



Nobody is(st) perfect!

FitLetter Nr. 28 (April 2011)

1. Aktuelles/Termine

In diesem Monat findet am 14.04.2011 bei den Landfrauen in Jaderberg ein Vortrag über gesunde Beilagen zum Grillen statt.

2. Saisonkalender

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

3. Rezept-Ideen

Kleiner Frühlingseintopf

Zutaten:

100 g Putenoberkeule, 1 TL Öl, 60 g Kohlrabi, 60 g Karotten, 60 g Fenchel, 60 g Zucchini, 20 g Frühlingszwiebel, 100 g Kartoffel, 1/4 l Wasser, Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat, Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

Die Putenkeule in Würfel schneiden und in Öl anbraten. Kartoffelwürfel und blättrig geschnittenes Gemüse zugeben, aufgießen. Etwa 20 Min. leicht kochen lassen, abschmecken und mit den frischen klein gehackten Kräutern bestreut servieren.

Weight-Watcher-Pesto + Rettung des Basilikum-Topfes von der Fensterbank

Wie geht das, was ist das? Da steht ein im Einkaufsladen gut aussehender Topf Basilikum auf der Fensterbank, wurde gegossen, gehegt usw. und gemäß des Supermarkt-Gesetzes des Wiedereinkaufes verkümmert dieser arme Topf Basilikum auf unserer Fensterbank. Was tun?

1 Block Schafkäse, alle Blätter des Basilikum-Topfes abrufen, 20 g Olivenöl dazu und dann 10 Sek. Stufe 5 vermischen.

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

4. Tipp des Monats

Nachtrag zum Tipp des letzten Monats: Meine Terrasse ist fertig. Und wunderschön geworden. Noch ein bisschen Grünzeugs drum herum, und fertig ist die Laube (im wahrsten Sinne des Wortes).

Gegenseitig helfen ist das Motto des Monats April. Ein lieber Freund von mir unterstützt mich bei der Illustration meiner Projekte, denn er kann unheimlich gut malen und zeichnen. Im Gegenzug dazu unterstütze ich ihn bei seinem Herzblut-Projekt. Hierzu bitte ich Euch, den Flyern in der Anlage besondere Beachtung zu schenken.

5. Spruch des Monats

Investiere in Ereignisse, nicht in Materielles.
Materielles verstaubt mit der Zeit,
Ereignisse bekommen einen goldenen Glanz.
(Autor unbekannt,
habe ich neulich irgendwo gelesen und nur sinngemäß wiedergegeben)

6. Neulich...

... in einer für mich relativ fremden Stadt. Das Navi hatte ich zuhause vergessen, unterwegs aber eine provisorische Reiseroutenplaner-Beschreibung bekommen. Trotzdem – ich hatte mich verfahren. Was tun? Fragen! Das ist immer gut. So hielt ich eine Frau an, um nach dem Weg zu fragen. Noch als sie am Erklären war, fing sie plötzlich an zu schimpfen. „Mein Bus, jetzt ist mein Bus weg!“ Wir sahen nur noch die Rücklichter. Und nun? Ich war ja quasi in ihrer Schuld. So fragte ich sie, wo sie denn hin wollte. Ihr Ziel war ähnlich wie meines. So bot ich ihr an, sie mitzunehmen. Unterwegs erzählte sie, dass sie eigentlich immer mit dem Auto führe, nur heute nicht, da es in der Werkstatt sei. Am Ziel angekommen stieg sie aus und ich bedankte mich. Da strahlte sie mich an und bedankte sich ebenfalls. So ein Glück für uns beide, das kann doch kein Zufall sein, oder?

(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 Mohrhuse, Jader Str. 34. 26349 Jade, Tel. 04454/979321
Copyright (c): Andrea Mohrhuse, April 2011