



**Andrea Mohrhuse**  
Ernährungsberatung und Kochkurse

## FitLetter Nr. 10 (Oktober 2009)

### 1. Aktuelles

Im September war ich mal wieder auf der Gewerbeschau in Ovelgönne. Mittlerweile ist es dort wie eine große Familie. Es gab wieder viele neue Kontakte, Gespräche und Ideen.

### 2. Termine

Im Oktober ist aufgrund der Herbstferien kaum Programm. Aber im November gibt es wieder den Tag der offenen Sinne. Aufgrund der großen Nachfrage wird nochmals Frank Bartels BOWTECH vorstellen. Am Donnerstag, den 05.11.2009 um 19.30 Uhr geht es los.

### 3. Saisonkalender

Die Saisontipps für Obst und Gemüse werden ab sofort auf meiner Homepage im Download-Bereich zu finden sein.

### 4. Rezept-Ideen

#### Gemüselasagne

##### Zutaten:

200 gr. Lasagne-Blätter, 300 gr. Blattspinat, 300 gr. Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50 gr. Käse, 10 gr. Butter, 10 gr. Mehl, 150 ml Milch, 50 ml Gemüsebrühe, Kräuter, Salz, Pfeffer

##### Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch feinhacken und in Fett andünsten. Mehl dazugeben und anschwitzen. Milch und Brühe dazugeben, 3 min. köcheln lassen. Tomaten würfeln, mit Kräutern und Gewürzen vermischen. Auflaufform einfetten und abwechselnd mit Lasagne-Blättern, Tomaten und Blattspinat auslegen. Soße darüber gießen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im Backofen ca. 20 min. bei 200°C backen.

## Müslistangen

### Zutaten:

100 gr. Walnußkerne, 100 gr. Haselnußkerne, 40 gr. Mandeln, 65 gr. Sonnenblumenkerne, 65 gr. Leinsamen, 200 gr. kernige Haferflocken, 300 gr. flüssiger Honig, 2 EL Öl

### Zubereitung:

Nüssen und Mandeln grob zerkleinern und in eine Rührschüssel geben. Die anderen Zutaten dazugeben und vermengen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und glattstreichen. Bei 200°C 20-25 min. backen. Das warme Gebäck mit einem in Öl getauchten Messer in Streifen schneiden.

## 5. Tipp des Monats

Jetzt wo es wieder kälter und ruhiger wird, wäre es doch mal wieder Zeit für ein gutes Buch. Es gibt doch bestimmt ein Buch, das schon seit langem im Bücherregal verstaubt und gerne mal in die Hand genommen werden möchte. Da ist mir doch durch einen Zufall das Buch „Die gute Ehe“ in die Hände gefallen. Nachdem ich mich zunächst darüber lustig gemacht habe, habe ich es dann doch aus Neugier gelesen. Auch wenn es schon über 50 Jahre alt ist und man an so einigen Stellen schmunzelt, kann man doch den einen oder anderen wertvollen Tipp für die Partnerschaft erhalten. Warum muss man erst ein Buch lesen, um darauf zu kommen, auch mal an den Partner zu denken?!

## 6. Neulich...

... war ich auf der Hanselife in Bremen. Da ich ja selbst auch „messe-erfahren“ bin, weiß ich, dass man nach ein paar Tagen schon mindestens auf Betriebstemperatur fährt. Aber was ich dort erlebte, war schon ein Ding. Von einigen Standbesitzern wurde man regelrecht massiv angequatscht, einer wurde sogar meiner Auffassung nach schon frech. Auch wenn ich weiß, dass alle der dort anwesenden Herrschaften verkaufen wollen und müssen, kann ich leider nicht jedem den Gefallen tun. Denn dann hätte ich meine Einkäufe im Jaguar (mit dem ich übrigens ein sehr nettes Messe-Gespräch hatte ☺) nach Hause fahren müssen. Vielleicht hätte ich ja das eine oder andere gekauft, wenn ich mich in Ruhe am Stand hätte informieren können. Sehr ruhig dagegen war es z.B. am Stand vom Verbraucherschutz. Die haben einen stöbern lassen. Und dafür ein Lob geerntet, dass man hier endlich mal in Ruhe gelassen wird. Manchmal ist weniger doch mehr, oder? Dazu fällt mir ein Spruch ein: „Lass das, was Du liebste gehen, wenn es zurückkommt, ist es Deins!“

**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](mailto:info@ess-dich-fit.de). Auch Abmeldungen vom Newsletter bitte über diese Email tätigen.**

Herausgeber: Andrea Mohrhusen, Jader Str. 34. 26349 Jade, Tel. 04454/979321  
Copyright (c): Andrea Mohrhusen, Oktober 2009