

Den tyska julkakan – en nyttig onyttighet

En klassisk »Stolle« skall innehålla mycket smör och vara täckt av drivor av florsocker. Russinen skall ligga så tätt att de kan umgås med varandra bara genom att viska. I den torftigare varianten ligger russinen så långt ifrån varandra att de måste höja rösten och skrika för att kunna kommunicera.

II Julbordet innehåller förvisso allehanda feta, söta och välsmakande onyttigheter. Men att det *måste* vara riktigt smör och mycket socker i en äkta tysk julkaka, »Stolle«, har med framgång försvarats med motiveringen att alla surrogat är menliga för hälsan.

»Stollen« är en kaka bakad med jäst och fint vetemjöl, med ett innanmäte av russin, suckat, mandel, citron och med drivor av florsocker ovanpå. Den stora traditionella julkakan har en lång historia och en djup symbolisk betydelse: den föreställer i själva verket Jesus som lindebarn – hjälplöst och stilla, men invärtes fullt av livskraft och styrka.

Stollen är känd i Tyskland, särskilt i Sachsen, sedan början av 1300-talet. Biskop Henrik i Naumburg gav då stadens bagare i uppdrag att baka två långa »Weizenstollen«, till vilka en halv skäppa fint vetemjöl skulle användas. Dessa bröd utgjorde i själva verket ett slags skatt; i delar av Tyskland förväntades bagarna att till hovet, biskopen eller motsvarande överhet vid juletid överlämna Stollen. Vissa av dessa bröd har vägt närmare 20 kg och varit en halv meter långa.

Till en klassisk Stolle hörde också riktigt smör och en rad dyrbara kryddor. Detta drog in bakverket i politiken, när kyrkan påbjöd att man till adventsfastan inte fick använda smör, utan bara olja. Det visade sig snart att det inte var möjligt att baka en klassisk Stolle med denna form av fett; många påstod till och med att man fick ont i magen av det modifierade bakverket.

Kurfursten Ernst och hans bror Albrecht fann ärendet så viktigt att de tillskrev biskopen för att få smöret frisläppt till bakningen. De framhöll bland annat »att i vår del av landet växer inga oljeträd, vi har föga tillgång till olja, som

dessutom i allmänhet stinker. Denna form av olja är naturvidrig och osund och har lett till allsköns sjukdom bland invånarna i landet«. Ett fribrev följde, och bagaryran var stor.

Stollen kunde naturligtvis göras på olika sätt. Den elegantare varianten kallades för »Flüsterstollen«, eftersom russinen där låg så tätt att de kunde umgås med varandra bara genom att viska. Den torftigare varianten kallades »Schreistollen«. Där låg russinen så långt ifrån varandra att de måste höja rösten och skrika för att kunna kommunicera.

För många var Stollen symbolen för julfreden och samvaron. Så skriver t ex kurfursten Moritz år 1500 efter ett fälttåg hem till sin hustru att »jag vill stanna hos dig i vinter, vi skall steka päron, äta Stollen och med Guds hjälp uppehålla modet«.

Senare i historien intogs Stollensskivan tillsammans med kaffe. Den »indianska kaffebönan« kom omkring 1650 till Tyskland, och år 1670 fanns i Dresden det första kafféet, »Die Kaffeestube«. Tjugo år senare hade Leipzig anammat den nya seden. Till den nya umgängestonen hörde att man doppade sin Stollen i det varma kaffét.

Till och med politiska förvecklingar orsakades av Stollen. År 1615 uppstod i Meissen konflikter på grund av att bagarna i grannskapet Siebenlehn hade tagit över marknaden, till stort förfång för de upprörda bagarna i Meissen, som till och med gick så långt att de försökte spärra stadsporten för att förhindra bagarna från den omgivande landsbygden att göra affärer med husfruarna inne i staden.

Att Stollen var intimt förknippad med den tyska livsstilen framgår också av det fak-

tum att man redan för hundra år sedan exporterade Stollen över hela världen. I mitten av november var sista datum för att beställa Stollen, som förpackades i täta plåtlådor och skickades till avlägsna vänner och släktingar i försörjningsringen som en smak av julen i den saxiska hembygden. En tysk bonde, verksam i Afrika under den tid när Tyskland fortfarande var en kolonialmakt där, skriver ett rörande brev till den bagare som skänkt hans jul hemlandsanknytning:

»Punktligt den 23 december kom Eder vackra Stollenlåda fram och öppnades under festliga omständigheter den 24 december av min hustru, barnen och mig själv. Vi hade byggt upp våra julklappar på verandan, och där höjde sig trälådan innehållande Stollen som var så välförpackad att den nådde oss färsk och fin. Vi skalade försiktigt ut den ur förpackningen och fann den ren och vit, och hemlängtan överväldigade oss så att vi knappt vågade hämta kniven.«

Flera undersökningar har visat att viktuppgången över tid inte är linjär, utan fastmer följer ett sågtandat förlopp med en uppgång i slutet av året med alla dess kaloristinna helger. Dessvärre kompenseras denna uppgång inte fullt ut av den kaloriskt kranka blekhet som efter nyår driver allmänheten till bantarklubbar.

Ändock – en God Jul måste alla kunna unna sig!

Stephan Rössner
professor, överviktsenheten,
Huddinge Universitetssjukhus
(Stephan.Rossner@medhs.ki.se)

Referens

Pause L. Geschichten um den Christstollen. Meissner Tageblatt Verlags GmbH; 1993.