



Andrea Mohrhuseu
Ernährungsberatung und Kochkurse

FitLetter Nr. 17 (Mai 2010)

1. Aktuelles

Vor kurzem traf ich den Astronauten Thomas Reiter bei einem Vortrag. Selbstverständlich brannte mir eine Frage unter den Nägeln: Wie ernährt man sich im All? Und das geht so: Man nehme einen eingeschweißten Beutel, fülle ihn am Zapfhahn mit heißem Wasser, schütteln, 5 Minuten warten, und fertig ist die Suppe. Diese kann (muss!) man dann mit einem Strohhalm genießen. Sogar Fleisch mit Soße aus der Dose gibt es. Herr Reiter wies nur darauf hin, dass man langsam essen muss, sonst ist die Soße weg. Sogar einen Kaffeeautomaten gibt es im All, natürlich alles in Tüten. Selten gibt es mal Frischobst. O-Ton Reiter: „Wegen des Essens fährt keiner nach oben, aber man kann davon leben!“ Zum Schluss wollte ich unbedingt noch wissen, was seine Liebesspeise sei. Es ist Saltimbocca. Ein Video von dem Vortrag gibt's auf www.jade-tv.de.

2. Termine

Termine stehen momentan nicht an.

3. Saisonkalender

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

4. Rezept-Ideen

Rharbarbersuppe

Zutaten:

Rharbarber, 1 l Wasser, 1 Vanillepuddingpulver, Zucker

Zubereitung:

Rharbarber kleinschneiden, mit Wasser und Zucker kochen, bis der Rharbarber kleinfaserig ist. Dann das Puddingpulver in wenig Wasser auflösen und dazugeben. Das Ganze aufkochen.

Kleiner Frühlingseintopf

Zutaten:

100 g Putenoberkeule, 1 TL Öl, 60 g Kohlrabi, 60 g Karotten, 60 g Fenchel, 60 g Zucchini, 20 g Frühlingszwiebel, 100 g Kartoffel, 1/4 l Wasser, Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat, Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

Die Putenkeule in Würfel schneiden und in Öl anbraten. Kartoffelwürfel und klein geschnittenes Gemüse zugeben, aufgießen. Etwa 20 Min. leicht kochen lassen, abschmecken und mit den frischen klein gehackten Kräutern bestreut servieren.

5. Tipp des Monats

Ich habe vor einiger Zeit eine ganz tolle Erfahrung gemacht. Ich habe mir einen ganz tollen Nachmittag in der Sauna gegönnt, obwohl zuhause noch ein Haufen Arbeit auf mich wartete. Mit allem Drum und Dran dauert so ein Saunabesuch schon mal 4-5 Stunden. Am nächsten Tag fühlte ich mich so ausgeruht, dass ich statt meiner Mittagstunde den Zaun gestrichen habe. Mein Fazit: Erst ausruhen, dann die Arbeit. Denn so schafft man genauso viel. Warum soll man sich erst dann ausruhen, wenn man schon total erschöpft ist? Vorbeugen ist doch besser als heilen, oder?

6. Neulich...

... hatte ich die Wahl zwischen Zu-schnell-fahren und Zu-spät-kommen ... eine echte Zwickmühle, denn man kann nur etwas falsch machen. Wie das denn so ist, es fuhr jemand vor mir, der mich ausbremste. Unter Zeitdruck habe ich natürlich über ihn gemeckert. Aber schon zwei Minuten später war ich ihm dankbar. Denn beinahe hätte ich beides bekommen: Zu-spät-kommen, weil ich ein Ticket wegen Zu-schnell-fahrens hätte bezahlen müssen. Hieraus habe ich meine Lehre gezogen und fahre seitdem immer etwas früher los. ☺

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 E-Mail tätigen.

Herausgeber: Andrea Mohrhusen, Jäder Str. 34. 26349 Jade, Tel. 04454/979321
Copyright (c): Andrea Mohrhusen, Mai 2010