



Busserln, Kipferln & Kekse





Busserln, Kipferln & Kekserln – Alte Form, neuer Geschmack

Kekse sind älter als Weihnachten. Und Weihnachtskekse gibt es noch gar nicht so lang. Ein Widerspruch, der als Essenz dessen gelten könnte, was man über die Geschichte der Weihnachtsbäckerei weiß: nicht viel.

Fest steht, dass die ältesten Kekse Lebkuchen sind. Die waren schon im alten Ägypten beliebt und auch die Römer aßen sie zu verschiedenen Festtagen im Jahr.

Im Mittelalter kam die Kirche auf die Idee, sich die ursprünglich heidnische Tradition der Wintersonnwendfeier samt Gebäck, in Form von Weihnachtsbräuchen zunutze zu machen. In den Klöstern wurde die Kunst des Lebkuchenbackens perfektioniert – dort hatte man auch Zugriff auf jene damals extrem teuren Gewürze, die wir heute selbstverständlich im Supermarkt bekommen. Man appellierte an die Nächstenliebe und hielt dazu an, den Ärmern vom frischen, aber haltbaren Gebäck etwas abzugeben. Lebkuchen galt aber wegen seines hohen Honig- und Gewürzanteils auch als Arznei.

Im Biedermeier gut versteckt

Kekse, wie wir sie kennen, also kleine, raffinierte Stücke aus vielen verschiedenen Teigen und Massen, mit Nüssen, Butter, Trockenfrüchten, Gewürzen und Verzierungen aus Zuckerguss und Schokolade, gibt

es dagegen erst seit dem Biedermeier und der Ringstraßenzeit, also gerade einmal 150 Jahren. Wer aber in Kochbüchern aus jener Zeit oder auch später, um die Jahrhundertwende, nach Weihnachtskekse Rezepten sucht, wird kaum fündig werden. Das ist kein Wunder, weil es unter „Teegebäck“ geführt und das ganze Jahr über gereicht wurde.

Die Auferstehung der Blechdose

Heute werden Kekse zu Weihnachten aus unterschiedlichen Motiven gebacken: Weil es die Kinder erwarten, weil ohne Kekse Weihnachten vielleicht gar nicht stattfinden würde oder weil das Kneten, Formen, Backen und Verziern eine wohltuende Auszeit aus dem „Geschenke-Besorgungs-Weihnachtsfeiern-Jahresabschluss-Stress“ ist. Dafür werden die alten Blechdosen aus der Speis' abgestaubt und mit ihnen Kindheitserinnerungen wach, als die Kekse nie frisch gegessen werden durften – höchstens die zerbrochenen, weshalb manche Keksdose zufällig in der Nacht aus dem Versteck gefallen ist.

Die neuen Weihnachtskekse Rezepten von Ja! Natürlich sind zeitgemäß, schnell gemacht, dank Trockenfrüchten, Nüssen und Samen sogar gesund und schmecken garantiert nicht bitter. Frisch essen ist ausdrücklich erwünscht!

Wussten Sie, ...

... dass **Ballaststoffe** ein wesentlicher Baustein unserer Ernährung sind? Sie sättigen nicht nur hervorragend, sie helfen auch bei der Verbesserung der Blutfettwerte und bringen die Verdauung in Schwung. Das schafft Wohlbefinden und schützt den Darm. Ballaststoffe finden sich neben Vollkornprodukten und Gemüse auch in Obst und hier speziell in Beeren, Äpfeln und Birnen.



Beerenmüslibusserln mit weißer Schokolade

Zutaten Teig

300 g  Beerenmüsli
50 g  Sultaninen
150 g weiße Kuvertüre

Zutaten Garnitur

50 g schwarze Kuvertüre
2 EL Pignoli

Zubereitung

Die weiße Schokolade über Dampf schmelzen. Die lippenwarme Kuvertüre mit dem Beerenmüsli und den Sultaninen vermischen. Mit einem Kaffeelöffel kleine Häufchen formen und auf ein Blech mit Backpapier setzen. Die Busserl fest werden lassen.

Zur Garnitur die Pignoli leicht anrösten. Die schwarze Kuvertüre ebenfalls über Dampf zerlassen. Die Busserl mit der lippenwarmen schwarzen Kuvertüre beträufeln und mit Pignoli bestreuen.

