

**6. Dezember, ab 13 Uhr**

# Weihnachts Campus

- » **Weihnachtsmusik zum Mitsingen**
- » **Lesetipps aus der Bibliothek**
- » **Rezeptideen aus dem Sport- und Gesundheitszentrum**
- » **Weihnachtsbräuche aus dem International Office**



# Weihnachtsmusik zum Mitsingen

## Lasst uns froh und munter sein

Lasst uns froh und munter sein  
Und uns auf die Weihnacht freun!  
Lustig, lustig, traleralera!  
Bald ist Nikolausabend da  
Bald ist Nikolausabend da!

Bald ist unsere **Hochschule** aus  
Dann ziehen wir vergnügt nach Haus  
Lustig, lustig, traleralera!  
Bald ist Nikolausabend da  
Bald ist Nikolausabend da!

Dann stell'n wir den Teller auf  
Christkind legt gewiss was drauf  
Lustig, lustig, traleralera!  
Bald ist Nikolausabend da  
Bald ist Nikolausabend da!



# Lesetipps aus der Bibliothek

## Lesetipp von Camilla



### *„A Frost of Fear and Fortitude“ von A. P. Beswick*

Der Weihnachtsmann jagt Monster! Für Fans von „The Witcher“, Crime und Mystery-Erzählungen ist A. P. Beswicks dunkle Neuinterpretation des Weihnachtsmannes „A Frost of Fear and Fortitude“ genau das Richtige, um für das Fest in die richtige Stimmung zu kommen.

## Lesetipp von Sibylle



### *„Das Lied von Feuer und Eis:*

### *Die Herren von Winterfell (Teil 1)“ von George R. R. Martin*

Tief im kalten Winter beginnt die Saga, die als Serie „Game of Thrones“ weltweit Bekanntheit erlangte. Wer die Serie gut findet, wird die Bücher lieben! Ab dem ersten Kapitel wird man in den Bann gezogen und langweilige Feiertage gibt es ab dem Zeitpunkt nicht mehr. Und dank zehn Bänden ist auch für reichlich Lesestoff gesorgt.



## Lesetipp von Juliane



*„A soul as cold as frost“ von Jennifer Kropf*

Das perfekte Dark-Fantasy-Buch für die Weihnachtstage. Schnapp dir einen Kakao und tauche ein in frostige Welt der Winter-Queen.

## Lesetipp von Uta



*„Das Fest“ von John Grisham*

Lustig und zum Schluss auch „festgemäß“ rührend und besinnlich vom Jura-Bestsellerautor: Das Ehepaar Luther und Nora Krank beschließen, das „Fest“ dieses Jahr ausfallen zu lassen und laufen dann in der Nachbarschaft Spießruten, weil sie die geliebten Bräuche boykottieren.

## Lesetipp von Elena



*„Der kleine Siebenschläfer: Ein Lichterwald voller Weihnachtsgeschichten“ von Sabine Bohlmann*

Für Kinder ist der kleine Siebenschläfer kein Unbekannter. Jetzt lernt der fellige Freund das Weihnachtsfest kennen. Mit allem, was dazu gehört. In 24 Geschichten für jeden Tag bis zum Fest.



**Zu den Rezepten**



# Rezepte aus dem SGZ



*Ein Vorschlag vom Sport- und Gesundheitszentrum:*

## **Gesunder Bratapfel**

*Zutaten für 4 Portionen:*

4 Äpfel (am besten mehlig)

30 g gemahlene Mandeln

30 g getrocknete Datteln

10 ml Wasser

1 EL Kokosraspeln



*Anleitung:*

Backofen auf 180°C vorheizen. Datteln mit dem Wasser pürieren, anschließend Mandeln und Kokosraspeln dazugeben. Äpfel mittig ausstechen und die Masse hineinfüllen. Für ca. 10 Minuten in einer Auflaufform im Backofen garen (alternativ auf einem Backblech mit Backpapier).

