

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 74 (2003)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Wertvolle Zutaten im Weihnachtsgebäck : mehr als nur Kalorien  
**Autor:** Gruber, Simone  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804827>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Wertvolle Zutaten im Weihnachtsgebäck

## Mehr als nur Kalorien

■ Simone Gruber

Lichter brennen in den Fenstern, weihnachtliche Dekorationen zieren die Geschäfte, und in den Häusern liegt ein Geruch von Zimt, Äpfeln, Anis und Orangen.

Es ist Weihnachtszeit – Backzeit: Lebkuchen, Brezel, «Guezli». In den feinen Backzutaten steckt einiges mehr als viele Kalorien und weihnachtlicher Geschmack. Schon die Grundzutaten für Backwaren bieten viele lebenswichtige Inhaltsstoffe: Wasser, Brot, Salz. Je nach Wahl des Mehls können einem Weihnachtsgebäck weitere gute Inhaltsstoffe zugefügt werden. Neben Milch, Butter und Eiern als wichtige Kalzium- sowie Eiweisslieferanten verwendet man Hefe beispielsweise seit rund 150 Jahren anstelle von Milchsäurebakterien, um den Gärprozess im Teig zu vollziehen. Hefe arbeitet schnell und hat ein angenehmes Aroma. Hefezellen enthalten neben Fett und Kohlenhydraten alle lebensnotwendigen Aminosäuren (Eiweisse), sämtliche Vitamine der B-Gruppe, Inositol, Ergosterin (Fette, die in der Haut in Vitamine umgewandelt werden) sowie die 19 wichtigsten Spurenelemente und Mineralsalze.

Ins Weihnachtsgebäck gehören aber noch ganz spezielle Ingredienzen, die es in sich haben:

**Datteln** enthalten viele Kohlenhydrate und liefern damit schnell Energie bei Müdigkeit, Leistungseinbruch und Konzentrationsschwäche. Sie wirken einer Unterzuckerung entgegen und enthalten Nahrungsfasern, Kalium,

Magnesium und Eisen, sowie Niacin, Pantothensäure und organische Säuren (Enzymbausteine, die den Stoffwechsel fördern). **Feigen** sind eine gute Quelle für Beta-Karotin, für Vitamine der B-Gruppe und zahlreiche Mineralstoffe. Sie haben einen hohen Gehalt an Nahrungsfasern und fördern damit den Verdauungsprozess (vor allem Eiweissverdauung). **Mandarinen** sind wahrhaftige Energielieferanten. Sie enthalten Vitamin C sowie Vitamine E, Betacarotin, Folsäure und reichlich Kalium.

**Mandeln** sind ein Kraftpaket aus ungesättigten Fettsäuren, Proteinen, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsfasern. Sie vermögen den Cholesterinspiegel im Körper zu senken. Im Gegensatz zu Süßmandeln dürfen Bittermandeln nicht roh gegessen werden, da sie Blausäure enthalten. Bittermandeln werden durch Destillieren zu Mandelaroma verarbeitet.

**Ingwer** ist mit seinem leicht scharfen, zitronig bis blumig frischen Geschmack eine wahre Wellnesswurzel. Sie enthält unzählige positive biologische Wirkstoffe und einen hohen Anteil an ätherischen Ölen. Das aktivste ist Gingerol, das chemisch dem Aspirin ähnelt, die Blutgerinnung hemmt und schmerzhemmend wirkt. Die Wurzel hilft auch gegen Blähungen, Darmträgheit, Krämpfe und Übelkeit. Die Chinesen schwören zudem auf die aphrodisische Kraft des Ingwers. **Anis** mit seinen an Eiweiss und ätherischen Ölen reichen Samen fördert die Verdauung, lindert nervöse Störungen und



Im Teig werden viele gesunde Zutaten verarbeitet. Foto: Renée Hansen

wirkt schleim- und krampflösend. **Zimt** wird aus der Rinde des Zimtbaumes gewonnen. Dieses stark duftende Gewürz wirkt adstringierend, stimulierend und stärkt den Magen. **Vanille** ist ein kostbares Gewürz. Die Verarbeitung der grünen Vanilleschote ist mit viel Handarbeit verbunden. Diese hauptsächlich auf Madagaskar wachsende Orchideen-Pflanze muss von Hand befruchtet, gestützt, geerntet und sortiert werden. Vanille gilt als Stimmungsaufheller, Angsthemmer, Abwehrverstärker, Müdigkeitsvertreiber. Echtes Vanille (zum Beispiel Bourbon Vanille) wird mit einem Messer aus der aufgeschlitzten Schote gekratzt. Auch die leere Schote gibt in Milch gekocht oder in einer Dose mit Kristallzucker noch viel Aroma ab. Achtung: Vanillinzucker ist aus künstlichen Aromastoffen hergestellt. Echte Vanille wird immer rarer. Schön zu wissen, dass Weihnachtsgebäck eigentlich ganz gesund ist ... ■