



Das Kochbuch für die Adventszeit (Diabetiker geeignet)

Von *Schuetz*

Erstellt am 5 Nov 2015 - 13:43

Low Carb Sweet & Hot ist das richtige Kochbuch zur Adventszeit und an allen Feiertagen (Rosengarten-Verlag). Scharfes Essen kann glücklich machen.

Bildgestaltung mit freundlicher Genehmigung von de.photofacefun.com.

Schweißperlen bilden sich auf der Stirn, ein starkes Brennen in Mund macht sich bemerkbar und kaum lässt dieser Zustand nach, fühlen Sie sich entspannt und glücklich.

Der Körper reagiert auf die Schärfe und schüttet Endorphine aus. Diese sind für das angenehme Gefühl zuständig.

Forschungen haben ergeben, dass der Einfluss der im Chili enthaltenen Substanz Capsiacin Wärme im Körper produziert. Dadurch ist ein scharfes Essen auch ein wirksames Mittel gegen Erkältungen. Die antibakterielle Eigenschaft vieler Gewürze (Nelken, Pfeffer, Ingwer, Oregano, Thymian) tötet so manche Bakterie ab. Der Chilischote wird auch nachgesagt, dass sie eine schmerzstillende Wirkung hat. Rheumatische Beschwerden lassen sich mit Hilfe von Capsiacin-Pflastern behandeln.

Buchdaten:

Low Carb Sweet & Hot

Autorin: Jutta Schütz - Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

ISBN-10: 398161657X und ISBN-13: 9783981616576

Umschlaggestaltung, Illustration: Dieter Hollender

• Infos zur Adventszeit

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

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

4. Adventssonntag: 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 Adventskranz 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 Holzreiß 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.

• Ein weiterer Buchtipp:

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

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@googlemail.com [1]

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/20831>

Links:

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

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

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