

Weihnachtskochbuch

Getting the books **Weihnachtskochbuch** now is not type of inspiring means. You could not solitary going subsequent to ebook accretion or library or borrowing from your contacts to approach them. This is an categorically simple means to specifically acquire guide by on-line. This online proclamation Weihnachtskochbuch can be one of the options to accompany you next having supplementary time.

It will not waste your time. understand me, the e-book will agreed manner you additional event to read. Just invest little mature to log on this on-line statement **Weihnachtskochbuch** as competently as review them wherever you are now.

Weihnachtskochbuch

Downloaded from joniandfriendstv.org by guest

JOHNS VALENCIA

Weihnachtskochbuch PAPERISH Verlag

Mein Weihnachtskochbuch beinhaltet schmackhafte Rezepte für die Advent- und Weihnachtszeit. Viele davon haben Familientradition. Ob Kipferl, Lebkuchen, Kekse oder verschiedene Arten von Kugeln, alle schmecken hervorragend und sind auch nette Geschenke für liebe Freunde. Eines haben alle Leckereien gemeinsam: Wir genießen sie ohne Reue und lassen uns von ihnen in Weihnachtsstimmung versetzen! Vegetarische Weihnachtsrezepte BoD - Books on Demand Entdecken Sie verführerische Low Carb Schlemmereien für die Weihnachtszeit! Kennen Sie das? Jedes Jahr wiederholt sich folgendes Szenario: An den Festtagen wird kräftig geschlemmt und Anfang Januar stellt man sich auf die Waage und muss schockiert feststellen, da stimmt doch Etwas nicht. Muss wohl an der Waage liegen denken Sie sich.. Doch auch das 2. Gerät enthüllt Ihnen die bittere Wahrheit: Sie haben über 5 kg über die Feiertage zugenommen. 5 kg Zunehmen geht schnell, doch wie lange wird es wohl dauern diese Pfunde wiederabzubauen... Was macht Weihnachten aus? Zusammensein mit der Familie Geschenke auspacken an Heiligabend Einzigartige Momente teilen mit den Liebsten ...und natürlich der Genuss von verführerischen Leckereien! Sie wollen über die Feiertage Köstlichkeiten genießen und keinen Schreck bekommen, wenn Sie ihr Gewicht im Neujahr überprüfen? Miriam Stern präsentiert: Das einzigartige Weihnachtskochbuch für Pralinen, Schokolade und weitere verführerische Naschereien! Entdecken Sie außerdem einen genialen Leitfaden um ihren eigenen Low Carb Adventskalender zu erstellen ! Mit dabei z.B. Butter-Mandel-

Plätzchen, Kokosmakronen, Mandelsplitter-Ecken, Schneeküchlein, Lebkuchen-Brownies vom Blech, Erdnussbutter-Trüffel, Spekulatius-Trüffel, Haselnuss-Nougat-Pralinen, Schicht-Pralinen uvm. Erfahren Sie in dieser Weihnachtsausgabe: Wie Sie über die Feiertage der Low Carb Ernährung mühelos treu bleiben können über 40 faszinierende Low Carb Weihnachtsrezepte Mehr zu bisher unbekanntem Möglichkeiten um die kohlenhydratarme Ernährung kinderleicht über Weihnachten umzusetzen Eine simpel geniale Anleitung zur Erstellung ihres eigenen Low Carb Adventskalenders Welche schmackhaften Alternative Sie nutzen können um Zucker und Mehl Low Carb zu ersetzen Und noch viel mehr! Stellen Sie sich vor Sie könnten die Feiertage Köstlichkeiten genießen ohne lästige Pfunde anzuhäufen... Wäre das nicht unglaublich erleichternd? Erfahren Sie es Selbst und sichern Sie sich JETZT das Weihnachtsbuch mit himmlischen Leckereien!

