

▷ Stille Nacht

Jedes Jahr um dieselbe Zeit macht sich bei vielen Menschen eine ambivalente Stimmung bemerkbar: Weihnachten steht vor der Tür.

Nicht immer ist diese Zeit so besinnlich, wie sie von Medien und Hochglanzzeitschriften, Reklametafeln und Kaufhaushintergrundmusik vermittelt wird. Der allgemeine Erwartungsdruck, Weihnachten mit Familie, Freunden, Bekannten so harmonisch wie möglich zu gestalten, wirkt nicht selten kontraproduktiv. Aus Besinnlichkeit wird dann leicht Gereiztheit, aus Harmonie Streit, aus Weihnachtsduft dicke Luft und aus Sternspritzern Höllenfeuer.

Der Grund dafür sind unverarbeitete Konflikte sowohl mit anderen als auch mit sich selbst. Schöntüerei und Verdrängung bauen in Körper und Geist eine Stimmung mit gehöriger Sprengkraft auf, die Explosion erfolgt dann oft zu dem Zeitpunkt, wo sie eben keinesfalls passieren sollte.

Die Lösung klingt einfach, ist aber gar nicht so leicht: ein liebevoller Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, auf sich selbst schauen, authentisch bleiben (schon vor Weihnachten!), auch Nein sagen können, hilft dabei, den eigenen Seelenfrieden zu finden und damit auch unverletzlicher und empathischer zu werden.

Der Weg dorthin ist eben ein Weg, und der Weg ist das Ziel. Auch wenn wir uns manchmal schwer tun, muss die Reise zu sich selbst das Wichtigste sein. Nur so können wir auch andere verstehen und besser mit Spannungen klarkommen.

Ich möchte ein einfaches Rezept für einen feinen Weihnachtsstollen folgen lassen, kreierte und verfeinert von meiner Frau Sylvie.

Tun wir uns etwas Gutes!

In diesem Sinne wünsche ich einen schönen Jahresausklang!
Ihr Dr. Klaus Trenkwalder

Weihnachtsstollen (für 2 – 5 Stollen)

1 kg	Vollkornweizen- oder Dinkelmehl
2 P.	Trockenhefe
100 g	Butter
250 g	Topfen
ca. 150 ml	Milch
250 g	brauner Zucker oder Honig
$\frac{1}{2}$ TL	Kardamom
$\frac{1}{4}$ TL	geriebene Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ TL	frischer, geriebener Ingwer
1 - 2	geriebene Äpfel (je nach Menge des Apfelmarks die Menge der Milch anpassen)

Aus diesen Zutaten einen weichen Germteig bereiten und ihn etwa eine Stunde gehen lassen.

200 g	Rosinen
100 g	Haselnüsse gehackt
200 g	Mandeln gerieben oder gehackt (Pignoli für Luxuriöse)
100 g	Aranzini oder grob geriebene Schale von 1 - 2 ungespritzten Orangen
ca. 100 ml	Rum

Diese Zutaten vermischen und ziehen lassen, während der Teig geht. Nach etwa einer Stunde den Teig und die Früchte vermischen und in der Küchenmaschine oder von Hand gut durchkneten. Der Teig soll glatt sein und nicht kleben. Wieder eine halbe bis eine Stunde gehen lassen und noch einmal kurz kneten.

Das Backrohr auf 160 - 170 °C vorheizen. Aus dem Teig Stollen formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Je nach Größe 35 - 50 Minuten backen. Sie sind fertig, wenn sie beim Anklopfen hohl klingen.

Nach dem Backen werden die noch heißen Stollen mit zerlassener Butter bestrichen. Zuckern sollte man sie am besten kurz vor dem Verzehr. Die Stollen bleiben in Frischhaltefolie gewickelt oder in Keksdosen ca. 2 - 3 Wochen frisch.