



## Adventszeit (Kochbuch für Diabetiker)

Von *Schuetz*

Erstellt am 5 Nov 2015 - 13:42

Für die Kinder ist die Adventszeit sehr wichtig, denn in der gemütlichen, anheimelnden Atmosphäre der Familie entsteht die Vorfreude auf das Weihnachtsfest und kein Kind wird es je vergessen, wie es war, wenn man heimlich mit roten Backen den Wunschzettel schrieb und der Duft der ersten Plätzchen durch das Haus zog.

Unsere Vorfahren liebten es, in den langen Nächten der Wintermonate zur Beschwörung und Abwehr böser Kräfte, Kerzen im Hause anzuzünden. Seit Gregor dem Großen ist die Adventszeit die Vorbereitungszeit auf das Weihnachtsfest.

Schon im Jahre 380 wurden die frühchristlichen Gläubigen angehalten, sich während des Advents auf die Geburt Jesu Christi vorzubereiten.

Die Adventszeit beginnt mit dem 1. Sonntag nach dem 26. November und endet immer mit dem 25. Dezember. Die Adventssonntage in der Kirche werden aufgebaut:

1. Adventsonntag: Die Texte im Gottesdienst sind geprägt von der Wiederkunft Christi am Letzten Tag.

2. und 3. Adventsonntag: Die Gestalt Johannes des Täufers steht im Mittelpunkt.

4. Adventsonntag: Gewidmet Maria, der Mutter Gottes.

Die Bräuche während der Adventszeit haben sich im Laufe der Zeit durch regionale Eigenarten verstärkt.

Einer der jüngsten Adventsbräuche ist der Adventskranz. Er ist erst seit dem Ersten Weltkrieg in Deutschland zu Hause. Damals schmückte der Hamburger Theologe Johann Hinrich Wichern seinen Kronleuchter mit viel Tannengrün und setzte 24 Kerzen darauf und seit 1925 hing ein Adventkranz mit 4 Kerzen zum 1. Mal in einer katholischen Kirche in Köln.

Die Kerzen haben ihre Geschichte im 14. Jahrhundert und galten als Zeichen der Hoffnung auf eine neue, bessere Zeit. Die Kerzen in der Adventszeit waren traditionell rot - sinnbildlich für das Blut, welches Christus für die Menschen vergoss.

Der Adventskalender lässt sich bis ins 17. Jahrhundert zurückverfolgen.

In religiösen Familien wurden damals im Dezember 24 Bilder an die Wand gehängt.

Einfach, aber nicht weniger effektiv, war eine andere Variante: 24 an die Wand oder Türe gemalte Kreidestriche, von denen die Kinder täglich einen wegwischen durften.

Es wurden auch vorweihnachtliche Zeitmesser gebastelt: Uhren mit in 24 Felder aufgeteilte Zifferblätter. Man benutzte auch Kerzen zur Zählung der Adventstage - bekannt ist eine Sitte des Theologen Johann Hinrich v. Wichern. Er ließ um 1840 in Hamburg auf einem Holzreif in der Weihnachtszeit täglich eine Kerze anzünden, bis alle 24 Kerzen am Heiligabend brannten und auf seine Anregung hin wurde ein solcher Adventskalender seit 1860 auch im Berliner Johannesstift in Gestalt eines grünen Adventskranzes aufgehängt.

Der bekannteste Adventskalender wurde später der, den die schwäbische Pfarrersfrau Lang aus Maulbronn im Jahre 1883 für ihren Sohn Gerhard anfertigte.

Sie nähte 24 kleine Gebäckstücke auf einen Karton und versüßte ihm auf diese Weise das Warten aufs Christkind. Der Sohn „Gerhard Lang“ griff als Teilhaber der lithographischen Anstalt Reichhold & Lang in Schwabing sein Kindheitserlebnis auf und druckte seit 1908 den Münchener Weihnachts-Kalender.

Die Adventszeit ist die Zeit voller Düfte. Es duftet nach Zimt, Vanille, Bratäpfeln und nach selbst gebackenen Weihnachtskeksen. Wenn Sie an Diabetes leiden, oder an einer anderen Zivilisationskrankheit, oder einfach auf Kohlenhydrate achten möchten, begleitet Sie dieses Buch durch die Adventszeit. Das heißt: Es gibt über 50 Backrezepte zum Advent und Weihnachten – und das ganz ohne Zucker und ohne Mehl.

Und dazu reicht die Autorin Geschichten zum Advent, vom Nikolaus, ums Weihnachtessen und sie beantwortet uns die Frage, warum es Weihnachten gibt.

In diesem Backbuch ist das Eiweißpulver das Multitalent der kohlenhydratreduzierten Küche. Man erhält es in Drogerien, Supermärkten und Fitnessstudios. Achten Sie auf die Kohlenhydratangaben (nicht mehr als 5 KH pro 100 Gramm).



**Buchdaten:**

Kekse zum Advent

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A. S. Rosengarten-Verlag

Gebundene Ausgabe: 120 Seiten für 9.90 EURO

ISBN-10: 3981616596 - ISBN-13: 978-3981616590

**Infos über Low Carb:**

Eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsform (Low Carb) stellt ein revolutionäres Ernährungskonzept vor - sie basiert auf der Erkenntnis, dass zu viele Kohlenhydrate in der täglichen Nahrung nicht gut sind für den Menschen.

Schon seit vielen Jahren haben Ernährungswissenschaftler herausgefunden, dass das Zuviel an Kohlenhydraten den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen lässt, was dazu führt, dass viel Insulin ausgeschüttet wird. Aber gesund essen ist nicht schwer, wenn man die wichtigsten Grundlagen einer gesunden Ernährung kennt. Auch der Jo-Jo-Effekt verliert seinen Schrecken, weil man erkennt, wie man ihm begegnen muss.

Mit der Bezeichnung „Low Carb“ sind wenige Kohlenhydrate gemeint. Es handelt sich um eine kohlenhydratarme Ernährungsweise ohne Zucker, Mehl und Stärke. Die Kohlenhydrate wandeln sich im Körper in Zucker um – sie werden bei der Verdauung in kleine Zuckermoleküle zerlegt und durch die Darmwände ins Blut übernommen. Dadurch haben wir dann Zucker im Blut und der Blutzucker steigt. Nahrungsmitteln, die einen hohen Anteil an Kohlenhydrate haben, werden besonders schnell vom Körper aufgenommen. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel rasant an und das Insulin wird auch besonders schnell und reichlich ausgeschüttet, um den Zucker im Körper zu verteilen.

**Firmeninformation:**

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

**Pressekontakt:**

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:05):** <http://www.medkom24.eu/node/20830>

**Links:**

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>

