



Die Gesundheitskasse.

Bleibgesund Plus

Mehr wissen - mehr erleben



50 Jahre Ihr AOK- Magazin

ALLEINSEIN

Wie man die Einsamkeit überwinden kann **s. 24**

ENTSPANNEN

Welche Yoga-Techniken für den Einstieg geeignet sind **s. 28**

1 Jahr gratis Smart fahren



Seite 27



In der Weihnachtsbäckerei . . .

ERNÄHRUNG | Trockenfrüchte wie Feigen und Datteln haben jetzt in der Weihnachtszeit Hochsaison! Die überaus gesunden Zutaten sind auch aus den Rezepturen der Stuttgarter Bäckerei Hafendörfer nicht wegzudenken. Extra für **Bleibgesund**-Leser hat die Traditionsbäckerei ihre Backstube geöffnet.

„Die Teile schmecken echt gut. Da werde ich immer schwach!“, schwärmt AOK-Ernährungsberaterin Heidrun Steinebrunn. Mit „Teile“ meint sie saftige Feigentaler, eine Erfindung der Bäckerei Hafendörfer. Das Besondere daran ist der hohe Anteil an getrockneten und pürierten Feigen. Dieses Feigenmus hält das Gebäck feucht und wochenlang frisch. Die Vorteile: getrockneter Feigen, besonders der Feige und Dattel, haben unsere Vorfahren schon sehr früh entdeckt. Äben-



Das Feigentaler-Bäckerei: Heidrun Steinebrunn mit Falk Hafendörfer, rechts, und Taler-Spezialist Nathaniel Reeves, links.

Preisvorteil in der Weihnachtszeit

Vom 19. November bis Ende Januar gibt es exklusiv für AOK-Versicherte Ermäßigung auf den Eintrittspreis im **Museum der Galtkultur in Waldenbuch**. Gegen Vorlage der AOK-Versichertenkarte beträgt der Eintritt zwei Euro statt regulär drei Euro. Passend zur Weihnachtszeit zeigt das Museum im Waldenbucher Schloss ab Ende November die **Sonderausstellungen „Krippen aus vier Jahrhunderten“** und **„Der Weihnachtsbaum – ein Schmuckstück“**.

→ Öffnungszeiten und Infos zum Museum im Internet unter www.museum-der-galtkultur.de

te bekannte Überreste eines Feigenbaums wurden von Archäologen in den Überresten eines etwa 11.400 Jahre alten Hauses in Jericho gefunden. Die Feige ist vom Speiseplan der Mittelmeerländer und aus der Weihnachtsbäckerei nicht wegzudenken!

Datteln, Feigen und Rosinen waren früher bei den Wüstenforschungen von Karavansari und bei Seefahrern unverzichtbare Lebensmittel. Die Trockenfrüchte liefern nicht nur wichtige Energie in Form von Zucker, sie sind auch vitamin- und

mineralstoffreich. „Trockenobst enthält besonders viele Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Eisen, Phosphor und Magnesium. Ebenso sekundäre Pflanzenstoffe, wie zum Beispiel Carotinoide, sind auch drin. Und der hohe Ballaststoffgehalt darf nicht vergessen werden“, erklärt Heidrun Steinebrunn.

Dieser gesunde Ballast war einer der Hauptgründe, weshalb die Rezeptur der Feigentaler in der Stuttgarter Bäckerei entwickelt wurde. „Von unseren Kunden wurde immer wieder verdaulichem Gebäck nachgefragt“, sagt Falk

Hafendörfer: Der Wunsch war für das kreative Bäcker- und Konditorinnen eine echte Herausforderung, die erfolgreich gemeistert wurde!

Nach dem Vorbild klassischer Eisenbleckchen entstand vor drei Jahren nach vielen Ausprobieren das neuartige Oblaten-Feigengebäck. Wie immer bei erfolgreichen Rezepturen, bleibt die genaue Zusammensetzung der Ingredienzien ein streng gehütetes Geheimnis. So viel sei verraten: Als Zutaten werden getrocknete und pürierte Feigen, Walnüsse,

Mandeln, geschlagenes Eiweiß, Dinkelmehl, wenig Zucker, Hirschhornsalz, Zimt, Vanille, Zitrone und Zitronat verwendet.

„Diese schönen Walnüsse sind fest zu schade, um zerkleinert zu werden“, seufzt AOK-Ernährungsfachkraft Heidrun Steinebrunn. Doch nur aus besten Beigeben wird auch ein erstklassiges Gebäck. „Gute Zutaten sind das Wichtigste. Sonst lohnt es sich gar nicht, mit dem Backen überhaupt anzufangen“, erklärt Falk Hafendörfer. Der 35-jährige Bäcker, Konditormeister und Betriebswirt hat

vor acht Jahren zusammen mit seinem Bruder Dirk das Geschäft von den Eltern übernommen. Qualität wird bei dem 100 Jahre alten Familienbetrieb großgeschrieben. „Unser Vater ist unser härtester Kritiker und ein strenger Qualitätskontrollierer“, betont der Backfachmann.

Der Spezialist für die Feigentaler im Betrieb ist Bäcker Nathaniel Reeves. Der 22-jährige gebürtige Südkorweiner, hat mittlerweile für **Bleibgesund** die zerkleinerten Zutaten in der Rührmaschine zu einem weichen Teig verarbeitet. Jetzt gilt es, diesen jeweils auf einer großen Oblate „in Form“ zu bringen. Für Ungewöhnte ist diese Prozedur gar nicht so einfach: Der klebrige Teig hat so seine Tücken! Danach müssen die mit Walnüssen verzierten Taler einen Tag lang bei Zimmertemperatur trocknen. Erst dann können sie bei 190 Grad eine Viertelstunde lang gebacken werden. Zum Schluss wird das Gebäck in selbst hergestellte Kuvertüre aus reiner Kakao-Butter getaucht und damit verfeinert.

Unter den 37 Sorten Weihnachtsg Gebäck der Firma Hafendörfer sind die circa 120 Gramm schweren Feigentaler ein Gebäck unter vielen. Doch die dankten Taler sind ein echter Verkaufserfolg geworden. Und da sie auch noch die Verdauung der Kindesthald kitzeln in Schwung bringen, wird das Gebäck mittlerweile das ganze Jahr in den fünf Geschäften der Bäckerei angeboten. Schließlich gibt es außer Heidrun Steinebrunn noch mehr Liebhaber des fruchtig, nussig, natürlich süßen, feuchten – einfach mmmhmm... – schmeckenden Talers!

→ Mehr zum Thema Ernährung im Internet unter www.aok.de und zur Bäckerei Hafendörfer unter www.hafendoefer.com



Alter Anfang ist schwer: Falk Hafendörfer hilft Heidrun Steinebrunn beim Formen der Feigentaler.

Schnell und einfach – Dattelmakronen

Das Weihnachtsrezept mit getrockneten Datteln stammt von der Stuttgarter AOK-Ernährungsberaterin **Heidrun Steinebrunn**. Sie können es ganz leicht nachbacken!

Zutaten für circa 30 Plätzchen:
2 Eiweiß
100 g Puderzucker
250 g Mandelblänschen oder Mandelstifte
250 g in Streifen geschnittene Datteln

So wird's gemacht:
Eiweiß sehr steif schlagen. Gesiebten Puderzucker einzeln lassen und weiter schlagen, bis der Fischere glänzend und fest ist. Mandeln und Datteln unterheben und mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit

Backpapier belegtes Backblech geben. In die Mitte des vorgeheizten Backofens setzen. Bei 150 Grad in der Mitte circa 20 bis 30 Minuten backen.

