



So köstlich schmeckt die Weihnachtszeit

Große und kleine Genießer geben kulinarische Tipps

Wenn die Tage kürzer werden, beginnt auch die Zeit der kulinarischen Genüsse. Herzhaft, salzig, süß – kaum jemand kann sich den köstlichen Verführungen entziehen.

Wie in der Weihnachtsbäckerei geht es in diesen Tagen in der Küche der Heiligengeisteschule Lüneburg zu. Vorsichtig gießen Rebecca und Beritan den Fruchtsaft in einen großen Topf. „Das wird Punsch“, erzählen die beiden Mädchen voller Vorfreude. Derweil sind Viggo und sein Mitschüler Giorgio damit beschäftigt, Orangen zu pressen. Unter der Leitung von Lehrerin Kirschi Laczka zaubern die Dritt- und Viertklässler leckeren Kinderpunsch und Vanillekipferl.

Beides steht bei den Grundschulern hoch im Kurs. „Unsere Schülerfirma, die VitaMinis, bereiten einmal im Monat für ihre Mitschülerinnen und Mitschüler einen gesunden Snack

zu und verkaufen ihn in der Pause aus unserer Küche heraus. Alle Prozesse werden von den Kindern geplant und umgesetzt“, erzählt Kirschi Laczka. Gemeinsam sammeln sie Ideen für die Aus-

wahl der Speisen, kalkulieren die Mengen und Kosten, kaufen die Zutaten ein und planen den Verkauf. Das ist jedes Mal eine große Herausforderung und eine große Freude. „Besonders schön ist dies alles natürlich in der Vorweihnachtszeit“, freut sich die Lehrerin.

Nachmachen ist ausdrücklich erwünscht. Für den leckeren VitaMinis-Weihnachts-Punsch (für zehn Becher) werden folgende Zutaten benötigt: vier Orangen (gepresst), ein Liter roter Traubensaft, ein Liter Apfelsaft sowie eine Gewürzmischung aus Orangenschalen, Zimt, Nelken und Muskat.

Und so einfach geht es: Die Orangen halbieren, den Saft herauspressen und in einen Kochtopf gießen. Naturtrüben Apfelsaft oder frisch gepresste Äpfel sowie roten Traubensaft hinzugeben und erhitzen. Mit Orangenschalen, Zimt, Nelken und Muskat nach Belieben würzen. Die heiße Flüssigkeit anschließend in einen Becher füllen und vor dem Trinken etwas abkühlen lassen.



Auch sie darf in der Weihnachtszeit nicht fehlen: Schokolade, die zartschmelzende Versuchung. So unterschiedlich die Geschmäcker, so vielfältig sind auch die Variationen, die sich Freunde des Süßen auf der Zunge zergehen lassen können. „Die richtige Schokolade ist ein Genuss“, weiß Guido Vianden von der Lüneburger Schokoladenmanufaktur. Es sind die Gewürze, die für ihn Schokolade in der besinnlichen Zeit so besonders machen. „Weihnachten ist die Zeit, in der man an andere denkt und ihnen eine Freude macht“, sagt er. Schokolade transportiere diese weihnachtliche Stimmung. Auch der Bratapfel ist ein Muss. Bereits sein verführerischer Duft macht Lust auf mehr. „Die Sorte Boskop ist mit seiner kräftig süßlichen Note ein Klassiker“, erklärt Beke Marquardt vom Demeter Obsthof Marquardt aus Jork an ihrem Stand auf dem Lüneburger Wochenmarkt. Auch Holsteiner-Cox, Elster und Santana eignen sich besonders gut. Der Kreativität sind beim Bratapfel keine Grenzen gesetzt. Sie selbst genieße ihn am liebsten ganz klassisch mit etwas Gelee, verrät Beke Marquardt.