Das Ja! Natürlich Beerenmüsli ist durch die Kombination aus Getreideflocken und getrockneten Beeren ein perfekter Ballaststofflieferant mit „beerigem“ Geschmack. Die Bio-Beeren im Ja! Natürlich Beeren Müsli werden schonend gefriergetrocknet. Dadurch bewahren sie ihr natürliches Aroma sowie wichtige Nährstoffe. Die Herkunft der Ja! Natürlich Müslis ist vom Korn bis zur Frucht nachvollziehbar,

denn Ja! Natürlich Bio-Bauern und Produzenten müssen Aufzeichnungen über sämtliche Anbau- und Produktionsvorgänge führen. Sie werden von Ja! Natürlich und staatlich autorisierten Bio-Prüfstellen kontrolliert. Damit nur dort „Bio“ draufsteht, wo auch „Bio“ drin ist!



Wussten Sie, ...







... dass **Leinsaat** besonders reich an wertvollen Ballaststoffen ist? Daher ist Leinsaat sehr beliebt zur natürlichen Regulierung der Verdauung. Zudem haben Leinsamen einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren.

Ahornsirup schreibt man eine entspannende Wirkung und Abhilfe bei Einschlafstörungen zu. Außerdem ist er aufgrund seiner mehr als doppelt so starken Süßungskraft im Vergleich zu Zucker ideal für den ernährungsbewussten Genuss von Tee, Kaffee und Süßspeisen.



Gefüllte Leinsamenkekserln mit Ahornsirup

Zutaten

250 g  Weizenmehl glatt
160 g  Almbutter
120 g Staubzucker
1 Prise Salz
abgeriebene Schale einer  Zitrone
1 Pkg. Vanillezucker
1 versprudelt  Ei
(Eistreiche)
1 handvoll  Leinsaat
150 g  Ahornsirup

Zubereitung

Mehl, Butter, Staubzucker, Vanillezucker und Zitronenschale rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und zu Rollen von etwa 2 cm Durchmesser formen. Die Rollen 30 Minuten kühl stellen.

Anschließend die Teigrolle mit dem versprudelten Ei bestreichen, in Leinsamen rollen und ein wenig festdrücken. Die Rollen in 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit ausreichend Abstand auf ein Blech mit Backpapier legen und bei 200°C 7-8 Minuten goldbraun backen.

Die Kekserln auskühlen lassen und jeweils zwei Stück mit Ahornsirup zusammensetzen.

Die Ja! Natürlich Leinsaat wird ausschließlich in kontrolliert biologischer Landwirtschaft angebaut. Neben den wertvollen Nährstoffen macht der feine, nussige Geschmack Ihre Kekserl zu einem besonderen Genuss.

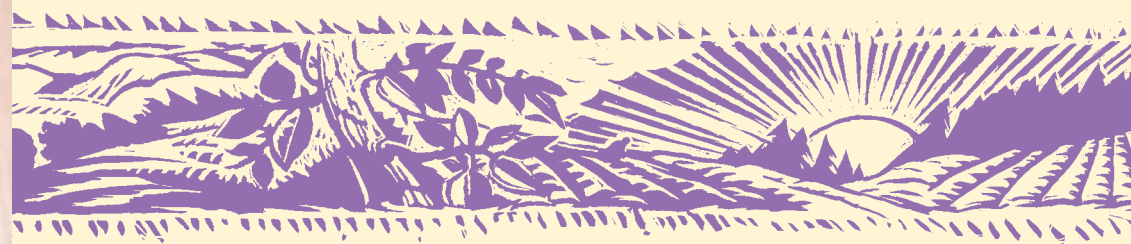


Bei der Herstellung des Ja! Natürlich Ahornsirups kommen keinerlei chemische Hilfsmittel zum Einsatz. Der hochwertige Ahorn-Sirup wird durch Anbohren des Stammes gewonnen, wobei ein Teil des Pflanzensaftes entnommen wird, ohne dem Baum zu schaden. Die Eindickung und Abfüllung passiert direkt in Kanada – so wird der natürliche Geschmack perfekt erhalten. Bewahren Sie den Sirup nach dem Öffnen im Kühlschrank auf.








Wussten Sie, ...

... dass **Trockenfrüchte** durch den Entzug von Wasser beim Trocknungsvorgang eine deutlich höhere Konzentration an Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen als frisches Obst haben? Daher sind Trockenfrüchte ein besonders wertvoller Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung.



Zwetschkenplätzchen mit Orangenaroma

Zutaten Teig

230 g  Weizenvollkornmehl
150 g  Almbutter
50 g Staubzucker
geriebene Schale von zwei  Orangen
1 Pkg. Vanillezucker
1  Ei
1  Dotter

Zutaten Garnitur

ca. 100 g Powidl
ca. 200 g  getrocknete Pflaumen
(in kleine Stücke geschnitten)

Zubereitung

Butter, Zucker, Orangenschale und Vanillezucker schaumig rühren. Ei und Dotter beifügen. Mehl locker darunter ziehen. Mit einem Dressiersack mit glatter Tülle kleine Rosetten auf ein Blech mit Backpapier dressieren. Die Plätzchen bei 170°C 7-8 Minuten goldbraun backen und überkühlen lassen.

