



Das richtige Buch zur Adventszeit: Low Carb Party

Von *Schuetz*

Erstellt am 7 Nov 2015 - 06:38

Mit einer kohlenhydratarmen Ernährung durch die Weihnachtszeit...

Wer eine Feier organisiert, weiß wie viel Arbeit damit verbunden ist. Nach der Gästeanzahl richtet sich die Auswahl der Location, vielleicht reicht sogar die Terrasse/Balkon oder der eigene große Garten aus. Vieles muss geplant und gut durchführbar sein, unter anderem das Essen. Hierbei kann das „Low Carb Party“ Buch eine hilfreiche Unterstützung für den Gastgeber sein.

Das Low Carb Party Buch präsentiert einen Low Carb Brunch für 10 Personen mit der dazugehörigen Einkaufsliste. Dabei kommen auch Vegetarier voll auf ihre Kosten, und Backliebhaber wird das Backen im Glas auf unkomplizierte Weise erklärt. Im hinteren Teil des Buches gibt es eine umfassende Ernährungsberatung, wie Low Carb (kohlenhydratarme Ernährung) sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Buchdaten:

Low Carb Party

Autoren: Jutta Schütz und Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-7322-3250-5 und E-BOOK ISBN 978-3-8482-8445-0

Kurzbeschreibung: Low Carb Brunch – von süß bis herzhaft, exotisch, deftig oder mediterran – für 10 Personen mit der dazugehörigen Einkaufsliste.

• 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. 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 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 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.

- 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

- LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

Überall im Handel erhältlich (auch in den USA, Kanada und Australien).

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 - 06:59): <http://www.medkom24.eu/node/20843>

Links:



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

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

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