

# Ernährungslehre und -praxis

## Lebkuchen

Kirsten Grashoff, Sulzbach/Taunus

**Zu Weihnachten ist er in aller Munde, der Lebkuchen. Man unterscheidet zwei Arten, die auf Oblaten gebackenen und die Braunen Lebkuchen. Welche Anforderungen die unterschiedlichen Sorten erfüllen müssen, ist in den Leitsätzen für Feine Backwaren geregelt. Einen Überblick über diese Regelungen, die Zusammensetzung und die Geschichte des Lebkuchens gibt der folgende Artikel.**

### Geschichte

Der Begriff Lebkuchen geht wahrscheinlich auf das lateinische Wort „libum“ zurück und bedeutet nichts anderes als Fladen. Der Anfang der Lebküchnei ist auf fränkische Klosterbrüder zurückzuführen, deren Pfeffer- und Honigkuchen die Vorläufer der heutigen Lebkuchen sind. Als Hochburg der Lebkuchenbäckerei entwickelte sich Nürnberg. Die Stadt lag verkehrsgünstig am Schnittpunkt der alten Handels- und Gewürzstraßen. Rohstoffe waren somit leicht verfügbar und die Absatzmärkte bequem zu erreichen. Bereits 1395 gab es in Nürnberg nachweislich Lebküchner und Lebzelter. Seit Mitte des 15. Jahrhunderts prüften städtische Gewürzkontrolleure die Waren der Händler und gaben sie für den Handel frei. Aber erst 1643 genehmigte der Rat der Stadt Nürnberg die Gründung einer eigenen Lebkuchenzunft. Ihre Mitglieder, die Nürnberger Lebküchnermeister, genossen hohes Ansehen weit über die Stadt hinaus. Seit dem 1. Juli 1996 darf Nürnberger Lebkuchen zudem als „Geschützte geografische Angabe“ (g. g. A.) das Siegel der Europäischen Union tragen. Dieses garantiert dem Verbraucher, dass mindestens eine Stufe der Herstellung, Verarbeitung oder Zubereitung in Verbindung mit dem Herkunftsgebiet (Stadtgebiet Nürnberg) steht.

Aber auch in anderen Regionen Deutschlands kannte man

schon früh Pfeffer- und Honigkuchen. Die Printen beispielsweise haben ihren Ursprung zwar vermutlich im belgischen Dinant; dort wurden bereits vor ca. 1000 Jahren sog. Gebildebrote angefertigt. Seit dem 15. Jahrhundert stellte man Printen aber auch in Aachen her. Inzwischen sind „Aachener Printen“ sogar eine europaweit geschützte Bezeichnung. Auch sie dürfen das EU-Siegel g. g. A. tragen.

### Die Gewürze sind entscheidend

Die Rezepturen für Lebkuchen werden in vielen Handwerksbetrieben von Generation zu Generation überliefert und bis heute genutzt. Das älteste schriftlich überlieferte Lebkuchenre-

zept stammt aus dem 16. Jahrhundert und wird im Germanischen Nationalmuseum Nürnberg aufbewahrt. Demnach wurden folgende Zutaten für die Lebkuchenherstellung verwandt: „1 Pfd. Zucker,  $\frac{1}{2}$  Seidlein oder  $\frac{1}{2}$ erlein Honig, 4 Loth Zimet,  $1\frac{1}{2}$  Muskatrumpf, 2 Loth Ingwer, 1 Loth Caramumlein,  $\frac{1}{2}$  Quentlein Pfeffer, 1 Diethäuflein Mehl ergibt 5 Loth schwer.“

Auch heute noch macht die Mischung der Gewürze den besonderen Geschmack des jeweiligen Lebkuchens aus. Zu ihnen zählen Anis, Ingwer, Kardamom, Koriander, Macis, Nelken, Piment und Zimt. Pfeffer ist hingegen kein Bestandteil der Lebkuchen, er war früher die Bezeichnung für Gewürz schlechthin. Laut den Leitsätzen für Feine Backwaren heißt es auch heute noch: „Bei Braunen Lebkuchen weist der Wortbestandteil „Pfeffer...“ nur auf eine kräftige Würzung hin“.

Der Grundteig des Lebkuchens besteht aus Mehl und Honig sowie den Backtriebmitteln Pottasche (Kaliumcarbonat) und Hirschhornsalz (Ammoniumcarbonat). Beim Erhitzen zerfällt Hirschhornsalz ohne Rückstände in Ammoniak, Wasser und Kohlendioxid und lockert so das Gebäck. Unter den Teig werden außerdem gemahlene oder fein gehackte Nüsse oder Mandeln gemischt. Teilweise werden Mandeln auch zur Verzierung der Lebkuchen verwendet. Ein Überzug aus Zuckerguss oder Schokolade ist



Das Angebot an Oblaten-Lebkuchen und Braunen Lebkuchen ist groß

erst im letzten Jahrhundert modern geworden.

