



Nobody is(st) perfect!

FitLetter Nr. 22 (September 2010)

1. Aktuelles

Schon immer wollte ich einen Vortrag über Milch und Milchprodukte halten. Aber bislang fand dieses Thema keinen Zuspruch. Doch nun ist dieser Wunsch in Erfüllung gegangen. Die Gelegenheit dazu hatte ich bei den Elsfl ether Landfrauen. Rund 35 Personen waren anwesend. Vielen Dank hierfür!

2. Termine

Für Kurzentschlossene: Im Oktober biete ich einen Kurs an der VHS zum Thema „Pyramide“. Hier geht es darum, zu schauen, wie funktioniert die Pyramide und wie kann man sie in das tägliche Leben einbauen. Termin ist in Westerstede (VHS Ammerland) am 04.10.2010 und in Ovelgönne (VHS Wesermarsch) am 05.10.2010.

3. Saisonkalender

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

4. Rezept-Ideen

Suppen-Grund-Rezept 'fix wie nix mit Thermomix':

Neulich erzählte eine Kundin, sie käme nach einem anstrengenden Seminar-Tag fröstelnd spät nach Hause, aber die Rettung war dann eine Suppe fix wie nix aus dem Thermomix.

1 Zwiebel
20 g Butter, Margarine oder Öl
500 g Gemüse, das sich folgendermaßen zusammenstellen lässt (als Beispiele):

5 Sek. Stufe 5 zerkleinern
3 Min. 100 Grad andünsten

- (A: 300 g Kürbis + 200 g Tomaten)
- (B: 300 g Zucchini + 200 g Tomaten)
- (C: 300 g Tomaten + 200 g Mais aus der Dose)
- (D: 1 Glas Spargel + 2 Tomaten)
- (E: 1 Dose Champignons + 2 Tomaten)

Dazu kommen immer 3 TL Gemüsebrühe, 1 TL Kräutersalz, 2 EL Stärke, (evtl. + 3 Ecken Schmelzkäse). Das Ganze 10 Sek. auf Stufe 10 pürieren. Dann 250 ml Wasser und 200 ml Sahne hinzufügen und 12 Minuten auf Stufe 1-2 bei 100 Grad kochen. (Tipp: zwischendurch 5 Sek. auf Stufe 5 alles vermischen. Ganz zum Schluss alles noch einmal 5 Sek. Stufe 10 schaumig schlagen.

(Als Fleischeinlage kann man sehr gut gewürfelten Schinken oder kleingeschnittene Würstchen hinein geben. Dann bitte 3 Minuten auf Stufe 1-2 mit Rückwärtslauf bei 90 Grad weiterkochen lassen.)

Eine schöne Cremesuppe wärmt an einem Herbsttag gut wieder auf.

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

Wo wir schon gerade bei Kürbis und Zucchini sind

- a) Gebratene Zuccinischeiben: Zucchini in Scheiben schneiden, würzen, in geschlagenem Ei wälzen und panieren. In einer Pfanne ausbacken.
 - b) Gebackene Kürbisspalten: 1 Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Diese auf ein Backblech geben, leicht einölen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Bei 180°C ca. 15-20 min. backen, bis sie weich sind.
- Zu beidem schmeckt Kräuterquark hervorragend.

5. Tipp des Monats

Wir leben immer mehr in einer Wegwerf-Gesellschaft. Aber warum sollte das ungeliebte oder nicht mehr benötigte Ding nicht noch ein weiteres Leben haben? Warum entsorgen, wenn man auch eine andere Verwendung dafür haben kann? Recycling ist das Zauberwort.



z.B. bepflanzte
alte Schuhe



oder ein bemaltes Rad,
welches man noch
mit Efeu schmücken kann

6. Spruch des Monats

Zerschneide nie, was Du aufknoten kannst.
Sprichwort aus Australien

7. Neulich...

... beim Stadtbummel. Vor den Geschäften hörte ich mehrmals den Ausspruch „Nur mal gucken...“. Und schwupps, hinein in den Laden. Zu guter Letzt wurde aus dem Vorsatz Nur-mal-gucken eine Tüte, mit der die Schätze nach Hause getragen wurden. Interessant dabei: Nicht nur die Frauen, sondern auch die Männer erfreuten sich genauso an ihrem (seinem) Beutezug.

(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, Oktober 2010