Zur Garnitur in die Mitte etwas Powidl dressieren und mit den klein geschnittenen Pflaumen belegen.

Die feinen Pflaumen von Ja! Natürlich werden weder chemisch behandelt noch konserviert. So behalten sie ihren vollen, fruchtigen Geschmack, der ihre Plätzchen zu einem unvergleichlichen Geschmackserlebnis werden lässt!



Vollkornprodukte sind wichtige Ballaststofflieferanten. Um die wertvollen Vital- und Ballaststoffe aus dem Keim und der Schale des Kornes zu erhalten, wird für das Ja! Natürlich Weizen Vollkornmehl das ganze Korn mit Schale und Keimling vermahlen.



Wussten Sie, ...






... dass **Haselnüsse** wegen ihres hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß und Ballaststoffen besonders wertvoll sind? Nüssen wird eine positive Auswirkung auf Konzentration, Gedächtnisleistung und Nervenfunktion zugeschrieben.

Getrocknete Marillen gelten als regelrechte Vitamin- und Mineralstoffbomben.




Haselnusskrapferln mit getrockneten Marillen

Zutaten Teig

300 g  Weizenmehl glatt
200 g  Almbutter
100 g Staubzucker
100 g  Haselnüsse
1  Ei
1 Pkg. Vanillezucker
abgeriebene Schale einer  Zitrone

Zutaten Garnitur

100 g Marillenmarmelade
100 g  getrocknete Marillen
(in kleine Stücke geschnitten)

Zubereitung

Die Haselnüsse fein reiben und mit Mehl, Butter, Zucker, Ei, Zitronenschale und Vanillezucker rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig ca. 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

Aus dem Teig fingerdicke Rollen formen, in 1cm dicke Stücke schneiden und zu Kugeln rollen. Auf ein Blech mit Backpapier setzen und in die Mitte mit einem Kochlöffelstiel eine Vertiefung formen. Bei 190°C 7-8 Minuten goldbraun backen und überkühlen lassen.

Für die Garnitur die getrockneten Marillen in kleine Stücke schneiden, mit der Marillenmarmelade vermischen und in die Vertiefung füllen.

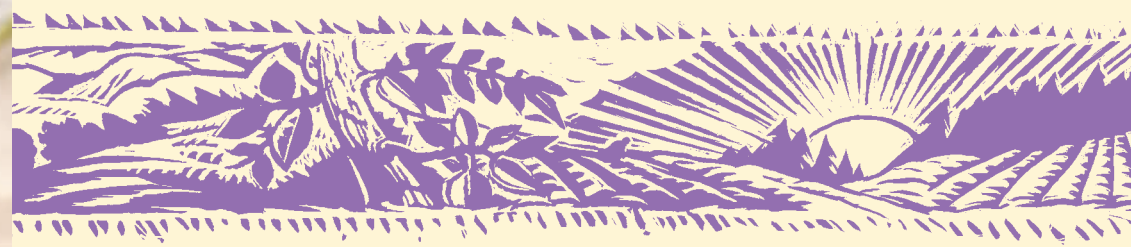
Ja! Natürlich **Haselnüsse** zeichnen sich durch ihr besonders feines Nussaroma aus. Die **Marillen** werden besonders schonend getrocknet – so bleibt der süße, fruchtige Geschmack zur Gänze erhalten. Beide Produkte werden im Rahmen eines

langjährigen Partnerschaftsprojektes mit Bio-Bauern in der Türkei hergestellt.






Wussten Sie, ...

... dass **Rosinen** zu den beliebtesten Trockenfrüchten gehören? Sie enthalten sehr viel Vitamin B1, für das Nervengewebe und die Herzmuskulatur, Phosphor zur Unterstützung des Knochenaufbaus und Kalium für den Muskelaufbau.




Fruchtige Kakaokipferln mit Sultaninen

Zutaten Teig

100 g  Joghurt Butter
100 g schwarze Kuvertüre
140 g Staubzucker
140 g  Haselnüsse
2 EL  Sultaninen (grob gehackt)

Zutaten Garnitur

200 g schwarze Kuvertüre zum Überziehen der Kipferln
einige  Sultaninen zum Bestreuen

Zubereitung

Die Haselnüsse fein reiben. Die Kuvertüre über Dampf schmelzen und mit Butter, Staubzucker, den geriebenen Haselnüssen und den gehackten Sultaninen zu einem glatten Teig verarbeiten.

