



**Andrea Mohrhuse**  
Ernährungsberatung und Kochkurse

## FitLetter Nr. 13 (Januar 2010)

### 1. Aktuelles

Hoffentlich sind alle gut ins neue Jahr gekommen. Wenn ich zurückblicke, wo ist das letzte Jahr geblieben? Und was ist alles passiert? Vor einem Jahr habe ich meinen Fit-Letter ins Leben gerufen. Eigentlich ein kleines Experiment, aber mittlerweile nicht mehr wegzudenken, zumindest aus meinem Leben. Ich bekomme soviel positive Rückmeldungen. Dafür möchte ich Euch allen einmal ganz doll DANKE sagen!

### 2. Termine

Andere machen Weihnachtsgeschenke, ich mache „Neujahrs-Geschenke“. In 2009 habe ich meinen Selbsterfahrungs-Kurs „Mehr Wohlbefinden in 6 Wochen“ entwickelt und in meinen Online-Shop eingestellt. Für alle Kurzentzschlossenen: Am **04. Januar 2010** startet parallel hierzu ein Support („Schreibe-unbedingt-per-pc-ohne-rasenden-termin“). Ich werde Euch dann über diese 6 Wochen begleiten. Die ersten beiden, die sich per Email bei mir melden, bekommen diesen Kurs geschenkt.

Im Januar beginnen am **12. Januar 2010** zwei Kurse zum Thema gesunder Ernährung in der Praxis für Physiofitness von Fritz Borchers in Brake und Nordenham. Näheres dazu auf meiner Homepage unter „Seminare“.

Mein lieber Freund und Kochbuch-Illustrator Johannes Hilleckes aus Bremen ist Mitglied des Fördervereins „Musik und Kulturfestspiele Unterweser e.V.“. Er lädt recht herzlich am **24. Januar um 14.00 Uhr** in Bremen in der Burg Blumenthal zu einem Neujahrsempfang ein. Vorgestellt wird das gesamte Festspielprojekt und der Verlauf der bisherigen Entwicklung. Mehr Infos dazu unter [www.muskul.eu](http://www.muskul.eu).

### 3. Saisonkalender

Die Saisontipps für Obst und Gemüse finden sich auf meiner Homepage im Download-Bereich.

## 4. Rezept-Ideen

Nach all der Feierei ist nun Saure-Gurken-Zeit und Hans-Schmalkost angesagt. Deshalb:

### Gedünstetes China-Gemüse

#### Zutaten:

Gemüse: Je 1 Tasse Brokkoliröschen, Karottenstücke, Blumenkohlröschen, Zuckererbsen, 2 Stangen Bleichsellerie, 1 rote Paprika, 2 EL Öl, Soße: 3/4 Tasse Ananassaft, 1 EL Zucker, 1 EL Zitronensaft, 1 1/2 TL Stärke, 1 TL Sojasoße

#### Zubereitung:

Die Zutaten für die Soße vermischen. Öl in der Pfanne erhitzen, klein geschnittenes Gemüse in der Pfanne kurz anbraten. Nun die Soße dazugeben und alles aufkochen. Noch kurz ziehen lassen

### Gefüllte Paprika

#### Zutaten:

4 Paprikaschoten, 10 gr. Butter, 1 Zwiebel, 100 gr. Grünkernschrot, 100 ml Gemüsebrühe, 1 kleine Zucchini, 100 gr. geräucherte Forellenfilets, 50 gr. geriebener Gouda, Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Grünkernschrot und Gemüsebrühe in einen Topf geben und ca. 20-30 min. garen. Paprika waschen, Deckel abschneiden, entkernen. Das Fruchtfleisch des Deckels und die Zwiebel in Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in der heißen Butter andünsten. Danach die Paprikawürfel hinzugeben. Die Zucchini würfeln, Forellenfilets klein schneiden und alles zusammen mit dem Gouda zu dem gegarten Grünkern geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Paprikaschoten füllen. Im Backofen bei 200°C ca. 20-30 min. garen.

### Wunschbrötchen

#### Zutaten:

500 gr. dunkles Weizenmehl Type 1050, 1 Würfel Hefe, 2 EL Honig, 1/4 warmes Wasser, 1 TL Salz, 1 EL Öl

#### Zubereitung:

Hefe in Wasser auflösen, mit Mehl, Honig, Salz und Öl mischen und einen glatten Teig daraus kneten. Teig zugedeckt gehen lassen. Teig kneten, mit einem Nudelholz ausrollen. Mit einer Ausstechform Sternschnuppen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die Brötchen gehen lassen. 15-20 min. bei 180°C backen.

Wichtig! Beim Essen der Wunschbrötchen muss man an seinen Wunsch denken. Aber nichts darüber verraten, sonst geht er nicht in Erfüllung!!!

## 5. Tipp des Monats

Im Januar soll es ja bekanntlich alles wieder besser werden. Leider hat man die guten Vorsätze aber so schnell wieder vergessen. Aus den Augen, aus dem Sinn. Daher mein Tipp: Wie wäre es denn mit einer Menüplanung für einen ganzen Monat? Einmal Gedanken machen, den restlichen Monat Tag für Tag genießen.

Vorteil 1: Die guten Vorsätze halten länger an und 2. die tägliche Frage „Und was koche ich heute?“ entfällt. Und um nicht selber basteln zu müssen, habe ich natürlich schon alles vorbereitet. Im Download-Bereich meiner Homepage findet sich das gute Stück.

## 6. Neulich...

... brachte der Weihnachtsmann ein Nintendo DS mit dem Spiel „Tierpension 2“. Was anfänglich als Hilfestellung für die Kinder gedacht war, lief etwas aus dem Ruder. Mittlerweile habe ich meine eigene Tierpension, mit beträchtlich hohem Level, und das schon nach ein paar Tagen. Es besteht akute Suchtgefahr. Beim Spielen vergisst man nämlich, sich um seine „Familienpension 1.0“ zu kümmern. Das Essen steht plötzlich nicht mehr pünktlich auf dem Tisch, die Kinder warten schon 10 Minuten im Bett auf Mama und der Hund kratzt am Bein, weil kein Futter im Napf ist.

Schade nur, dass man bei guter Pflege von „Familienpension 1.0“ nicht höhere Level erreichen kann, sondern jeden Tag das gleiche Programm abspulen muss, und das ohne „Herzlichen Glückwunsch! Du hast Deine Aufgabe gelöst, dafür bekommst Du eine Belohnung“ ...

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, Dezember 2009