Europäisches Weihnachtskochbuch HEEL Verlag

Das Weihnachtskochbuch zum Selberschreiben und Sammeln von Backanleitungen, Plätzchen-Rezepten und Advents-Köstlichkeiten

Weihnachts-Kochbuch neobooks

Welcher Weihnachtstyp bin ich? Wenn Sie Weihnachten zu einem richtigen Event machen wollen, kommen Sie um diesen Ratgeber nicht herum. Unsere Vorschläge reichen vom nächtlichen Klettern nah am Sternenhimmel über eine erfüllende Singleweihnacht bis zum Yogaabend .it Kerze. Tipps und Tricks für Weihnachtsverweiger*innen sind auch dabei. Dieses Buch kann vor und an den Festtagen zur allgemeinen Erheiterung vorgelesen werden und als Geschenk würzt es die Weihnachtstage Ihrer Lieben mit einer kräftigen Prise Humor. Mit Zeichnungen von Frauke Sambale

Jamie Oliver's Christmas Cookbook PAPERISH Verlag

"Schön, dass Du dieses Buch in den Händen hältst - denn genau

damit beginnt ein gesundes Leben: mit der Entscheidung, etwas verändern zu wollen!" Katharina Dörich Jeder kann Ayurveda. Man muss kein Experte sein, um ayurvedische Prinzipien in die Ernährung und in den Alltag zu integrieren. Wie genussvoll und unkompliziert es sein kann, nach diesen uralten Prinzipien heute zu kochen, zeigt die erfolgreiche Autorin und Food-Bloggerin Katharina Dörich ("Tasty Katy") in ihrem neuen Buch "Vegan Ayurveda". Darin verbindet sie vegane Ernährung mühelos mit ayurvedischen Prinzipien und hat dabei immer eines im Blick: Genuss und gesundes Leben schließen sich nicht aus. 100 neue leckere und gesunde Rezepte stellt Katharina hier vor: alle vegan, glutenfrei, ohne industriellen Zucker und aus natürlichen Zutaten. Neben Klassikern des Ayurveda, wie dem Kitchari, finden sich hier auch praktische Basics von Gewürzmischungen, die auf den eigenen Ernährungs-Typ abgestimmt sind, bis hin zu immunstärkenden Ingwer-Shots. Ganz neu zu entdecken sind die Lieblingsrezepte aus der internationalen Küche, die Katharina ayurvedisch und vegan kreiert hat: ob Zwischenmahlzeiten wie Bruschetta und Hummus oder Comfort Food wie Lasagne und Gnocchi. Und weil ein guter Tag mit dem Frühstück beginnt, gibt es eine Vielzahl leckerer Frühstücks- und Brunch-Rezepte, bis hin zur Hafermilch "Barista-Version" für den Cappuccino, den man zu Muffins und Schokoaufstrich genießen kann. Das Besondere an diesem Buch: Katharina hat die Rezepte so kreiert, dass sie für alle Doshas geeignet sind und zusätzlich für die eigene Konstitution, den eigenen Verdauungstyp noch individuell angepasst werden können. Neben den Rezepten gibt dieses Buch auch eine Einführung in die Ayurveda-Prinzipien: klar, kompakt und alltagstauglich: Welcher Verdauungs-Typ bin ich, Was ist die Dosha-Uhr, wie kann ich die Ernährung gemäß der Jahreszeiten variieren, was ist für mich eine geeignete Ayurveda-Morgenroutine? Katharina Dörich will ihre Leser*innen mit

"Vegan Ayurveda" inspirieren und auf dem Weg zu einer bewussten Ernährung mit vielen neuen Ideen begleiten. Eine spannende Reise durch die Welt des Geschmacks und der Aromen, bei der man alles über deren faszinierende Wirkungen erfährt. VEGAN AYURVEDA bietet: - 100 neue unkomplizierte Rezepte - vegan, glutenfrei und ohne industriellen Zucker - variierbar für den eigenen Ernährungstyp - Rezepte: Basics, Warmes Frühstück für jeden Tag, Brunchrezepte, Suppen, Salate und Beilagen, Hauptmahlzeiten, Comfort Food, Süße Speisen und Desserts - Grundwissen des Ayurveda, verständlich erklärt - Grundregeln der ayurvedischen Ernährung - Ayurvedische Routinen und Jahreszeiten-Überblick - Ayurvedisch-vegane Einkaufsliste

The Pokémon Cookbook BoD – Books on Demand

Migranten gehören zu den wohl einflussreichsten Agenten der »Globalisierung von unten«. Diese auf einer ethnographischen Feldforschung basierende kulturanthropologische Mikrostudie zur Ethnizität deutscher Migranten in Sydney untersucht nicht nur bewegte Lebensformen vor einem deutsch-australischen Gesellschaftshorizont, sondern analysiert auch die Verlaufsmuster von Integration, Akkulturation und Differenzgenerierung. Über einen erfahrungsnahen methodischen Zugang zeichnet das Buch ein kaleidoskopisches Bild vom deutschen Alltag am buchstäblich anderen Ende der Welt.

