



Nobody is(st) perfect!

FitLetter Nr. 29 (Mai 2011)

1. Aktuelles/Termine

Still und leise überkam es mich: Seit wann bin ich selbständig? Seit April 2006? Das sind ja schon 5 Jahre! Und ich habe gar kein Jubiläum gefeiert. Das ist ja wie ein vergessener Geburtstag. In meiner Selbständigkeit hat sich schon viel verändert. Zu Anfang hieß mein Unternehmen „Andreas Kochparty“, hatte aber zuviel Ähnlichkeit mit dem „Prinzip Tupperparty“. Danach hieß es „Ess-dich-fit“, aber auch das war nur (m)eine Entwicklungsstufe. Nun bin ich bei „Noboy is(st) perfect“. Mein kleines Unternehmen ist quasi mit mir gewachsen. Immer ein Stückchen weiter, immer ein Stückchen mehr. Inzwischen kann ich auf eine umfangreiche Erfahrung zurückblicken, angefangen von Kochkursen über Ernährungsberatung sowie schriftstellerisches Wirken. Mittlerweile habe ich 7 Kochbücher, 1 Selbstlern-Kurs und einen monatlichen Newsletter produziert. Wie vergeht doch die Zeit...

2. Saisonkalender

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

3. Rezept-Ideen

Rharbarbersuppe

Zutaten:

Rharbarber, 1 l Wasser, 1 Vanillepuddingpulver, Zucker

Zubereitung:

Rharbarber kleinschneiden, mit Wasser und Zucker kochen, bis der Rharbarber kleinfaserig ist. Dann das Puddingpulver in wenig Wasser auflösen und dazugeben. Das Ganze aufkochen.

Spargel mit Sauce Hollandaise

Mai = Spargelessen = viel Geld ausgeben. Aber das geht auch viel besser! Geld sparen mit dem Thermomix!

4 Eigelb, 100 g Butter, 80 g Sahne, 1/2 TL Salz, Prise Pfeffer, 1 TL Zitronensaft

Alle Zutaten in den Thermomix: 6 Min. 70 Grad, Stufe 5 für 10 Sekunden, dann restliche Zeit auf Stufe 1. (Das Rezept kann auch sehr gut verdoppelt werden / Zeit dann 8 Min.)

Soße in einen Topf umfüllen. Weiter geht es wie folgt:

1 kg Kartoffeln in den Siebeinsatz geben, 2 kg Spargel in die Varoma-Schale.

In den Mixtopf 600 gr Wasser, Das ganze dann 30 Min. auf Varoma-Temperatur und Stufe 1.

Das perfekte Spargelessen zu Hause für ca. 6 Personen = sehr sehr viel Geld gespart.

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

Passend zu dem Spruch des Monats: Das gewünschte Ziel (z.B. „Das Gespräch mit ... verläuft zu meinen Gunsten.“ oder „Ich bekomme das Kleid“) auf einen Zettel schreiben, und ab damit in die Hosentasche. Hat bei mir schon ganz oft geklappt. Und wenn nicht? Dann soll es so sein. Es erwartet einen dann etwas viel Besseres.

5. Spruch des Monats

„Wer es für unmöglich hält,
sollte zumindest nicht andere stören,
die es für machbar halten!“
(Chinesisches Sprichwort)

6. Neulich...

... beim Shoppen. Im Klamottenladen saß ein Mann auf einem Sofa und wartete, dass seine Frau endlich mal fertig wurde. Ein anderer Mann ging mit seiner Frau an ihm vorbei in Richtung Ausgang und rief: „Durchhalten, Kumpel.“ Der Mann auf dem Sofa lächelte gequält. Aber nun doch, seine Frau war fertig und ging mit einem Stapel neuer Kleidung zur Kasse. Dort sagte der Mann zur Kassiererin: „Warum sagen Sie nicht gleich, dass Sie diese Hosen hier haben? Meine Frau musste dazu erst einmal 20 Hosen probieren, bis sie diese gefunden hat!“

(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, Mai 2011