



# Kekse

„Ein Leben ohne Kekse ist möglich, aber sinnlos!“  
(frei nach Lorient)



Es gibt fast so viele Weisheiten über Kekse wie Sorten, zum Beispiel: „Kekse sind wichtiger als Wissen. Denn Wissen ist begrenzt.“ Oder: „Das beste Mittel gegen Stress hat vier Buchstaben: KEKS.“ Oder: „Kekse machen nicht dick, sie ziehen nur die Falten glatt.“ Oder: „Egal, wie viele Kekse Du isst, Schuhe passen immer.“ Diese Tatsachenbehauptungen stammen von **Nicole-Kristina David-Ulbrich**, die als Berufsbezeichnung „Keksentwicklerin/Glücklichmacherin“ angibt. Sie hat bewiesen und in zwei Büchern dokumentiert, dass wir längst nicht alles über Kekse wissen und schon gar nicht über die unendlichen kreativen Möglichkeiten der Gestaltung dieser so genannten „Dauerbackware“, dessen Name sich vom englischen „cake“ ableitet. Natürlich hat der Keks seinen Ursprung in Großbritannien und verschönt jeden Five o’Clock Tea. Mehr dazu unter:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Keks>



Wenn wir mal wieder, was viel zu selten der Fall ist, unsere Freunde vom **PIEREG-Druckcenter** in Marienfelde besuchen, wartet jedes Mal eine Überraschung auf uns. Unglaublich, was diese Druckerei an Broschüren und Büchern herstellt. Stolz präsentierte uns kürzlich der Chef **Sven Regen** ein Buch über Kekse, das wir ihm sofort abschwatzen und versprochen, darüber zu berichten. Zwei Bände hat **Nicole-Kristina David-Ulbrich** bereits veröffentlicht, den ersten über die klassischen süßen Kekse und nun den zweiten über herzhafte Kekse. Der dritte Band, in dem es um Wildkräuter geht, ist in Vorbereitung und wird 2025 gedruckt. Pro Auflage werden jeweils 1.000 Exemplare hergestellt, mit

„Fadenheftung als Hardcover“, teilt **Sven Regen** ergänzend mit.



Foto: Beim Andruck im April 2023

Angesichts der gegenwärtigen Temperaturen hat vermutlich niemand Lust zum Kekse backen. Gerade deshalb ist jetzt die beste Zeit, sich auf die weihnachtliche Keksbackseason vorzubereiten und die Rezepte aus den Büchern zu studieren. Aber auch im restlichen Jahr gehören Kekse in jeden Haushalt, einen Anlass gibt es immer.

Für alle, die es nicht so süß mögen, sind die Rezepte für herzhafte Snacks besonders gut geeignet, zum Beispiel „Knoblauch-Kringel“, „Cantuccini mit schwarzen Oliven“, „Tomaten- oder Parmesan-Kräcker“, „Paprika-Spirellos“, „Bärlauch-Spiralen“ und vieles mehr.

Alle Informationen einschließlich des Shops unter:

<https://www.keksefueralle.de/>

## Über Nicole-Kristina David-Ulbrich



Sie arbeitet als Coach und Unternehmensberaterin und kam in den Zeiten von Corona (als nichts anderes lief) auf die Idee, Ihr Wissen über Kekse in Büchern zu veröffentlichen. Sie ist staatlich zertifizierte



Kräuterpädagogin (NUA), Fachkraft für Kräuter und Gewürzkunde (IHK) und Dipl. Psychologin.

Auf der Seite der ARD ZDF-Medienakademie erfahren wir etwas über ihre Workshops: „Dynamisch, unterhaltsam – fachlich und methodisch kompetent. Als Master of cognitive neuroscience nutzt Nicole-Kristina David-Ulbrich neurowissenschaftliche Erkenntnisse, um ihre Workshops hirngerecht und effektiv zu gestalten. Zwölf Jahre Finanzvertrieb im Außendienst in Verbindung mit dem Diplom in Psychologie und der systemischen Coachingausbildung befähigen sie, alle Bereiche der Kommunikation praxisnah zu vermitteln. Die Workshops sind geprägt von Freude und Praxis – mit Humor das Wissen ins Erleben bringen, schafft einen nachhaltigen Erinnerungswert. Ihre Themenschwerpunkte sind Kommunikation und Konfliktmanagement, Persönlichkeits- & Führungstraining, Vertrieb und systemisches Coaching.“