*Tipp:*

Äpfel einzeln in feuerfesten Schalen garen.

Der austretende Saft sorgt so für noch mehr „Saftigkeit“.





*Ein Vorschlag vom Sport- und Gesundheitszentrum:*

## **Bananen-Haferflocken-Kekse**

*Zutaten für ca. 12 Kekse:*

4 Bananen

200 g Haferflocken



*Anleitung Grundrezept:*

Backofen auf 175° C Ober-Unterhitze oder 150° C Umluft vorheizen. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Anschließend Haferflocken untermengen und die Masse mit den Händen zu Keksen formen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und Kekse für 20 Minuten knusprig backen.

*Tipp:*

Das Grundrezept kann beispielsweise mit Zimt, Vanille, gehackten Nüssen, Trockenobst, oder Honig verfeinert und der Jahreszeit angepasst werden.





*Ein Vorschlag vom Sport- und Gesundheitszentrum:*

## **(Gesündere) Gebrannte Mandeln**

### **Zutaten für 100 g:**

100 g ganze Mandeln

1 EL Reissirup

2 EL Kokosblütensirup

1 ½ TL Zimt



### **Anleitung:**

1 EL Reissirup, 1 EL Kokosblüten und 1 TL Zimt in einer großen Pfanne langsam erhitzen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Anschließend die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Mandeln in die Pfanne geben. Die Mandeln gut mit der Zucker-Zimt-Masse vermischen und ca. 5 Minuten in der Pfanne lassen.

Die Mandeln einzeln auf ein Backpapier legen und abkühlen lassen. Achtung – Die Mandeln nur mit Küchenutensilien auf das Backpapier legen. Zum Schluss die Mandeln mit 1 EL Kokosblütenzucker und einem ½ TL Zimt bestäuben, bis die Mandeln nicht mehr so stark kleben.

**Zu den Weihnachtsbräuchen**



# Weihnachtsbräuche



*Zusammengetragen vom International Office*

## **Noche de Rábanos, Mexiko**

In Oaxaca, Mexiko, findet am 23. Dezember die „Noche de Rábanos“ („Die Nacht der Radieschen“) statt. Ein Fest, bei dem Händler:innen und Künstler:innen Radieschen verkaufen, die kunstvoll geschnitzt wurden. Diese geschnitzten Radieschen werden als Krippen verkauft und das schönste Radieschenmotiv wird prämiert.

## **Versteck den Besen, Norwegen**

Manche Norweger glauben, dass Hexen und böse Geister in der Nacht umherstreifen. Und was ist das bevorzugte Transportmittel? Ein Besen, natürlich. Deshalb stellen viele Norweger alle ihre Besen ins Haus, um zu verhindern, dass Hexen überhaupt einen Besen in die Hände bekommen. Manche Leute gehen sogar noch einen Schritt weiter und geben einen Warnschuss in die Nacht ab, um die Hexen zu verscheuchen.

## **KFC an Weihnachten, Japan**

In Japan dreht sich alles um Kentucky Fried Chicken (KFC). Kein Scherz! Etwa 3,5 Millionen japanische Familien essen an Heiligabend Brathähnchen – ein beliebter Marketing-Gag von KFC in den 1970er Jahren. In Japan machen die Christen nur einen sehr kleinen Prozentsatz der Bevölkerung aus, sodass diese Werbekampagne die Lücke füllte. Das KFC-Weihnachts-Meal ist so beliebt, dass manche Kunden ihr Essen schon Monate im Voraus bestellen, das natürlich aus Brathähnchen, Kuchen und Champagner besteht.



# Weihnachts Campus



**Zum Weihnachtscampus 2023 laden das Kulturkombinat Frösi e. V., die Hochschulleitung sowie der Personalrat ein und wünschen frohe Weihnachten!**

Fragen und Hinweise bitte an den Servicebereich für  
Hochschulkommunikation:

*[veranstaltungsmanagement@h2.de](mailto:veranstaltungsmanagement@h2.de)*