue Jahr starten und die angefütterten Pfunde schnell wieder loswerden.

#### Weihnachtsstress trifft Frauen härter

Eine Umfrage in Großbritannien brachte ans Licht, dass vor allem Hausfrauen die Zeit vor Weihnachten in erster Linie als Stress empfinden.

Die Ursache dafür sind die 288 Stunden(!) Arbeit, die sie nach eigenen Angaben in die Vorbereitung des Fests investieren.

Die meiste Zeit brauchen sie für den Einkauf von Geschenken, Lebensmitteln und Getränken. Vier Stunden verbringen die Familienmütter damit, Geschenke zu verpacken, drei Stunden brauchen sie, um das Haus zu schmücken, und acht Stunden, um das Weihnachtsmahl vorzubereiten.

Dennoch: 70 Prozent der Befragten gaben an, dass sich die Mühe am Ende doch lohnt.