Das ist der Beweis: Kekse machen glücklich. Sie sagt: „Mehrfach glücklich. Erst einen selbst beim Machen. Dann nochmal einen selbst beim Verschenken. Der Beschenkte ist ganz glücklich und das macht einen selbst auch schon wieder glücklich. Einmal backen - viermal Glück, wenn das kein Wunder ist?“

„Die meisten Menschen, die Kekse mögen, mögen immer Kekse. Nicht nur zu Weihnachten. Es gibt so viele Kekse, die sich auch über das Jahr backen und verzehren lassen. Ganz ohne weihnachtlichen Hintergrund. Am besten gerne machen.“

Es braucht keinen besonderen Anlass, um Kekse zu backen, wie zum Beispiel Geburtstagskuchenbacken. Da braucht es immer jemanden, der Geburtstag hat. Keksbäcktag kann immer sein. Noch hat sich keiner nicht gefreut, wenn er selbstgebackene Kekse mitgebracht bekommen hat. Oder anders ausgedrückt. Kekse sind willkommen. Immer.“

„Kekse backen ist für mich Meditation. Hier entspanne ich völlig. Kein Handgriff ist mir da zu viel. Ich freu mich über jeden leckeren Keks, der gelungen ist. Und jene, die nicht so gelungen sind. Dann kann ich weitertüfteln und überlegen, wie der Geschmack, die Farbe, die Konsistenz am besten zu gestalten sei, um meine Idee von dem Keks in die Welt zu bringen.“

Manchmal kommen die Ideen zu Keksen beim Radeln, im Gespräch mit anderen oder sie finden sich bereits in unserer Sprache wieder. Scherzkeks. Trostkeks. Wie die wohl schmecken? Ich liebe es, mich solchen Herausforderungen zu stellen. Herumzuprobieren. Testen zu lassen. Ideen verwerfen.

Neue entwickeln. Und ja, da entstehen ganz schön viel Kekse. Fragt meine Freunde, es gibt mittlerweile ein KeksAbo. Dazu braucht man nur die leere Dose zurückgeben und bekommt eine volle im Tausch.

Ach ja, natürlich habe ich meine Interpretation von Scherzkeks und Trostkeks erschaffen und Kekse gegendert. Findet Ihr im Blog. Im Moment tüftle ich an einem Keksorakel. Wenn Ihr wollt - ich freu mich auf Eure Interpretation zum Scherzkeks, Trostkeks oder anderen Keksen: [info@keksefueralle.de](mailto:info@keksefueralle.de)“

„Gibt es eigentlich nicht schon genug Keksbücker? Scheinbar nicht. Es gibt ganz viele Weihnachtsplätzchenbackbücher. Aber wer backt schon im Sommer Weihnachtskekse? Wenn dann eben Sommerkekse oder Frühlingkekse oder Herbstkekse. Sind wir mal ehrlich, Kekse gehen immer.“

Und bei dem aktuellen Trend zum selber backen und all den Tortenbüchern, die es jetzt so gibt: Für Torte braucht es immer viele Gäste, weil die nach drei Tagen nicht mehr schmeckt. Kekse halten locker vier Wochen, wenn man sie nicht vorher aufisst. Man kann sie teilen, verschenken, für sich behalten. Nur einfrieren hab ich noch nicht ausprobiert. Wozu auch?“ Quelle und Fotos: Kekse für alle.de



„Kekse für alle ist ein Herzensprojekt. Alle Beteiligten waren mit ihrer Herzenskreativität und viel Freude dabei. Das schmeckt man in den Keksen, sieht man beim Buch. Die Fotografien sind mehr als Keksbilder, eher Keksenzenierungen von **Steffi Rose** [www.steffi.rose.de](http://www.steffi.rose.de). Und natürlich brauchte das dann auch den entsprechenden Rahmen: Das Layout ist so kreativ und liebevoll von **Jana Weiß** [www.janaweisz-design.de](http://www.janaweisz-design.de) gestaltet.“

Und zum Schluss noch diese Empfehlung. „Lass Dir Zeit. Immer einen Keks nach dem anderen.“

**Ed Koch**