Daumendicke Rollen formen und in ca. 3-4 cm lange Stücke schneiden. Kipferl formen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Bei nur etwa 120°C 7-8 Minuten ohne Dunst backen, d. h. das Backrohr einen Spalt geöffnet lassen. Die Kipferln auskühlen lassen.

Zur Garnitur die schwarze Kuvertüre ebenfalls über Dampf schmelzen. Die Kipferln mit der lippenwarmen Kuvertüre überziehen und nach Belieben mit Sultaninen garnieren.

Auch wenn der Begriff „Rosinen“ häufig als Sammelbegriff verwendet wird, unterscheidet man verschiedene Arten von getrockneten Weintrauben. Die fruchtigen Sultaninen von Ja! Natürlich sind großbeurig aber kernlos und haben eine goldgelbe bis hellbraune Farbe. Sie stammen von ausgewählten Bio-Partnerbetrieben in der Türkei. Sorgfältige Ernte und schonende Trocknung erhalten ihren intensiven Geschmack und den fruchtigen Duft.



Die Ja! Natürlich Joghurt Butter bietet herrlich frischen Buttergeschmack und enthält um 16 Prozent weniger Fett als herkömmliche Butter. Das bedeutet bewusste Ernährung bei vollem Genuss. Joghurt und Rahm zur Erzeugung der Butter stammen von ausgewählten österreichischen Bio-Bauernhöfen.







Wussten Sie, ...

... dass **Dinkel** als Ur-Getreide, dem Vorgänger aller unserer heutigen Weizenarten gilt? Der Dinkelkeim besitzt einen hohen Eiweißgehalt ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Die Schale enthält alle B-Vitamine und die für eine ausgewogene Ernährung wichtigen Ballaststoffe. Dinkel ist dabei aufgrund seiner Nährstoffstruktur besonders verträglich.










Apfel-Zimtwürfel mit Apfelchips

Zutaten Teig

300 g  Dinkelvollkornmehl
200 g  Joghurt Butter
100 g Staubzucker
1  Ei
1 Pkg. Vanillezucker
abgeriebene Schale einer  Zitrone
1/2 TL gemahlener Zimt

Zutaten Fülle

500 g geschälte und entkernte
 Topaz Äpfel
(das entspricht ca. 1,3 kg Äpfel)
60 g  Rohrzucker
30 g  Joghurt Butter
40 g  Sultaninen
Saft einer halben  Zitrone
1 Spritzer Rum
1 handvoll  Apfelchips
1 versprudeltes  Ei
(Eistreiche)

Zubereitung

Für den Teig das Mehl mit den restlichen Zutaten rasch verkneten und etwa 1 Stunde kühl stellen.

Für die Fülle die Äpfel blättrig schneiden. Die Butter zerlassen und mit den restlichen Zutaten unter die Äpfel mischen. In eine Pfanne schichten und im vorgeheizten Rohr zugedeckt bei 190°C ca. 10 Minuten weich dünsten lassen. Fülle beiseite stellen.

Zwei Drittel des Teiges etwa 5mm dick ausrollen, auf ein Blech mit Backpapier legen, mit einer Gabel einstechen und im Rohr bei 190°C ca. 8 Minuten leicht anbacken (der Teig sollte hellgelb sein) und kurz auskühlen lassen. Die Apfelmasse fingerdick aufstreichen. Das restliche Drittel des Teiges zu dünnen Rollen formen und gitterförmig über die Apfelfülle legen. Mit dem Ei bestreichen und den Apfelchips bestreuen. Im Rohr bei 190°C für weitere 10 Minuten backen. Auskühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Für das hochwertige Ja! Natürlich Dinkelvollkornmehl bewirtschaften unsere heimischen Ja! Natürlich Bauern gesunde und speicherfähige Böden im Wechsel der Jahreszeiten. Durch den hohen Eiweißgehalt eignet sich Dinkelmehl hervorragend zum Backen – es gibt einen kräftigen Geschmack und hält die Backwaren lange frisch.



Der Topaz-Äpfel, eine Kreuzung aus Rubin und Vanda, hat ein edelsäuerlich-süßes Aroma, das Ihren Apfel-Zimtwürfel einen besonderen Geschmack verleiht. Der Ja! Natürlich Topaz wird von 15 bis 20 Bauern in der Steiermark, Niederösterreich und dem Burgenland angebaut.





*Für weitere Informationen, Fragen oder Anregungen
stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.*

Ja! Natürlich Servicetelefon: 02236/600-6950
www.janaturlich.at
www.makingofjanaturlich.at

Impressum – 2008:

*Herausgeber: Ja! Natürlich Naturprodukte G.m.b.H
Industriezentrum Niederösterreich-Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wiener Neudorf
Deckblattfoto von: AR-Kreativ Alexandra Rüsche, www.ar-kreativ.de*