



Andrea Mohrhusen
Ernährungsberatung und Kochkurse

FitLetter Nr. 2 (Februar 2009)

1. Aktuelles

Nachdem der 1. FitLetter so gut angekommen ist, folgt sogleich der zweite.

2. Termine

Im März findet mein 2. Tag der offenen Sinne statt. Der erste im November letzten Jahres fand so großen Anklang, dass ich sofort beschlossen habe, diesen als regelmäßige Veranstaltung mehrmals im Jahr anzubieten. Er findet statt am Freitag, den 13. März um 19.00 Uhr. Als Dozentin habe ich Petra Häuser-Burhop aus Wahnbek gewinnen können. Sie wird über Bewegung und Entspannung berichten und auch eine kleine praktische Übung für uns haben. Für Getränke und einen Imbiss wird gesorgt. Es wird ein Unkostenbeitrag i.H.v. 6,- Euro erhoben.

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

Gemüsepizza

Zutaten:

250 gr. Emmentaler, 100 gr. Brokkoli, 150 gr. Kartoffeln, 150 gr. Champignons, 1 rote Paprika, 250 ml Milch, 2 TL Pfeffer, 1 TL Salz, 3 Eier

Zubereitung:

Alle Zutaten mit einer Küchenmaschine zerkleinern und vermischen. Die Teigmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 40 min. backen.

Spaghetti Sojanese

Zutaten:

75-100 gr. Sojaflocken, Öl, 1 Zwiebel, 100 gr. Tomatenmark, 1/4 l Wasser, Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano, Parmesan, 500 gr. Vollkornspaghetti

Zubereitung:

Nudeln nach Anleitung kochen. Sojaflocken nach Anleitung quellen lassen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Sojaflocken anbraten. Tomatenmark und Wasser dazugeben, mit Gewürzen abschmecken. Soße auf Nudeln anrichten und mit Parmesan bestreuen.

5. Tipp des Monats

„Wenn ich erst mal schlank bin!“ Mir ist vor kurzem ein Buch in die Hand gefallen, welches ich nur so verschlungen habe: Warte nicht auf schlanke Zeiten von Renate Göckel. Dieses Buch geht einfühlsam darauf ein, dass überschüssiges Fett nicht das Problem, sondern bereits die Lösung ist. Es geht hier nicht um Abnehmstrategien, sondern um die Dinge, die dazu führten, dass man so ist, wie man jetzt ist. Sehr empfehlenswert!

6. Neulich...

...beim Vortrag über Tee vom OOWV in der Kaskade in Diekmannshausen. Es wurde ein sehr interessanter und liebevoll gestalteter Vortrag über Tee, die Herkunft, die Verarbeitung und vieles mehr gehalten. Danach wurde in gemütlicher Runde original Ostfriesentee gereicht. Hätten Sie gewusst, dass Ostfriesentee nur in Ostfriesland gemischt werden darf?

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, Jader Str. 34. 26349 Jade, Tel. 04454/979321

Copyright (c): Andrea Mohrhusen, Februar 2009