



# Nobody is(st) perfect!

FitLetter Nr. 24 (Dezember 2010)

## 1. Aktuelles/Termine

Weihnachtszeit – besinnliche Zeit. Wie schön für den, der schon Geschenke hat, oder zumindest weiß, welche es werden sollen. Ich persönlich mag es, kurz vor Weihnachten in die Stadt zu gehen, einfach nur zu bummeln und zu schauen, wie alle anderen hektisch Geschenke aussuchen und an der Kasse Schlange stehen.

## 2. Saisonkalender

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

## 3. Rezept-Ideen

Es soll losgehen mit dem Kekse backen, aber kein Gewürz vorhanden? Kein Problem!

### Lebkuchengewürz I

#### Zutaten:

1/2 Tl Zimt, 1/2 Tl Piment, 1/2 Tl Nelken, 1/4 Tl Muskatnuss, 1 Tl Koriander,  
1 Msp. Kardamom

#### Zubereitung:

Alle Zutaten ganz fein mahlen.

### Lebkuchengewürz II

#### Zutaten:

35 gr. Zimt, 9 gr. Nelken, 2 gr. Piment, 1 gr. Muskatnuss, 2 gr. Koriander,  
1 gr. Kardamom, 2 gr. Ingwer, 1 gr. Macisblüte

#### Zubereitung:

Alle Zutaten ganz fein mahlen.

### Das Thermomix-Rezept

Es wird kalt draußen, und man kommt nach Hause, Appetit auf etwas Süßes. Das geht folgendermaßen:

1 Tafel Schokolade / 1 Osterhase / 1 Weihnachtsmann = 100 g Schokolade nach Wahl = **10 Sek. Turbo** dann 1 l Milch = **5 Sek. Stufe 5**, danach **10 Minuten 70 Grad auf Stufe 1-2**, zum **Schluß 5 Sek. Stufe 10 aufschäumen** = leckere warme geschäumte Milch-Schokolade für die Kinder bei korrekter Trink-Temperatur. Das sind ca. 2 Becher für die Kinder. Die Eltern oder 2 Mütter klassischerweise geben noch einmal 20 g Cointreau oder Amaretto hinein, **schäumen** nochmals kurz auf bei **5 Sek. auf Stufe 10**. Und der Kindernachmittag ist sehr entspannend für alle Beteiligten = süß, nett, lecker und tut einfach nur gut.

Das schöne beim Thermomix ist, die Milch schäumt nicht über, kein Ansetzen und Schrubben wie beim Topf auf dem Herd, keine Haut auf der Milch.

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

## 4. Tipp des Monats

Meine Kinder lieben seit Jahren schon „ihren“ Adventskalender. Er besteht aus einem Kalender mit Säckchen. Darin befinden sich kleine Zettelchen mit Aktionen, z.B. „Heute machen wir eine Nachtwanderung“, „Heute backen wir Plätzchen“, „Heute basteln wir Weihnachtspostkarten“, „Heute darfst Du Dir das Mittagessen aussuchen“, „Heute gehen wir schwimmen“, „Heute basteln wir Tannenbaumschmuck“, usw. Das macht den Kindern eine Riesenfreude. Außerdem macht man quasi mit sich selbst und der Familie einen festen Termin, der unumstößlich ist. Anfangs dachte ich, so ein Adventskalender macht Stress. Aber das Gegenteil ist der Fall. Es läuft vieles entspannter, gerade weil es so geplant ist.

## 5. Spruch des Monats

Setze keine Segel wenn es stürmt.  
(Autor unbekannt)

übermittelt von Steffi Kähler, [www.friesenkate-friesland.de](http://www.friesenkate-friesland.de)

P.S.: Auch im Herbst immer ein Kurzurlaub wert!!!

## 6. Neulich...

... im Kochkurs für Behinderte. Zur Weihnachtszeit sollten Plätzchen gebacken werden. Ein Teilnehmer war nicht so richtig zufrieden. Auf die Frage, was es denn werden solle, sagte er nur: „Ein Trabbi!“ Andere machten Sterne, Weihnachtsmänner und Engel – und er wollte einen Trabbi. Da es hierfür keine Ausstechform gab, war Handarbeit gefragt. Weil er ein Modell mithatte, habe ich es kurzerhand auf den Teig gelegt und drum herum geschnitten. Kaum zu glauben, aber dieser Trabbi war sein ein und alles. Alle anderen Kekse interessierten ihn gar nicht mehr. Überglücklich hat er seinen Trabbi mit nach Hause genommen.



(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](mailto: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, Dezember 2010