Normalerweise wird Lebkuchen ausschließlich mit Honig gesüßt. Dies hat historische Gründe: Wegen des extrem hohen Zuckerpreises ist man im Mittelalter auf Honig ausgewichen. Zudem tragen häufig die kandierten Schalen von Bitterorangen und Zitronen zum Aroma des Lebkuchens bei.

## Lebkuchenarten

In den Leitsätzen für Feine Backwaren des Deutschen Lebensmittelbuchs werden detailliert die Anforderungen an die Herstellung und die Zutaten der verschiedenen Lebkuchengebäcke aufgeführt. Die Leitsätzen sind zwar rechtlich nicht verbindlich, sie gelten jedoch als Beurteilungshilfe. Sie be-

schreiben die Verbraucherwartung und die allgemeine Verkehrsauffassung. Demnach sind Lebkuchen: „... süße gewürzte Erzeugnisse mit oder ohne Oblatenunterlage, die aus Massen oder Teigen gebacken werden.“ Unterschieden werden die zwei Hauptgruppen „Oblaten-Lebkuchen“ und „Braune Lebkuchen“.

## Oblaten-Lebkuchen

Auf Oblaten gebacken werden Lebkuchen aus weichen Massen. Sie werden auf eine aus Weizenmehl und Wasser bestehende Waffel aufgestrichen und nach leichter Oberflächentrocknung gebacken. Mit Schokoladenarten verwechselbare Überzüge dürfen entsprechend der Leitsätze nicht verwendet werden. In der Gruppe der auf Ob-

laten gebackenen Lebkuchen unterscheidet man u. a. folgende Spezialitäten:

■ **Oblaten-Lebkuchen:** Sie enthalten in der Masse mindestens 7 Prozent Ölsamen, von denen mindestens die Hälfte aus Mandeln, Haselnuss- oder Walnuskernen besteht.

■ **Feine Oblaten-Lebkuchen:** Sie enthalten in der Masse mindestens 12,5 Prozent Mandeln, Haselnuss- oder Walnuskerne.

■ **Haselnuss-Lebkuchen, Walnuss-Lebkuchen, Nuss-Lebkuchen:** Diese Bezeichnungen erfordern einen Gehalt von mindestens 20 Prozent Haselnuss- oder Walnuskernen in der Masse. [Anm. der Red.: Unter „Nüssen“ werden nur Haselnuss- oder Walnuskkerne verstanden]. Dabei überwiegt der namensgebende Nussanteil.

## Zimt im Fokus

Zimt ist eines des ältesten Gewürze weltweit und wird seit Jahrhunderten zur Verfeinerung von Speisen verwendet. Erhältlich sind zwei verschiedene Zimtsorten: Ceylonzimt und Cassiazimt. Ceylonzimt stammt ab von *Cinnamomum zeylanicum* NEES und wird hauptsächlich pharmazeutisch genutzt. Für Nahrungsergänzungsmittel und Lebensmittel wird hingegen meist (der preiswertere) Cassiazimt (*Cinnamomum aromaticum* NEES) verwendet. Anhand des Aufbaus der Zimtstangen kann der Verbraucher die beiden Sorten unterscheiden: Während bei Cassiazimt eine relativ dicke Rindenschicht zu einem Röllchen eingerollt ist, ähnelt eine Ceylonzimt-Stange im Querschnitt einer angeschnittenen Zigarre – mehrere feine Rindenlagen sind zu einer Zimtstange gerollt, so dass ein vergleichsweise eng gepackter Querschnitt resultiert. Beim Pulver ist eine Unterscheidung nicht ohne Weiteres möglich. Im Labor kann man die beiden Sorten anhand ihres Cumaringehaltes erkennen: Ceylonzimt enthält Cumarine nur in Spuren, Cassiazimt natürlicherweise in hohen Konzentrationen.

