

Leseprobe aus **Anders backen zu Weihnachten** von Anja Haider-Wallner/Ulli Zika.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---



Hier geht's zum Buch

[>> Anders backen zu Weihnachten](#)

Anja Haider-Wallner  
Ulli Zika

# Anders backen zu Weihnachten

Gesunde  
Alternativen zu  
Weißmehl und  
Haushaltszucker

Deo



KNEIPP  
VERLAG WIEN

STYRIA  
BUCHVERLAGE

---

Wien – Graz – Klagenfurt  
© 2017 by Kneipp Verlag  
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG  
Alle Rechte vorbehalten.  
ISBN 978-3-7088-0717-1

Bücher des Kneipp Verlages gibt es  
in jeder Buchhandlung und unter  
[www.kneippverlag.com](http://www.kneippverlag.com)

[www.facebook.com/KneippVerlagWien](http://www.facebook.com/KneippVerlagWien)

Fotos:

Peter Barci: alle Rezeptbilder  
iStockphoto.com: Seite 21 li, Vor- und Nachsatz,  
Aufmacherseiten, Hintergrundillustrationen  
fotolia.de: Cover (victoria p.) Seite 15, 16, 17, 19, 21 re., 25, 26  
dreamstime.com: Seite 8, 13, 14, 22, 27, 28, 29, 34  
Robert Saringer: Autorenfoto Ulli Zika  
Stefanie Golser: Autorenfoto Anja Haider-Wallner

Cover: Emanuel Mauthe, Oskar Kubinecz  
Artwork: Oskar Kubinecz, [www.kubinecz.at](http://www.kubinecz.at)  
Lektorat: Kneipp Verlag

Druck und Bindung: Livonia Print  
Printed in the EU  
7 6 5 4 3 2 1

# Inhalt

## Einleitung

Die stillste und süßeste Zeit im Jahr	8
Die süßen Seiten des Lebens genießen	9
Die Vielfalt des Getreides (wieder-)entdecken	14
Süße Alternativen zum weißen Industriezucker	19
Glücklichmacher Schokolade	24
Samen, Nüsse und Gewürze – die wahren Backkraftwerke	26
Kräuter und Gewürze in der Weihnachtsbackstube	30
Backen mit Obst und Gemüse	35
Süßes gesund genießen – 10 Leitsätze	38
Allgemeines zu den Rezepten	39



## Klassiker neu interpretiert



Vanillekipferl	42
Burgenländerkipferl	44
Feiner Lebkuchen	45
Kokosbusserl	46
Winterliche Bratäpfel mit Nüssen und Fruchtaufstrich	48
Rumrosinen-Kekse	50
Schoko-Orangen-Ingwer-Stangerl	51
Hildegards Glückskekse	52

## Inhalt



Weihnachtsstollen	54
Dirndl-Augen	55
Apfelbrot	56
Vanille-Zitronen-Maiskekse	58
Gewürzsnittchen	60
Weihnachtsgugelhupf	61
Zimtsterne	62

### Aus aller Welt

Panforte	66
Laddhu	68
Banana Bread	69
Schoko-Minz-Cupcakes	70
Apple Crumble	72
Yummy Cookies	73
Ayurvedischer Milchreis-Kuchen	74
Kokos-Dinkelkuchen auf karibische Art	76
Spanische Apfel-Tortilla mit Pinienkernen	77
Mandel-Emmer-Taler auf griechische Art	78



# Inhalt

## Kuchen, Torten, Muffins



Schoko-Himbeer-Schnitten	82
Schoko-Maroni-Torte	83
Pflaumen-Pinienkern-Muffins	84
Kardamom-Birnen-Becherkuchen mit Walnüssen	86
Kürbiskuchen	87
Cake Pops	88
Flaumiger Dinkel-Birnen-Kuchen	90
Schokotorte mit Preiselbeeren	91
Rote Biskuittorte	92
Bergweizen-Gewürzkuchen mit Superfood-Beeren	94
Glutenfreier Orangen-Mandarinen-Blechkuchen	95
Glutenfreier Maroni-Mandelkuchen	96
Lebkuchen-Soufflé	97

## Kekse, Cookies & Co. zum Verschenken

Kuchen im Glas	100
Variante 1: Rotweinkuchen im Glas	102
Variante 2: Mohn-Himbeer-Kuchen im Glas	103
Gebrannte Nüsse	104



## Inhalt



Nervenkekse	106
Sesamtaler	107
Glückskekse mit Galgant	108
Kokos-Grappa-Kugeln	110
Mut-Engel	111
Cantuccini mit Apfelsüße und Anis	112
Emmer-Käse-Cracker	114
Reinhildes Nusszwieback	115
Müsliriegel	116
Kraftriegel	118
Energiebällchen	119

