



Andrea Mohrhusen
Ernährungsberatung und Kochkurse

FitLetter Nr. 3 (März 2009)

1. Aktuelles

Momentan arbeite ich an der Erweiterung meiner Kochbuchreihe, die auf meiner Homepage im Shop als E-Book-Format erhältlich sind.

2. Termine

Am Montag, den 02.03.2009 um 19.30 Uhr findet ein Kochtermin für Männer statt. Es sind noch Plätze frei. Gerne sind Männer mit wenig Kocherfahrung willkommen.

Am Freitag, den 13.03.2009 um 19.00 Uhr findet mein 2. Tag der offenen Sinne statt. Petra Hauser-Burhop aus Wahnbek ist Bewegungs- und Entspannungstrainerin. Das Thema des Abends lautet „Die Kraft in mir!“ Es wird einen Gesprächsaustausch in der Gruppe über die Spannungen des Alltages, wie auch über den Aufbau von Kräften und Energie geben. Ausgewählte Entspannungsübungen geben dem Verlauf eine ruhige, besinnliche Atmosphäre. Ein erlebnisreicher Abend erwartet Sie.

Für Getränke und einen Imbiss wird gesorgt. Es wird ein Unkostenbeitrag i.H.v. 6,- Euro erhoben. Anmeldung erbeten.

Für alle die richtig fasten wollen, biete ich eine Fastenwoche für Gesunde an. Kostenloser Info-Abend ist am Donnerstag, den 19.03.2009 um 19.30 Uhr. Die Fastenwoche ist vom 26.03.-02.04.2009. Die Gruppe wird in dieser Zeit täglich betreut.

3. Saisonkalender

Zurzeit gibt es folgende Obst- und Gemüsesorten aus einheimischem Anbau:

Obst: Äpfel, Birnen

Gemüse: Champignons, Chicoree, Chinakohl, Möhren, Lauch, Rote Bete, Rotkohl

4. Rezept-Ideen

Palatschinken mit Sauerkraut

Zutaten:

200 ml fettarme Milch, 2 Eier, Salz, 100 gr. Vollkornmehl, 200 gr. Sauerkraut, 30 gr. Parmesan, 4 TL Rapsöl, 200 gr. fettarmer Frischkäse mit Joghurt (5% Fett), 4 EL Schnittlauchröllchen, Pfeffer

Zubereitung:

Für den Teig die Milch mit den Eiern, Salz und dem Mehl glattrühren. Den Teig 30 min. ruhen lassen. Das Sauerkraut auseinanderpflücken. Den Parmesan fein reiben. Aus dem Teig 8 Palatschinken backen. Dafür je 1/2 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die Palatschinken unmittelbar nach dem Backen mit dem Frischkäse bestreichen, mit dem Sauerkraut belegen, mit Parmesan und Schnittlauchröllchen bestreuen. Mit Pfeffer würzen. Die Palatschinken aufrollen und warm halten.

Hüttenvesper

Zutaten:

100 gr. körniger Frischkäse, 3 TL saure Sahne, Kräutersalz, 1/4 Salatgurke, je 1 TL Blatt Petersilie, Dill, Schnittlauch, 1 Ei, 1 Vollkornbrötchen

Zubereitung:

Frischkäse mit saurer Sahne verrühren, mit Kräutersalz würzen. Gurke raspeln, Kräuter hacken und schneiden, untermischen. 1 hart gekochtes Ei achteln und vorsichtig unterheben. Dazu ein Vollkornbrötchen servieren.

5. Tipp des Monats

Die Faschingszeit ist vorbei, nun folgt die Fastenzeit bis Ostern. Geschichtlich wird der Begriff Fastenzeit geprägt von der Tatsache, dass die Vorräte zur Neige gingen und die Natur noch keine neuen Früchte hervorgebracht hat. Unter Fasten kann man völliger Verzicht auf Nahrung verstehen als auch den Aspekt Verzicht im Allgemeinen. Die Kirche z.B. praktiziert seit Jahren „7 Wochen ohne“. Das soll heißen, 7 Wochen lang bewusst auf irgendetwas verzichten. Das muss nicht nur die Schokolade sein, man kann auch den Aufzug (stattdessen Treppe), tägliches Fernsehen (stattdessen mal ein Buch) oder ähnliches sein. Dieser Verzicht führt zu einem Gewinn. Probieren Sie es mal aus und lassen Sie sich überraschen!

6. Neulich...

beim Einkaufen. Schnell wird der Einkauf erledigt und in die Regale gegriffen. Zuhause beim Auspacken passiert es: Was ist das denn? Bio-Zwieback, aber kein Vollkorn? Meine persönliche Meinung ist ja, wenn schon Bio, dann auch Vollkorn. Wäre doch schade, wenn man dem guten Bio-Getreide die Bio-Schalen und die Bio-Keimlinge entfernt. Leider verfällt man dem Glauben, dass Bio immer 100% gut sein müsste. Mein Resultat: Beim nächsten Einkauf auch die Bio-Verpackung gut durchlesen.

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 Email tätigen.

Herausgeber: Andrea Mohrhusen, Jader Str. 34. 26349 Jade, Tel. 04454/979321
Copyright (c): Andrea Mohrhusen, Februar 2009