



Das richtige Buch zur Adventszeit: Low Carb: Für Berufstätige

Von *Schuetz*

Erstellt am 5 Nov 2015 - 13:45

Zuckerfreie Rezepte!

Mit wenigen Kohlenhydrate durch den Advent. Sollten Sie Diabetiker sein, können Sie Ihren Blutzuckerspiegel mit der richtigen Ernährung auf einem niedrigen Stand halten oder sogar senken. Bildgestaltung mit freundlicher Genehmigung von de.photofacefun.com.

Kochrezepte für Berufstätige, selbst kochen und noch dazu Zeit sparen. Das erfordert eine gute Planung. Eine gesunde Ernährung ist im Beruf, Familie und Freizeit schwer unter einen Hut zu bringen. Hinzu gibt es oft am Arbeitsplatz Stress und selten in einer Firma eine gute Kantine. Auch ein lückenloser Terminkalender lassen weder Zeit noch Raum, ausgewogen zu essen. Ein kluges Zeitmanagement und die richtige Lebensmittelauswahl machen es dennoch möglich, in einer Low Carb Ernährung für Berufstätige und Zuhause ruckzuck schmackhafte Mahlzeiten zuzubereiten. Ernährungsbewusste Arbeitnehmer kennen keine Leistungstiefs, sie halten sich fit mit der Low Carb Ernährung, einem abwechslungsreichen Speiseplan und viel Flüssigkeit.

Wenn Sie die Kohlenhydrate in der Ernährung reduzieren, sind Sie länger satt und ein Hungerempfinden kommt seltener auf als bei Normalkost. Auch der Heißhunger auf Kohlenhydrate und Süßes lässt bereits nach wenigen Tagen deutlich nach.

Z. B.:

Griechische Hirtencreme

Zutaten:

25 schwarze und entkernte Oliven

5 Knoblauchzehen

400 g Schafskäse

200 g weiche Butter

5 EL Sahne

2 EL Naturjoghurt

4 EL Tomatenmark

½ TL Salz

½ TL Pfeffer

1 TL Oregano

Zubereitung:

Die Oliven in Scheiben schneiden und den Knoblauch durchpressen. Den Käse mit einer Gabel fein zerkleinern und mit der weichen Butter mischen.

Nach und nach Milch, Tomatenmark, Gewürze hinzu geben und zum Schluss die Oliven und den Knoblauch zugeben.

Eine Stunde kühl stellen.

Tipp:

Diese Creme passt sehr gut zu Fleisch- und anderen Gerichten. Sie können diese Creme auch auf Brötchen/Brot streichen. Sie hält sich 3 – 4 Tage im Kühlschrank.



Buchdaten:

Low Carb: Für Berufstätige

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-10: 3732243281 - ISBN-13: 978-3732243280

• 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 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.

• 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@gmail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:47): <http://medkom24.eu/node/20833>

Links:

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

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

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