

DER WERT DER WEIHNACHTSKEKSE

Erstellt am 08.12.2022

Genügsamkeit statt Überfluss

Unsere Weihnachtskekse dürfen wieder mehr Wert bekommen, für mehr Wertschätzung der Lebensmittel, für mehr Genügsamkeit statt Überfluss und für mehr Körperbewusstsein ;-)
Schinken, Wolf und Hühnergeschrei - Regionale Kochabobox



Ich kann mich noch gut an meine Kindheit erinnern und die Backnachmittage mit meiner Mama vor Weihnachten. (Das kennt eh noch jeder, oder?) Es gab keine ausgefallenen Keksrezepte, eigentlich jedes Jahr die gleichen guten Weihnachtsbäckereien. Vanillekipferl, Linzeraugen, Ischler Bäckerei, Rumkugeln 😊 Herrliches Gefühl von Hygge. Das Besondere damals, die Kekse wurden tatsächlich bis kurz vor Weihnachten weggesperrt. Weihnachtskekse waren eben etwas ganz ganz Wertvolles.

In den letzten Jahren habe ich aus Zeitgründen Weihnachtskekse bei einer lieben Freundin bei uns im Ort bezogen. Wunderbare, viele verschiedene, aufwendig verzierte Sorten. Und wir haben die süßen Naschereien auch im Advent schon auf den Tisch gestellt und immer wieder durchprobiert. Mit etwas Glück war dann zu Weihnachten noch was davon da - oder auch nicht.

Heuer hat sich unsere Familie dazu entschieden, **keine** Kekse zu kaufen. Wir backen wieder selbst. Ehrlicherweise ist die Zeit dafür nicht mehr geworden, aber die Wertschätzung. Unser Xaver hat sich mit seinen 10 Jahren zum Meister gebacken – vorwiegend Lebkuchen.

Durch die allgemeine Teuerung haben wir uns bewusst gemacht, wie „inflationär“ wir selbst mit den handgemachten Kostbarkeiten umgegangen sind. Mit drei bis vier unterschiedlichen Sorten, aus besten Zutaten, steigt somit auch der Wert der Kekse wieder. Genauso wie der Wert der verwendeten Lebensmittel und somit die Wertschätzung dafür. Wir versuchen auch vermehrt unsere eigenen Lebensmittel in den Keksrezepten zu verarbeiten. So verwenden wir zB Leinsamenmehl statt Walnüsse für den Lebkuchen, oder unsere geschälten Hanfsamen anstelle von geriebenen Mandeln, Kürbiskerne zieren die Lebkuchenherzen und der Roggen für's Mehl kommt von Xavers kleinem „Versuchsacker“ handgeerntet.

Kekse sowie unsere Nahrungsmittel müssen wertvoll bleiben, um sie zu schätzen.

Lebkuchenrezept mit Leinsamenmehl >>
Linzeraugen mit Schälhanf >>

PS Bonuspunkt: der Körper und die Waage werden es uns danken 😊