MODERN AYURVEDA Allen & Unwin

Kleine Kekse, große Torten, internationale Klassiker und typisch deutsche Weihnachtsnaschereien: Das MIXX-Sonderheft rund um die Weihnachtsbäckerei präsentiert auf 144 Seiten süße Vielfalt, bei der der Thermomix für die perfekte Teigvorlage sorgt!

Unser Weihnachts-Kochbuch Diana Verlag

★ Das große vegetarisch Kochbuch für Weihnachten ★ Für Vegetarier kann es eine Herausforderung sein, ein besonderes, festliches Gericht auf dem Weihnachtstisch zu finden, aber keine Panik. Hier sind 120 vegetarische Weihnachtsrezepte, mit denen sich Ihre vegetarischen Freunde und Ihre Familie in dieser Weihnachtszeit wie zu Hause fühlen werden. Im Buch finden Sie Rezepte für: Hauptgerichte Plätzchen Getränke Kuchen Desserts Salate Suppen Sie suchen Rezepte, die fleischfrei sind und trotzdem gut schmecken? Sie wollen neue vegetarische Rezepte entdecken? Sie wollen gemeinsam mit ihren Kindern leckere Plätzchen backen? Dann ist dieses Weihnachtskochbuch genau

richtig für Sie! Dieses Kochbuch hilft Ihnen leckere Speisen zu kreieren. Zudem sind die Zutaten nicht außergewöhnlich und kostengünstig. Natürlich sind diese Rezepte nicht nur für Vegetarier gedacht!

MIXX Weihnachts-Spezial 2017 BoD – Books on Demand

Vegetarische Weihnachten Weihnachten ist das Fest der Liebe. Alles dreht sich um die Familie, Geschenke und vor allem: um gutes Essen. Am Weihnachtsabend und an den Festtagen gilt es, alle Vorlieben der Gäste unter einen Hut zu bringen. Jedes Jahr aufs Neue zerbrechen wir uns die Köpfe, wie wir unsere Liebsten mit neuen Gerichten begeistern können und dabei auch noch ihren Geschmack treffen. Doch damit ist jetzt Schluss, denn dieses vegetarische Kochbuch ist die Lösung deiner kulinarischen Weihnachtsprobleme! Das große vegetarische Weihnachtskochbuch mit leckeren Gerichten Was ist abwechslungsreich, modern, gesund und dazu wahnsinnig lecker? Richtig, die vegetarische Küche! Sie bietet unendlich viele Möglichkeiten und wirft alte Kochgewohnheiten über Bord. Hier entstehen neue und außergewöhnliche Kombinationen, die jeden deiner Gäste aus den Weihnachtssocken hauen werden. An Weihnachten geht es darum, seine Mitmenschen, sich selbst und alle Lebewesen auf der Erde wertzuschätzen. Warum schieben wir dann nicht zur Abwechslung einen saftigen Kürbisbraten in den Ofen, anstelle einer Gans? Geniale Rezepte mit Liebe – aber ohne Fleisch In diesem Weihnachtskochbuch findest du keine langweiligen Veggie-Rezepte, die ein Fleischgericht kopieren oder so alt sind wie alle Vorurteile über Vegetarier. Die hier aufgeführten Gerichte hast du so wahrscheinlich noch nicht gegessen. Alle vegetarischen Rezepte sind modern, abwechslungsreich und umwerfend lecker. Gleichzeitig machen die Gerichte auf dem Teller etwas her und passen perfekt auf eine festlich gedeckte Weihnachtstafel. Und obwohl alle Rezepte raffiniert aussehen und lecker schmecken, musst du dafür nicht den ganzen Tag in der Küche stehen. 100 Rezepte für Vegetarier und Neugierige In diesem Buch warten 100 vegetarische Rezepte auf dich, mit denen dein Weihnachtsessen zu einem unvergesslichen Erlebnis wird. Dein (Vor-)Weihnachts-Dinner kannst du dir aus den folgenden Kategorien zusammenstellen: - vegetarische Salate - vegetarische Suppen - vegetarische Eintöpfe - vegetarische Nudelgerichte - vegetarische Knödel und Spätzle - vegetarische Reisgerichte - vegetarische