Und wegen dieses Inhaltsstoffs sind sowohl das Gewürz als auch Zimtsterne und andere zimthaltige Produkte kürzlich in die Diskussion geraten. Denn es ist das Cumarin, das bei besonders sensiblen Personen Leberschäden verursachen kann. In leichten Fällen kommt es dabei zu einer Erhöhung der Leberenzyme im Blut, in schweren

zu einer Entzündung der Leber, die sich als Gelbsucht bemerkbar machen kann. Obwohl diese Schädigungen reversibel sind, sorgten die Ende 2005 durch Zufall bei Analysen von Wissenschaftlern des Chemischen Landes- und Staatlichen Veterinäruntersuchungsamts (CVUA) Münster gemessenen, stark erhöhten Cumaringehalte in Zimtgebäck für Aufsehen. So überschritten die Gehalte mit 22,0 bis 76,8

Foto: BfR



Ceylonzimtstange (links) und Cassiazimtstange (rechts) im Vergleich

mg Cumarin pro kg Zimtgebäck den zurzeit laut Aromenverordnung geltenden Höchstgehalt von 2,0 mg/kg Lebensmittel erheblich. Für Zimtpulver fanden sich Gehalte zwischen 2,3 und 3,3 g/kg Gewürz. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) führte daraufhin eine gesundheitliche Bewer-

tung durch und kam Ende September 2006 zu dem Schluss, dass Verbraucher, die viel Zimt aufnehmen, derzeit zu hoch mit Cumarinen belastet sind. Insbesondere Kleinkinder seien gefährdet. Daraufhin veröffentlichten die Bundesländer eine vorläufige Verzehrsempfehlung, nach der ein Kleinkind mit einem Körpergewicht von 15 Kilogramm täglich eines der folgenden Lebensmittel in der angegebenen Menge verzehren kann: 4 Zimtsterne à 5,6 g, 1 Lebkuchen à 30 g, Milchreis mit Zimt und Zucker à 200 g, 2 Müsliriegel à 35 g, Müsli 75 g. Werden diese Verzehrsmengen an einem Tag überschritten, besteht jedoch keine akute Gefahr. Denn es handelt sich um Durchschnittswerte, die über einen längeren Zeitraum berechnet sind. Für Erwachsene ist der maßvolle Verzehr von Zimtgebäck laut BfR generell unbedenklich.

Eine Umstellung der Rezepturen vom üblicherweise verwendeten Cassiazimt auf Ceylonzimt stellt nach Angaben des Bundesverbandes der Deutschen Süßwarenindustrie keine Lösung dar. Hierbei spielten wirtschaftliche Erwägungen keine Rolle, denn der Kostenanteil von Zimt im Enderzeugnis liegt nur bei ca. 0,1 Prozent. Vielmehr sei von Bedeutung, dass Ceylonzimt nicht in ausreichender Menge auf dem Weltmarkt verfügbar ist. Zudem würde die Qualität und der Geschmack des Zimtgebäcks bei Verwendung von Ceylonzimt erheblich leiden, da dieser Zimt nicht backstabil ist.

■ **Feinste Oblaten-Lebkuchen:** Sie werden unter der Verkehrsbezeichnung *Elisenlebkuchen* oder anderen auf höchste Qualität hinweisenden Bezeichnungen wie *Oblaten-Lebkuchen extra fein, Spitzenqualität* oder *edel* angeboten. Die Masse muss aus mindestens 25 Prozent Mandeln, Haselnuss- oder Walnuskernen bestehen. Ferner dürfen nicht mehr als 10 Prozent der Masse Getreidemehl sein.

■ **Mandel-Lebkuchen, Marzipan-Lebkuchen, Makronen-Lebkuchen:** Diese Bezeichnungen erfordern eine Zusammensetzung wie bei „Feinste Oblaten-Lebkuchen“, wobei der Mandelanteil gegenüber dem Nusskernanteil überwiegt.

■ **Weißer Lebkuchen:** Hierbei handelt es sich um eine Spezialität aus dem fränkischen Raum. Weißer Lebkuchen enthalten mindestens 15 Prozent Vollei und höchstens 40 Prozent Mehl. Sie werden nur in rechteckiger Form hergestellt und weder glasiert noch gefüllt. Zum Verzieren werden die Lebkuchen ausschließlich mit Mandeln gespickt.

## Braune Lebkuchen

Braune Lebkuchen werden aus Teig geformt, ausgestochen oder geschnitten und ohne Oblatenunterlagen gebacken. Auf 2 Teile Getreideerzeugnisse enthalten sie mindestens 1 Teil Zucker(arten). Zu dieser Gruppe gehören die folgenden Backwaren:

■ **Feine Braune Lebkuchen:** Sie enthalten mindestens 10 Prozent Mandeln, Haselnuss- oder Walnuskkerne. Eine Fettzugabe von bis zu 1,5 Prozent bezogen auf Getreideerzeugnisse ist erlaubt.

