



Andrea Mohrhuse
Ernährungsberatung und Kochkurse

FitLetter Nr. 14 (Februar 2010)

1. Aktuelles

Dieser Abschnitt fällt dieses mal etwas länger aus. Ich habe festgestellt, dass die eine oder andere Ernährungsberaterin das ein oder andere Pfund zuviel drauf hat. Wie kommt das? Tja, des Schusters Kinder laufen ja bekanntlich auch mit den schlechtesten Schuhen... Außerdem interessiert man sich für das, was einen beschäftigt. Und kommt auf diesem Wege zu einer Ausbildung. Der Vorteil ist, dass man weiß wovon man spricht, wenn man anderen Menschen etwas vermitteln möchte. Und wenn selber man die Problematik kennt, kann man sich besser in die Situation hineinversetzen.

Nun konnte ich an eigenem Leibe feststellen, wie auch eine Ernährungsberaterin mit entsprechenden Kenntnissen und Erfahrungen nicht aus ihrer Haut konnte. Eines meiner Familienmitglieder wurde krank, sehr krank. Mit fortlaufender Krankheit stieg mein Konsum an Schokolade (und leider auch mein Gewicht). Es wurde regelrecht zu einer Sucht. Und ich konnte trotz meines Wissens nichts dagegen tun. Erst als dieser Mensch verstarb, hatte ich von heute auf morgen kein Verlangen nach Schokolade mehr. Dafür stieg der Konsum an Gemüse. Merkwürdig, oder?

Mittlerweile weiß ich, dass alles Schlechte sein Gutes hat, auch wenn ich es heute noch nicht sehen kann. Im Dezember habe ich mein Buchprojekt zum Thema „Mit dem Gewicht in Balance“ auf Eis gelegt. Aber in den letzten Wochen habe ich so viele neue Erkenntnisse gewonnen. Gerade wie sehr die Seele Einfluss auf das Essverhalten hat. Und so denke ich, dass ich wieder einen neuen Ansatz für mein Buch gefunden habe.

2. Termine

Am 09.02.2010 um 19.30 Uhr findet wieder mein Tag der offenen Sinne statt. Dieses Mal kommt Adelheid Zürcher aus Oldenbrok. Sie ist Lebensberaterin und referiert zum Thema „Familienstellen“. Was ist das und wirkt es? Da ich aus eigener guter Erfahrung sprechen kann, freue ich mich ganz besonders, dass ich sie für diesen Tag gewinnen konnte. Wie gehabt gibt es im Anschluss einen kleinen Imbiss und die Gelegenheit zu einem Klönschnack. Unkostenbeitrag 10 Euro. Anmeldung erbeten.

3. Saisonkalender

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

4. Rezept-Ideen

Winter-Punsch (auch in den nächsten Wochen noch aktuell, wie mir scheint)

Zutaten:

1/2 l Hagebuttentee, 1/2 l Multisaft, 1 EL Holunderblütensirup

Zubereitung:

Den Tee kochen, mit Multisaft auffüllen und den Sirup dazugeben. Es kann auch ein anderer Saft, z.B. Apfelsaft sein. Statt Holunderblütensirup empfiehlt sich auch Honig oder Ahornsirup.

Gemüsepfanne

Zutaten:

Gemüse (was der Kühlschrank oder Vorrat so hergibt), Käse (z.B. Gouda oder Feta)

Zubereitung:

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, in Öl anbraten, Käsestücke dazu. Alles ein wenig garen. Das Gemüse gibt die Flüssigkeit, der Käse dickt etwas an. Nach Geschmack würzen. Lecker!

5. Tipp des Monats

Die Kampagne „5 am Tag“ ist immer noch so aktuell wie nie. Auf den ersten Blick scheint es schwer zu sein, 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse am Tag zu essen. Dabei muss man sich einfach mal Gedanken machen, wie man es in die täglichen Mahlzeiten einbauen kann. Und außerdem – eine Portion kann man als Saft trinken.

6. Neulich...

... konnte ich am eigenen Leib erleben, wie man durch Naturkatastrophen bettelarm wird. Es war beim Monopoly-Spiel. Die erste halbe Stunde lief ganz gut. Aber plötzlich geschah sie – die Katastrophe. Innerhalb von Sekunden verlor der reichste Spieler alles, sein gesamtes Hab und Gut in Form von Geldhaufen und Schlossallee. Und alles durch ein Glas Traubenschorle. Als alles unter Schorle stand, mussten die Katastrophenhelfer ran: Lappen, Lappen und nochmals Lappen. Der Monopoly-Abend war erst einmal vorbei. Aber am nächsten Tag, nachdem Karten und Geldscheine getrocknet und gebügelt waren, konnte es wieder von neuem beginnen.

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, Februar 2010