### Weihnachtliche Desserts

Nuss- & Yogi-Teeschnittchen	122
Bratäpfel-Trifle	124
Orangen-Schokomousse	125
Schnelle Maroni-Honigcreme mit Dinkelkeksen	126
Vegane Mandel-Pannacotta	128
Omas weihnachtliches Apfelmus	129
Granatapfel-Joghurt mit Nüssen, Zimt und Honig	130



## Einleitung

# Die stillste und süßeste Zeit im Jahr ...

Weihnachten ist eine besondere Zeit im Jahr. Eine Zäsur, ein Zeitpunkt der Besinnung. Aber auch eine Zeit des Genusses, der Familienfeste und häufig eine Zeit, in der wir große Mengen an Süßem zu uns nehmen. Süße entspannt bekanntlich – und vermittelt uns Geborgenheit. Süßes kann glücklich machen, aber wir wissen in der Zwischenzeit auch: Süßes kann unserem Körper ganz schön schaden. Industriezucker und ausgemahlenes, hochgezüchtetes Weizenmehl sorgen dafür, dass süß oft ungesund ist.

Wir haben uns in diesem Buch – motiviert durch den großen Erfolg von „Anders backen“ (erschieden im Oktober 2013) – abermals den Alternativen zu weißem Weizenmehl und Industriezucker gewidmet und diese in die stillste Zeit im Jahr verlegt. Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz und beschäftigen uns seit vielen Jahren mit gesunder Ernährung.

Aber bevor wir Ihnen unsere vollwertigen und „anders süßen“ weihnachtlichen Rezepte präsentieren, wollen wir Ihnen mit ein paar wissenswerten Informationen zu den Zutaten Lust machen, ausgetretene Wege zu verlassen und sich auf die Vielfalt von alten Getreiden und alternativen Süßungsmitteln einzulassen und diese kennenzulernen.





# Die süßen Seiten des Lebens genießen

Die negativen Auswirkungen eines hohen Konsums an weißem Industriezucker und ausgemahlenem Weißmehl wird heute kein Gesundheitsexperte mehr abstreiten. Die Liste der negativen Folgen ist lang: Industriezucker gilt u. a. als Kalziumräuber, der Zähnen und Knochen schadet, er hat sehr negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel, kann entzündliche Prozesse im Körper anheizen und übersäuert den Körper.

Die natürliche Süße, die in Früchten, Gemüse und Getreiden vorkommt, ist stets kombiniert mit einer Vielzahl an Spurenelementen, Vitaminen, Ballaststoffen und anderen Vitalstoffen, die u. a. auch wichtige Funktionen bei der Verstoffwechslung von Kohlenhydraten – also Zucker – haben. All diese Begleitstoffe fehlen bei weißem Industriezucker und Auszugsmehlen von hochgezüchtetem Getreide, allem voran dem Weizen.

Körper und Geist leiden bei dieser Form der Ernährung enorm und bilden verschiedenste Störungen aus: Candida-Pilzinfektionen, Verdauungsstörungen, Antriebslosigkeit, Heißhungerattacken, Konzentrationsschwäche, erhöhter Blutzuckerspiegel, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Diabetes bis hin zu Depressionen sind u. a. Folgeerscheinungen eines hohen Zucker- und Weißmehlkonsums.

## Der süße Geschmack im indischen Ayurveda

Ganzheitliche Ernährungstheorien wie das indische Ayurveda oder die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) setzen sich seit Jahrtausenden mit der Wirkweise von Geschmäckern auseinander.

Die alte Weisheit aus Indien betrachtet Zucker und Süße nicht grundsätzlich als gut oder schlecht, sondern stellt einen individuellen Bezug her. Der süße Geschmack beruhigt aus ayurvedischer Sicht bei zu viel Stress, Wetterumschwüngen, Reisen, Unregelmäßigkeit. Er kühlt Körper und Geist und wirkt nährend. Besonders nachmittags kommt der Gusto auf eine süße Kleinigkeit, um das Körper-Geist-Seele-System in Balance zu halten. Da kann die eine oder andere Nascherei gerade in der heutigen Zeit „überlebenswichtig“ sein.

## Der süße Geschmack in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) nimmt der süße Geschmack einen wesentlichen Platz ein. Er ist in diesem System den Organen Magen und Milz zugeordnet, die als die zentrale Einheit für sämtliche Assimilations- und Verdauungsprozesse im Körper verstanden werden. Demnach werden Magen und Milz auch „die Mitte“ genannt, die es zu stärken gilt. Der süße Geschmack stärkt also unsere Mitte.

The background is a solid dark red color. It is decorated with numerous white snowflake patterns of various sizes and orientations, scattered across the entire surface. Interspersed among the snowflakes are small, white, circular dots, resembling stars or snowflakes in motion. The overall effect is a festive and wintry aesthetic.