■ **Feinste Braune Lebkuchen, Braune Lebkuchen mit Qualitätshervorhe-**

**benden Bezeichnungen wie extra fein, Spitzenqualität, edel:** Sie enthalten im Teig und/oder als Auflage mindestens 20 Prozent Mandeln, Haselnuss- oder Walnuskkerne. Andere Ölsamen und Fett dürfen nicht zugesetzt werden.

■ **Braune Mandel-Lebkuchen, Braune Nuss-Lebkuchen:** Sie erfüllen die Anforderungen für Feinste Braune Lebkuchen. Der namensgebende Ölsamenanteil überwiegt jeweils.

■ **Honig-Lebkuchen, Honigkuchen:** Mindestens die Hälfte des Gehalts an Zuckerarten muss aus Honig stammen. Diese Backwaren können bis zu 3 Prozent Fett bezogen auf Getreideerzeugnisse enthalten.

■ **Dominosteine:** sind etwa bissgroße Würfel aus einer oder mehreren Schichten Braunen Lebkuchens und einer oder mehreren Lagen von Zubereitungen, z. B. aus Fruchtmark oder Marzipan. Nach dem Zerschneiden werden sie mit Schokolade überzogen.

■ **Printen:** sind eine Aachener Spezialität. Die knusprig-harten oder auch saftig-weichen Stücke sind meist rechteckig. Charakteristisch sind die sensorisch deutlich wahrnehmbaren, ungelöst gebliebenen braunen Kandiszuckerkrümel und eine typische Würzung.

■ **Spitzkuchen:** sind etwa bissgroße, mit Schokoladenarten überzogene, gefüllte oder ungefüllte Stücke aus Braunen Lebkuchen mit meist dreieckiger oder viereckiger Grundfläche.

■ **Lebkuchen-Herzen, Lebkuchen-Brezeln, Lebkuchen-Sterne:** sind figürliche Formen Brauner Lebkuchen.

■ **Traditionelle Lebkuchenarten:** Hierzu zählen u. a. Pfeffernüsse, Pflastersteine, Magenbrot oder Alpenbrot.

## Lagerung

Braune Lebkuchen sind sehr lange lagerfähig. Je länger sie aufbewahrt werden, desto besser entwickelt sich ihr fein-würziger Geschmack und ihr ausgewogenes Aroma. Allerdings müssen sie luftdicht in Beuteln oder Dosen verpackt werden, damit sie ihre weiche und feuchte Konsistenz erreichen.

Oblaten-Lebkuchen trocknen schneller aus und verlieren dabei an Geschmack. Deshalb sollten sie ebenfalls gut verschlossen aufbewahrt, aber zügig verzehrt werden.

### Literatur:

1. Schäfer, C.: Ein edler Fladen. Die PTA in der Apotheke, 34, 46–48 (2005)
2. Backmittelinstitut e. V. (Hrsg.): Weihnachtsgebäck Lebkuchen. Bmi aktuell (1996), www.backmittelinstitut.de/presse/download/12-96.pdf, Zugriff am 3.11.2006
3. Max Weiss Lebkuchenfabrik (Hrsg.): Rund um den Lebkuchen. www.weiss-lebkuchen.de/frameset/index1.php?content=../facts/facts1&navi=facts&unavi=facts, Zugriff am 3.11.2006
4. N.N.: Leitsätze für feine Backwaren. www.umwelt-online.de/recht/lebensmt/lebensmb.ges/yback.htm, Zugriff am 3.11.2006
5. www.weberskeller.de/Unterhaltung/Lebkuchen/body\_lebkuchen.html, Zugriff am 3.11.2006
6. www.aachen-online.de/printen/, Zugriff 6.11.06
7. BfR (Hrsg.): Fragen und Antworten zu Cumarin in Zimt und anderen Lebensmitteln. Aktual. FAQ v. 30.10.2006, www.bfr.bund.de/cd/8439, Zugriff am 3.11.2006
8. BfR (Hrsg.): Hohe tägliche Aufnahmemengen von Zimt: Gesundheitsrisiko kann nicht ausgeschlossen werden. Gesundheitliche Bewertung v. 18.08.2006. www.bfr.bund.de/cm/208/hohe\_taegliche\_aufnahmemengen\_von\_zimt\_gesundheitsrisiko\_kann\_nicht\_ausgeschlossen\_werden.pdf, Zugriff am 3.11.2006
9. BfR (Hrsg.): Verbraucher, die viel Zimt verzehren, sind derzeit zu hoch mit Cumarin belastet. Gesundheitliche Bewertung v. 16.06.2006. www.bfr.bund.de/cm/208/verbraucher\_die\_viel\_zimt\_verzehren\_sind\_derzeit\_zu\_hoch\_mit\_cumarin\_belastet.pdf, Zugriff am 3.11.2006