

München, den 01.12.2020

## Corona zum 2. Advent

### Apfel, Nuss und Mandelkern



Bildquelle: pixabay.com

*Liebe Leserinnen und Leser,*

das klingt nach sehr gesunden Sachen. Wir alle kennen den Spruch: An apple a day, keeps the doctor away. Auch die Werbung hat sich die gesunde Natur des Apfels zu eigen gemacht, und lässt uns mit gesunden Zähnen, wenn wir die richtige Zahnpasta benutzen, kräftig in den knackigen Apfel beißen. Und Walnüsse erleben gerade ihre Neuentdeckung. Jetzt wo das Klima wärmer wird, wachsen Walnussbäume gut auch in nördlicheren Gegenden, so auch in Unterfranken, wo in Winterhausen am Main sich **die Walnusknacker** zusammengeschlossen haben, um für die Walnuss zu werben und den Erlös aus dem Verkauf ihrer Produkte für soziale Projekte zu spenden. Es gibt die Nüsse im Honig, im Brot und auch in Würsten. Sogar ein eigenes Logo haben sie für die Walnuss aus dem südlichen Mainviereck kreiert (mehr dazu unter [www.walnussknacker.de](http://www.walnussknacker.de) und [www.walnussbaum.info](http://www.walnussbaum.info)). Sicher kennen auch Sie einige Rezepte mit Walnüssen, Haselnüssen oder auch Mandeln für die Weihnachtszeit. Mandeln wachsen seltener in unseren Breiten. Wir hören immer von der Mandelblüte auf Mallorca, die so besonders schön sein soll. Ich war zu der Zeit leider noch nicht dort. In der feinen Kuchenbäckerei dürfen Mandeln allerdings nicht fehlen. Und gesund sind sie außerdem. Sie sollen, unter anderem, gegen Sodbrennen helfen.

Es sind also lauter gesunde Dinge, die in der Weihnachtsbäckerei Verwendung finden. Aber auch gesunde Sachen soll man mit Maßen essen und nicht im Übermaß. Und doch ist gerade der Duft der Advents- und Weihnachtsbäckerei verführerisch. Vanille, Zimt, Anis, Lebkuchengewürz, Nelken, Pottasche, Rosenwasser, Kardamom, um nur einige zu nennen, die sonst in dieser Fülle nicht verwendet werden. Früher waren das kostbare Spezereien, die auf langen Wegen aus dem fernen Osten nach Europa gelangten. Heute können wir sie in jedem Supermarkt zu erschwinglichen Preisen erwerben. Und es gilt glücklicherweise auch nicht mehr das Fastengebot aus dem Mittelalter, das die Verwendung von Butter in der Bußzeit des Advents verboten hatte. Sonst wäre unser Stollen doch arg dröge. Rosinen und Sultaninen durften auch nicht hinein, nur Wasser, Mehl, Hefe, Hafer und Rübenöl. **Guten Appetit!**

Haben Sie es geschafft, keine Weihnachtsplätzchen vor dem 1. Advent zu kaufen, oder wenigstens nicht zu essen, obwohl die Auslagen verlockend waren? Jede/r hat doch seine Lieblingskekse in der Adventszeit. Lebkuchen, Vanillekipferl, Spritzgebäck und bei mir sind es Dominosteine, dreifach gefüllt. Marzipan muss dabei sein.

Und dann gibt es noch ein Gebäck, das auch unbedingt zu dieser Zeit gehört, nämlich Spekulatius. Ursprünglich aus den Niederlanden, erzählen die wunderschön gestalteten Modeln, in denen die Kekse gebacken werden, die Geschichte des Nikolaus, des Bischofs von Myra, der den Namen Spekulator, Aufseher, Bischof, trug. Der Heilige Nikolaus steht für mich für Nächstenliebe, achten

auf den Anderen, sehen, wo die Not groß ist. Nach einer Legende soll er drei jungen Mädchen die Mitgift geschenkt haben, damit sie heiraten konnten. Für diese Mädchen war das wichtig, denn unverheiratete Frauen hatten keine gute Zukunft vor sich. Hoffen wir, dass sie gute Ehemänner gefunden haben. Ein eigenständiges Leben zu führen, war und ist für Frauen noch immer nicht leicht.

In meinem Adventskalender, 24 großARTige Frauen, ist am 6. Dezember ein Porträt von Annette-von Droste-Hülshoff. Eine Dichterin, die zu ihrer Zeit versuchte durch ihre Schriftstellerei und auch ihre Kompositionen, Unabhängigkeit zu erreichen. Sowohl durch die Familie, da vor allem ihre Onkel als auch durch ihre Krankheiten, war es ihr nicht vergönnt. Unsere Töchter haben es heute leichter. Da gibt es keinen männlichen Vormund, der über sie bestimmt, wenn sie volljährig sind. Aber wenn wir uns umschauen, dann gibt es noch immer Länder, in denen Männer das Sagen haben, auch über erwachsene Frauen, wenn auch die gesetzlichen Regelungen etwas anderes sagen.

Ich glaube, heute würde St. Nikolaus diesen Frauen helfen. Nicht in dem er ihnen eine Mitgift zahlt. Seine Mitgift sähe heute anders aus. Er würde in Bildung investieren. Frauen, die lesen, schreiben und rechnen können, die einen Beruf haben und auf eigenen Beinen stehen, sind selbstbewusst und lernen ihre Rechte wahrzunehmen. Wir können St. Nikolaus bei seinem Anliegen helfen, indem wir Organisationen unterstützen, die sich für die Rechte der Mädchen und Frauen und für ihre Bildung weltweit einsetzen, wie Terre des Femmes, Kindernothilfe, Brot für die Welt und andere. Nicht von ungefähr bitten die großen und kleinen Organisationen in dieser Adventszeit um Spenden für die Ärmsten und die Hoffnungslosen. Corona macht auch vor den Slums in Afrika und Asien nicht Halt und nimmt ihnen häufig noch das Wenige, was sie besitzen. Hier ein Zeichen zu setzen, ihnen Zukunft aufzuzeigen, sich unter anderem für ein verantwortungsvolles Lieferkettengesetz auf europäischer Ebene einzusetzen, wäre ein guter Ansatz und würde St. Nikolaus sicher gefallen.

An diesem Wochenende ist Nikolaustag und wahrscheinlich kommt kaum ein Nikolaus in die Familien. Aber die Stiefel putzen und vor die Tür stellen dürfen wir trotzdem. Ohne direkten Kontakt kann er gerne seine Geschenke verteilen. Die Rute bleibt dabei im Sack. Denn wir waren und sind brav, halten uns an die AHA Regeln und vermeiden Treffen mit Familie und Freunden - soweit es geht. Aber gemeinsam Spazierengehen oder auch zu zweit einen Kaffee trinken, das muss mit Abstand und Lüften möglich sein. Vorsicht bei sozialen Kontakten ist notwendig, Abstandhalten ist gut, aber das darf nicht zu Vereinsamung führen.

Bleiben Sie und wir miteinander im Gespräch, bleiben Sie negativ getestet und positiv gestimmt und feiern Sie einen gesegneten 2. Advent mit dem Heiligen Nikolaus. Stimmen Sie ein in das Lied:

*Wir sagen euch an den lieben Advent.  
Sehet die zweite Kerze brennt!  
So nehmet euch eins um das andere an,  
wie auch der Herr an uns getan.  
Freut euch, ihr Christen, freuet euch sehr!  
Schon ist nahe der Herr.*

Ihre



*Inge Gehlert  
Landesvorsitzende*