Pfannengerichte - vegetarische Ofengerichte - vegetarische Braten - vegetarische Quiches und Tartes - vegetarische süße Gerichte Vegetarische Weihnachtsrezepte für Anfänger und Fortgeschrittene In diesem Veggie-Kochbuch erfährst du, wie du dich und deine Liebsten in der Weihnachtszeit bekochen und begeistern kannst. Dazu brauchst du weder besondere Fähigkeiten am Herd noch eine außergewöhnliche Küchenausstattung. Egal, ob du ein leidenschaftlicher Sternekoch oder blutiger Anfänger bist – mit diesen vegetarischen Rezepten kann wirklich jeder ein umwerfendes fleischloses Menü für die Weihnachtszeit zubereiten. Kein „normales“ Kochbuch Dieses vegetarische Rezeptebuch ist kein typisches Kochbuch mit Hochglanzfotos und unverständlicher Theorie – es ist eine Sammlung leckerer Weihnachtsrezepte, die jede Person einfach nachkochen kann. Das Layout des Buches wurde dabei bewusst minimalistisch gehalten; auf unnötige Ausführungen, knallige Bilder und Exkurse wurde verzichtet. Stattdessen stehen die Rezepte mit klaren Anleitungen im Fokus – denn mehr braucht es nicht für ein leckeres vegetarisches Gericht an Weihnachten. So geht vegetarisch kochen in der Weihnachtszeit Die weihnachtlichen Rezepte in diesem Kochbuch habe ich persönlich für dich zusammengestellt. Dazu habe ich unzählige vegetarische Weihnachtsrezepte für dich recherchiert, angepasst und nachgekocht. Außerdem koche ich seit vielen Jahren selbst vegetarisch und möchte in diesem Weihnachtskochbuch meine besten Tipps und Tricks an dich weitergeben. Vor dir liegt das Ergebnis meiner langjährigen Arbeit. Und jetzt: Ab in die Küche mit dir und viel Spaß beim Kochen!

Alles, was du von mir weißt (Alles-Trilogie - Band 2) transcript Verlag

Fun and easy recipes inspired by favorite Pokémon characters! Create delicious dishes that look like your favorite Pokémon characters—from desserts to pizza—with more than 35 fun, easy recipes. Make a Pokéball sushi roll, Pikachu ramen or mashed Meowth potatoes for your next party, weekend activity or powered-up lunch box. Create delicious dishes—from desserts to pizza—that look like your favorite Pokémon characters with more than 35 easy, fun recipes. Make a Poké Ball sushi roll, Pikachu ramen, or Meowth mashed potatoes for your next party, weekend activity, or powered-up lunch box.

