



Andrea Mohrhuseu
Ernährungsberatung und Kochkurse

FitLetter Nr. 1 (Januar 2009)

1. Aktuelles

Herzlich willkommen zu meinem 1. Newsletter. Die Vorbereitung und Planung hat lange gedauert, die Umsetzung ging dafür um soviel schneller. Das habe ich mal wieder meiner Fastenzeit (incl. Vor- und Nachfastenzeit 12 Tage) zu verdanken. Die hat neben der Entschlackung noch einen Effekt: Sie bringt mich geistig auf Hochtouren.

Ich habe meine meine Homepage überarbeitet. Unter der Rubrik "Download" habe ich für Sie eine kleine Auswahl an nützlichen Dingen zum Download bereit gestellt. So nach und nach wird dieser Bereich erweitert.

2. Termine

An der Volkshochschule beginnt das Frühjahrssemester. Die neuen Hefte sind raus. Auch ich habe wieder einige Kochkurse angeboten. Themen und Termine finden Sie hier: www.ess-dich-fit.de in der Rubrik Kochkurse. Ich würde mich freuen, Sie in einem meiner Kurse begrüßen zu dürfen.

3. Saisonkalender

Zurzeit gibt es folgende Obst- und Gemüsesorten aus einheimischem Anbau:

Obst: Äpfel, Birnen

Gemüse: Chicoree, Chinakohl, Feldsalat, Grünkohl, Möhren, Lauch, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Weißkohl

4. Rezept-Ideen

Schmorkohl

Zutaten:

1 kg Weißkohl, 1 Zwiebel, 30 gr. Fett, Salz, Zucker, 1/8-1/4 l Wasser, Essig,
1 Kartoffel nach Belieben oder Mehl

Zubereitung:

Weißkohl waschen, Strunk entfernen und Kohl fein schneiden. Fett erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Kohl zugeben und darin bräunen. Salz und Zucker überstreuen, Wasser angießen, ankochen, 35-45 min. schmoren und 10 min. in der Nachwärme fertig garen. Mit Essig abschmecken, nach Belieben mit geriebener Kartoffel oder Mehl binden.

Möhrenrahmsuppe

Zutaten:

500 gr. Möhren, 3/4 l Brühe, 150 gr. saure Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, Basilikum

Zubereitung:

Die Möhren in große Würfel schneiden, mit der Brühe ankochen, und ca. 20 min. fortkochen. Danach pürieren. Noch 10 min. fortkochen. Saure Sahne unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

5. Tipp des Monats

Da ich gerade meine regelmäßige Fastenkur hinter mir habe, möchte ich als Tipp des Monats die Fastenanleitung von Rene Gräber (www.gesund-heilfasten.de) empfehlen. Es gibt viele Bücher und Anleitungen. Die von Herrn Gräber ist meiner Ansicht nach die Beste. Sie sagt alles aus was wichtig ist, gibt Hintergrundwissen und außerdem viele Tipps, um die Kur zu einem vollen Erfolg zu machen.

Falls Sie sich noch nie getraut haben zu fasten, eine überaus passende Redewendung:

Wer fastet hungert nicht, und wer hungert fastet nicht!

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem FitLetter. Gerne bin ich auch für Rückmeldungen, Anregungen und Kritiken offen. Antwort bitte an: info@ess-dich-fit.de. Auch Abmeldungen vom Newsletter bitte über diese Email tätigen.

Herausgeber: Andrea Mohrhusen, Jäder Str. 34. 26349 Jade, Tel. 04454/979321

Copyright (c): Andrea Mohrhusen, Januar 2009