*Klassiker  
neu interpretiert*

## Klassiker neu interpretiert

# Vanillekipferl

100 Stück

Zubereitung: 30 Minuten

Ruhen: 2 Stunden

Backzeit: 15 Minuten

### Zutaten

- › 280 g Vollkorn-Dinkelmehl
- › 200 g zimmerwarme Butter
- › 100 g gemahlene, geröstete Mandeln
- › 90 g Vollrübenzucker
- › Mark von 1 Bourbon-Vanilleschote

### Zum Bestäuben

- › Ayurvedischer Zucker
- › Mark von 1 Bourbon-Vanilleschote

Backofen auf 170 °C vorheizen. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und bedeckt im Kühlschrank 2 Stunden rasten lassen.

Den Teig in Teilen aus dem Kühlschrank nehmen. 2 cm dicke Stränge rollen, in gleich große Stücke schneiden und diese zu Kipferln formen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 15 Minuten backen.

Vanillemark mit ayurvedischem Zucker vermischen. Mit einem Sieb auf die noch heißen Kipferl sieben.

laktosearm ✓ hefefrei ✓ eifrei ✓







Aus aller Welt

## Aus aller Welt

# Panforte

### 1 Torte (12 Stück)

Zubereitung: 20 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

#### Zutaten

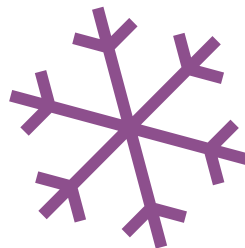
- › 150 g fein gehackte Aranzini
- › 50 g fein gehacktes Zitronat
- › 50 g Buchweizenmehl
- › 3 EL Rohkakaopulver
- › 1 TL gemahlener Zimt
- › Etwas gemahlene Nelken, gemahlener Koriander und gemahlene Muskatblüte
- › 100 g geröstete, grob gehackte Haselnusskerne
- › 100 g grob gehackte Mandeln
- › 120 g Vollrohrzucker
- › 120 g Agavendicksaft
- › Feiner Agavenzucker oder Pfeilwurzelmehl zum Bestäuben

Aranzini und Zitronat mit Mehl, Kakao, Zimt, Gewürzen und Nüssen vermischen. Zucker mit Agavendicksaft in einem Topf schmelzen lassen und sofort unter die Mischung heben.

Die zähe Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 20 cm) streichen und 30 Minuten lang bei 180 °C backen.

Leicht abkühlen lassen, mithilfe eines Messers vom Rand lösen und auf ein Bett aus feinem Agavenzucker/Pfeilwurzelmehl stürzen. Das Backpapier entfernen und diese Seite ebenfalls mit Agavenzucker/Pfeilwurzelmehl bestäuben.

vegan ✓ laktosefrei ✓ glutenfrei ✓ hefefrei ✓







# Advent mit gutem Gewissen

Die Ernährungsexpertinnen Anja Haider-Wallner und Ulli Zika haben beliebte X-Mas-Klassiker wie Vanillekipferl, Kokosbusserl, Lebkuchen und Weihnachtsstollen ohne Weißmehl und weißen Zucker neu interpretiert. In ihren verführerischen Backrezepten kommen vollwertige Mehle aus Emmer, Einkorn, Kamut und Dinkel sowie glutenfreie Varianten aus Buchweizen, Mais oder Reis zum Einsatz. Statt mit Haushaltszucker wird mit Birken-, Vollrohr- oder Ayurvedazucker, Apfelsüße, Honig und Früchten gesüßt. Alle Rezepte sind nach Unverträglichkeiten gekennzeichnet, und selbstverständlich kommen auch Menschen, die vegan leben, nicht zu kurz.

## Aus dem Inhalt

- 60 weihnachtliche Kekse, Kuchen und Desserts plus kulinarische Geschenke
- Gewusst wie: Emmer, Einkorn, Birkenzucker & Co richtig einsetzen
- Viele Tipps und Tricks zur Verarbeitung
- Vegane Rezepte ohne Ei und mit Pflanzenmilch



**Anja Haider-Wallner** hat als Mutter zum gesunden Kochen und Backen gefunden. Die erfahrene Ayurveda-Praktikerin leitet Kochkurse für Firmen und Privatpersonen unter dem Motto „Essen macht glücklich“.  
[www.anjahaidewallner.at](http://www.anjahaidewallner.at)



**Ulli Zika** befasst sich seit Langem mit Naturheilkunde und Ernährung. Die Bestsellerautorin hat schon eine Reihe von Büchern über die gesunde Küche veröffentlicht.  
[www.gesundundgut.at](http://www.gesundundgut.at)

ISBN 978-3-7088-0717-1



[www.kneippverlag.com](http://www.kneippverlag.com)  
[www.facebook.com/KneippVerlagWien](https://www.facebook.com/KneippVerlagWien)