Solange du Wunder schenkst - Weihnachten in Heart Lake

neobooks

LIEBE DEIN ESSEN – DANN LIEBT ES DICH Mit dieser positiven Einstellung begeistert die junge Autorin Katharina Dörich auf ihrem Blog "Tasty Katy" bereits seit 2015 Tausende von Leser*innen. Mit MODERN AYURVEDA legt sie nun erstmals ihre Lieblingsrezepte und ihr fundiertes Wissen als Ernährungsberaterin in Buchform vor. Dabei bleibt sie ihrem natürlichen Wesen und erfrischenden Stil treu und übersetzt diese Jahrtausende alte Heilkunst in eine zeitgemäße Form. Vor allem zeigt sie, wie leicht der Ayurveda im Alltag umsetzbar ist. So eröffnet Katy einen ganz neuen Blick auf die ayurvedische Ernährung, in der es nicht um Regeln und Verbote geht, sondern um den achtsamen Umgang mit Lebensmitteln und dem eigenen Körper. Neben vielen wissenswerten Tipps aus der Praxis sind es fünf Prinzipien, die Katy ihren Lesern*innen ans Herz legt: 1) Keine Diäten 2) Nähre deinen Körper 3) Ändere deine mentale Einstellung 4) Reduziere Stress 5) Verbinde dich mit deinem Körper MIT LIEBE KOCHEN IST NAHRUNG FÜR DIE SEELE Über 100 Lieblingsrezepte hat die Autorin zusammengetragen – sie bestechen durch Geschmack, Einfachheit und Vielseitigkeit. Dies ist ein Buch für alle, die das Leben und das Essen genießen wollen. Denn wie die Autorin aus eigener Erfahrung weiß, ist Essen oft mit Emotionen verbunden. Sei es Langeweile, Frust oder Belohnung. Eben so häufig sind es aber Unverträglichkeiten oder gesundheitliche Probleme, die den Spaß am Essen und somit die Lebensfreude mindern. Mit ihrem sehr persönlichen Kochbuch zeigt Katy, dass eine gute, genussreiche und ausgewogene Ernährung positive Emotionen und neue Energie weckt, die uns von innen strahlen lassen. GESUNDHEITSFÖRDERND, LECKER, ABWECHSLUNGSREICH Die Autorin kämpfte selbst jahrelang gegen Darmbeschwerden, bevor sie die heilenden Kräfte des Ayurveda für sich entdeckte und ihre eigene Ernährung damit bereicherte. Dieses Wissen und ihren persönlichen Erfahrungsschatz mit Anderen zu teilen, ist für Katy eine Herzensangelegenheit. Dabei bringt sie viel Verständnis mit für die individuellen Bedürfnisse und zeigt, wie sich die moderne ayurvedische Küche zum Beispiel mit der veganen vereinbaren lässt. Aber auch eher konventionelle Esser werden überrascht sein, wie viele Zutaten für eine "ayurvedische Vorratskammer" sich bereits in ihrem Küchenschrank und dem Gewürzregal befinden. MODERN AYURVEDA bietet: - Über 100 erprobte,

unkomplizierte Rezepte – schnell und einfach zuzubereiten – Grundwissen des Ayurveda, für jeden verständlich erklärt – Ayurvedischer Typen-Test (Doschas) – Gewürz-Special: die vitalisierenden Kräfte der Natur typgerecht nutzen – Persönliche Tipps aus Katy's Küche und Ernährungspraxis
Das offizielle Downton-Abbey-Weihnachtskochbuch VIZ Media LLC
Das Weihnachtskochbuch – Ihr Weihnachtsmenü Saisonal, regional, fein und exklusiv Mit unseren Themenkochbüchern zelebrieren wir regionale, saisonale Produkte. Das Ziel dabei ist immer, das Hauptprodukt in den Vordergrund zu stellen und den Eigenschmack hervorzuheben und nicht mit zu vielen Zutaten oder Gewürzen zu überdecken.

Disney: Weihnachtskochbuch Weldon Owen

Originally published: Canada: HarperCollins Publishers Ltd., 2016.
Mein Weihnachtskochbuch PAPERISH Verlag
Eigentlich fühlen Jamie, Emma und Sarah sich in der Kleinstadt Heart Lake pudelwohl. Doch den Freundinnen fällt auf, dass ihrer einst so liebenswerten Stadt das "Herz verloren geht". Zum Glück haben sie schon eine Idee, wie sie das ändern können: Sie rufen die Kampagne "Zeigt Herz in Heart Lake!" ins Leben, die ihre Mitbürger dazu bewegen soll, jeden Tag etwas Gutes zu tun. Die drei Frauen wollen mit gutem Beispiel vorangehen. Leichter gesagt, als getan, und Emma droht schließlich sogar der finanzielle Ruin. Ob es trotzdem ein Happy End unter dem Weihnachtsbaum gibt? Ein wunderbarer Roman über starke Frauen, Freundschaft und Liebe. "Süß wie Weihnachtsplätzchen, köstlich wie Christstollen." ROMANTIC TIMES BOOK REVIEW eBooks von beHEARTBEAT - Herzklopfen garantiert.

News: Österreichs größtes Nachrichtenmagazin Loewe Verlag

Er steht für ALLES, was sie verabscheut. Doch das ändert NICHTS an ihren Gefühlen Polly will ausziehen, Jura studieren und nie mehr einen dummen Spruch darüber hören, welche Kleidung sie bei ihrer Figur angeblich tragen darf und welche nicht. Gleich im ersten Semester ergattert sie einen Job in einer renommierten Kanzlei, nur das mit der Wohnung hat sie gewaltig unterschätzt. Kurzerhand quartiert ihre beste Freundin Anna sie in der WG ihres Bruders Jonas ein. Doch in der Kanzlei verläuft es alles andere als erhofft: Pollys Figur gibt den Angestellten allerhand Gesprächsstoff. Sie will Stärke beweisen und erzählt niemandem davon. Selbst Jonas nicht, obwohl die beiden einander immer

näherkommen ... Mit dem zweiten Teil ihrer New-Adult-Trilogie rund um die Freundinnen Anna, Polly und Anouk macht Kyra Groh auf einfühlsame wie humorvolle Weise auf gesellschaftlich relevante Themen aufmerksam: #Bodyshaming ist mehr als nur ein Hashtag – und kann tief verletzen.

