



Nobody is(st) perfect!

FitLetter Nr. 20 (August 2010)

1. Aktuelles

Der Urlaub hat mir sehr gut getan und mich inspiriert, fast so wie in meiner Fastenzeit. Wie man sehen kann, habe ich mein Konzept sowie das Outfit des Fitletters geändert. Es gibt viele Gründe, die zu körperlichen Beschwerden führen, nicht nur „falsches“ Essen und Trinken. Seelische Ursachen spielen eine mindestens ebenso große Rolle. Ich möchte mehr als „nur“ Essen und Trinken zum Thema machen. Deshalb ist der Name „Nobody is(st) perfect!“ auch so passend, weil doppeldeutig. Das Ganze spiegelt sich auch in meiner renovierten Homepage wieder. www.nobody-isst-perfect.de

Da ich aus zeitlichen und organisatorischen Gründen keinen Tag der offenen Sinne mehr anbieten kann, habe ich auf meiner Homepage eine Rubrik „Zeit für offene Sinne“ integriert. Hier werden zukünftig nach und nach kleine Berichte, Tipps und Hinweise eingestellt, die die Sinne anregen sollen. Und wer weiß, vielleicht kann der Tag der offenen Sinne so auf andere Art und Weise weitergeführt werden. Einen Bericht von Adelheid Zürcher habe ich schon eingestellt.

2. Termine

Am 09.08.2010 bin ich auf dem Birkenfest in Rüdershausen. Dort habe ich wie im letzten Jahr einen Stand. Thema ist „Brot“. Ich werde u. a. mein Kursmaterial ausstellen.

Am 03.08.2010 beginnt bei Adelheid Zürcher wieder der 6-teilige Kurs „Mind Control“ sowie am Wochenende 14./15.08.2010 findet der Kurs „Introgenes Training“ statt. Mehr Infos unter www.adelheid-z.de.

3. Saisonkalender

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

4. Rezept-Ideen

Eis-Tee (Mein Lieblingsgetränk im Urlaub)

1 Teebeutel nach Geschmack (z.B. Limone, Pfirsich, Pfefferminze ...) mit wenig kochendem Wasser aufgießen, ziehen lassen. Teebeutel entfernen, mit kaltem Wasser auffüllen und evtl. etwas Süßstoff abschmecken. Getestet habe ich auch, das Ganze kalt zusammenzurühren. Schnell, schmeckt genauso gut – aber hierbei muss der Teebeutel in der Kanne bzw. Flasche bleiben.

Das Thermomix-Rezept

Pesto in Norddeutschland:

100 g Mandeln = 10 Sek. Turbo
100 g Goudakäse = 5 Sek. Stufe 5
1 Knoblauchzehe
200 Brokkoli oder Weißkohl (es kann auch noch frische Petersilie oder Basilikum hinzugefügt werden)
1/2 TL Salz
1 Prise Pfeffer
80 g Olivenöl = alles mit dem Spatel auf Stufe 5 ca. 5 Sekunden verrühren.

Grilltipps: Kartoffeln in Alufolie:

zum Grillen einige Kartoffeln mittlerer Größe in Alu-Folie einpacken und die Varoma-Schale legen.

1/2 l Wasser in den Mixtopf geben, dann 30 Minuten auf Varoma und Stufe 1.

Zu diesen Kartoffeln paßt sehr gut das oben beschriebene Pesto

Gegrilltes Fleisch nach der Grillparty können Sie wieder zart und saftig servieren, wenn Sie das Fleisch in die Varoma-Schale legen und 20 Minuten auf Varoma Stufe 1 erhitzen (vorher 1/2 l Wasser in den Mixtopf geben).

Weitere Rezepte können alle bei Gudrun Martens, Schützenhofstr. 4, 26180 Rastede, Tel.: 04402/82755, Mail-Adresse: martens@martens-kochstudio.de erfragen.

5. Tipp des Monats

Warum in die Ferne schweifen, wo das Gute liegt so nah! Urlaub ist für mich, die Region zu erkunden. Denn glücklicherweise wohne ich da, wo andere Urlaub machen. Ich wollte schon immer mal nach Hamburg. Zuerst habe ich gelernt, dass man mit dem Niedersachsen-Ticket wunderbar Schiff fahren kann, wenn man die Fähre (Öffentliches Verkehrsmittel) nimmt. Die Kaffeepause habe ich auf der Terrasse des Museumsschiffes Rickmer Rickmers gemacht. Das möchte ich an dieser Stelle mal loben. Der Service war große Klasse, die Hintergrundmusik sehr erholsam, dazu noch der leicht schwankende Ponton und die gute Aussicht auf das geschäftige Treiben der Touristen. Mein nächster Hamburg-Trip wird mich auf jeden Fall wieder dorthin führen. Neugierig geworden? www.rickmer-rickmers-gastronomie.de.

6. Spruch des Monats

Dieter Bohlen kann man mögen oder nicht. Aber er liefert das Zitat des Monats:
Erfolg braucht Veränderung, darf nicht stillstehen.

7. Neulich...

... haben wir einen Tagesausflug nach Hamburg gemacht. Einen Tag vorher haben wir geplant, was alles mitgenommen werden muss. Dieses und jenes, dies und das. "Und einen Ventilator!" kam von meinem Sohn. Ventilator, warum das denn? "Na, wir fahren doch mit der Bahn."

(Weil ich ja weiß, wie beliebt diesen kleinen Geschichten sind, gibt es noch mehr davon auf meiner Homepage. Es gibt jetzt eigens eine Rubrik hierfür).

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, August 2010