



Nobody is(st) perfect!

FitLetter Nr. 21 (September 2010)

1. Aktuelles

Eine besondere Empfehlung möchte ich in diesem Monat aussprechen. Am 04.09.2010 feiert Martina Henke 10-jähriges Jubiläum in ihrer Fußpflege-Praxis. An diesem Tag sind alle Kunden (und solche, die es werden möchten) zu einem Tag der offenen Tür eingeladen. Sie bietet nicht nur Fußpflege, sondern auch etwas für das Wohlbefinden, z.B. Aromatherapie.

2. Termine

Vom 04.09.-06.09.2010 bin ich auf dem Pferdemarkt in Ovelgönne. Wie in den letzten Jahren bin ich dort auf der Gewerbeschau in der Reithalle vertreten. Und wie immer freue ich mich über regen Besuch an meinem Stand.

3. Saisonkalender

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

4. Rezept-Ideen

Grund-Rezept, das eigene Brot zu backen:

Aus gegebenem Anlass und auf wiederholtes Fragen möchte ich heute ein seit 15 Jahren Thermomix-Standard-Brot-Rezept bekannt geben, welches auf Vorführungen gerne gebacken wird und damit sicher im Gelingen ist:

100 gr Weizen-/Dinkelkörner (Tipp: sehr gut bei der Drogeriekette 'Rossmann' zu kaufen), + 50 gr Haferflocken (Tipp: günstig bei 'Lidl') = zusammen 20 Sekunden auf Stufe 10, dann 350 gr normales Weißmehl Typ 405 Standard, 300 ml Mineralwasser, 10 gr Oliven-, Sonnenblumen, oder etc.- Öl, 1/2 TL Zucker, 1 TL Salz, 1 Hefewürfel

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 1.30 auf die Brotähre = Teigknetstufe kneten. Die Backform bitte mit Margarine oder Butter einfetten (niemals Öl nehmen = verharzt die Backform). Dann den Teig in die Backform geben, bei 50 Grad Umluft oder Norm.-Temp. für ca. 15-20 Minuten in den Backofen aufgehen lassen, anschließend bei 170 Grad Umluft oder 200 Grad Norm.-Temp. für ca. 30 Minuten abbacken. Das perfekte Brot.

Und was sagte ich zu meiner lieben Kundin: 100 gr. Korn sind für den lieben Ehemann genug - sei es im Brot oder anderswo - smile.

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

Möhrencreme (aufs Brot zu streichen)

Zutaten:

10 gr. Butter, 1 Zwiebel, 250 gr. Möhren, 140 gr. Tomatenmark, 80 gr. Butter, 1/2 Tl Salz + Pfeffer, 1-2 Tl Pizzagewürz

Zubereitung:

Die gehackte Zwiebel in 10 gr. Fett andünsten, gehackte Möhren dazugeben, dann das Tomatenmark. Weitere Butter dazugeben, mit Gewürzen abschmecken. Das Ganze maximal 5 min. köcheln lassen, damit die Möhren noch Biss haben.

5. Tipp des Monats

Schöner Wohnen, besser Leben - erfordert manchmal ein bisschen Phantasie und Kreativität. Folgendes habe ich im letzten Monat gesehen und für einzigartig befunden!



Buchsbaum, geschnitten als Birne, Apfel oder Gesicht, gesehen bei der Baumschule Bonk, Bad Zwischenahn



Selbstgemauerte Badewanne XXL, gesehen im Privathaushalt

6. Spruch des Monats

Lieben heißt mit dem Herzen bewundern.
Bewundern heißt mit dem Geist lieben.
(Theophile Gautier)

7. Neulich...

... am letzten Urlaubstag. Meine Meinung ist, wir leben da, wo andere Urlaub machen. Also rein ins Auto und eine Rundreise durch den benachbarten Landkreis gemacht. Gleiches Recht für alle – so durften auch unsere vierbeinigen Familienmitglieder mit. Unterwegs gab es allerhand zu sehen. Zwischendurch wurde Picknick gemacht. Wir saßen gemütlich auf der Decke, alles vor uns ausgebreitet. Plötzlich kam ein Auto angebraust und alle schauten nur, wo denn der kleine Hund sei. Diesen klitzekleinen Moment nutzte der große Vierbeiner, um auch etwas vom Picknick zu bekommen – und steckte die Schnauze mitten in die Käsewürfel. Wie war das noch? Gleiches Recht für alle!

(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, Jader Str. 34. 26349 Jade, Tel. 04454/979321
Copyright (c): Andrea Mohrhusen, September 2010