Vegetarisches Kochbuch Weihnachten BASTEI LÜBBE

This elegant coffee table cookbook highlights the luxe and elegance of the Christmas at Downton Abbey and features a collection of traditional British holiday recipes, from appetizers to desserts, that were popular during the Edwardian period. Take a seat at the Christmas table of Downton Abbey, the historic British estate at the heart of the popular PBS series. Downton fans will appreciate this enticing collection of classic British holiday recipes from the Edwardian era, evocative narratives about Christmas traditions, and seasonal anecdotes from the award-winning series. Colorful photographs of finished dishes, fan-favorite moments from the Christmas episodes, and excerpts of character quotes bring the spirit of the holidays to life.

Das große Weihnachtskochbuch

A magical culinary getaway: New York Christmas: Recipes and Stories takes you on a getaway to the magical New York of the pre-Christmas period when coloured lights decorate the buildings, Jingle Bells rings out everywhere and culinary delicacies tempt you to indulge. Who doesn't dream of strolling down a snowy 5th Avenue, ice-skating around the imposing Christmas tree outside the Rockefeller Center and to cap it off, enjoying a delicious slice of pumpkin pie in an inviting cafe? Live the dream of a White Christmas in New York: Authors Lisa Nieschlag, Lars Wentrup and photographer Julia Cawley have created a cookbook of recipes and Christmas stories from the Big Apple that takes readers on a winter trip to New York. Christmas recipes and stories: Included among the fifty mouth watering recipes in New York Christmas are Blueberry Brownies, Maple Glazed Ham and an unforgettable cheesecake. Also included in the book are three beautiful Christmas-themed stories, so you can read yourself into the spirit of Christmas. Each of the three stories has, in its own way, become part of popular Christmas folklore in the United States: - Paul Auster's Auggie Wren's Christmas Story - The Gift of the Magi by O. Henry - And, Virginia O'Hanlon's Is There a Santa Claus? If you are a fan of Nigella Lawson's Nigella Christmas, Donna Hay's Simple Essentials Christmas, or Jamie Oliver's Christmas

Cookbook; you will want to own New York Christmas: Recipes and Stories.

Meine Weihnachtsrezepte

Himmlische Backrezepte für die Adventszeit und innovative Ideen für stilvolle Weihnachtsmenü eine Weihnachtssonderedition - "2 in 1" Das Weihnachtsbackbuch und das Weihnachtskochbuch von Petra Müller in einem Band vereint.

Weihnachten in dem kleinen Haus am Meer

Ein Weihnachtskochbuch auch für unerfahrene Köche. Rezepte,

die zum kochen, backen und Mixen verführen. Auch Umrechnungstabellen für gängige Einheiten, sowie Tipps und Kniffe, die besonders in der Weihnachtszeit gebraucht werden sind enthalten.

Wanderer zwischen den Kulturen

Alle lieben Weihnachten ... besonders Lizzy Kingham. Doch in diesem Jahr will ihre Familie sie einfach nicht bei den Vorbereitungen unterstützen. Zwischen Tannenbaum und

Weihnachtsbraten stellt Lizzy sich die Frage: Was würde passieren, wenn sie alles stehen und liegen ließe und sich eine Auszeit nähme? Gesagt, getan. Lizzy flüchtet an ihren Lieblingsort, ein Häuschen am Strand. Aber auch hier kann sie sich dem Weihnachtszauber nicht entziehen, und schon bald ist das Strandhäuschen mit Lichterketten dekoriert, und der Duft von Glühwein vermischt sich mit der salzigen Brise des Meeres. Doch irgendetwas fehlt, und Lizzy merkt, dass Weihnachten ohne ihre Familie einfach nicht das Gleiche ist ...