



# Nobody is(st) perfect!

FitLetter Nr. 31 (Juli 2011)

## 1. Aktuelles/Termine

Thermomix und Babynahrung wird immer wieder gerne in Zusammenhang gebracht. Wie praktisch es ist, wie kostengünstig und so weiter. Da ich vor kurzem auch wieder Nachwuchs hatte, der versorgt werden musste, kam ich auf folgende Idee: Was für menschlichen Nachwuchs prima geht, muss auch für Küken funktionieren. Da Küken ihren Eltern ohnehin alles nachmachen, saßen die Kleinen im Napf und wollten das grobe Futter aufpicken. Kurzerhand habe ich eine Handvoll Futter im Thermomix gemahlen und fertig war die Babynahrung.

## 2. Saisonkalender

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

## 3. Rezept-Ideen

### Tomatensalat (für den Nachholbedarf nach EHEC)

#### Zutaten:

8 Tomaten, 1 säuerlicher Apfel, 10 Walnusskerne, 2 Eigelb, 120 gr. Sahne (oder Milch), 1/2 Tl Salz, Zitronensaft, 1/4 Tl Muskat, 250 gr. frische Champignons, 40 gr. Butter

#### Zubereitung:

Tomaten in Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben. Apfelviertel und Walnusskerne kurz auf Stufe 4 grob zerkleinern und auf die Tomaten geben. Eigelb, Sahne, Salz, Zitronensaft und Muskat im Mixtopf mit Rühraufsatz 6 min./70°C/3 verrühren. Unter Rühren auf 50°C abkühlen lassen. Über dem Salat verteilen. Fett in eine Pfanne geben, ganze Champignons goldbraun braten. Die Champignons über der Soße verteilen. Salat gut gekühlt servieren.

## Eis-Zeit

der Juli kommt und es ist 'Eis-Zeit'. Wie wäre es mit dem beliebten Weight-Watcher-Eis:  
50 g Zucker = 5 Sek. Turbo  
300 g gefrorenes Obst wie Erdbeeren, Nektarinen, etc. = 5 Sek. Turbo  
jetzt den Rühraufsatz auf das Messer setzen, dann  
3 Eiweiß = 1 Minute Stufe 3  
Das beste, gesündeste und günstigste Eis aller Zeit = Dank Thermomix.

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

In einem meiner letzten Newsletter schrieb ich einmal: **Investiere in Erlebnisse, nicht in Materialien. Erlebnisse vergolden mit der Zeit, Materialien verstauben.** Unter dieser Devise habe ich mir einen Wunsch erfüllt. Ich bin über die Jade geflogen. In Conneforde ging es los. Der Pilot war sehr nett, hat uns gut auf das bevorstehende Erlebnis vorbereitet. Eine Cessna brachte uns in die Lüfte. Unsere langhaarige Flugbegleiterin (☺) hieß Lara, war vor dem Flug furchtbar aufgeregt, saß während des Fluges auf meinem Schoß und gab mir immer wieder gern ein Küsschen. Später legte sie sich hin und schlief. Aber das nur nebenbei. Der Flug war einfach toll. Die Welt von oben zu betrachten ist etwas ganz Besonderes. Der Pilot vermittelte ein Gefühl von Sicherheit und ging auf unsere Wünsche ein. Denn wir wollten unbedingt unser Heim von oben sehen. Der Flug ging unter diesen neuen Eindrücken schnell dahin. Ruckzuck war die Zeit um und wir setzten zur Landung an. Also mein Tipp des Monats lautet: Nichts ist schöner als fliegen! Und wer nicht selber fliegen kann, ist bei den Fliegerfreunden Conneforde gut aufgehoben. Mehr Infos unter [www.fliegerfreunde-conneforde.de](http://www.fliegerfreunde-conneforde.de).

## 5. Spruch des Monats

Entdecken heißt,  
zu finden, was man nicht gesucht hat.

## 6. Neulich...

... wurde mir wieder einmal bewusst, dass Stammkunde sein nicht immer nur Vorteil ist. Stammkunde sein heißt für mich, dass man sein Geld überwiegend und gerne in dem Ort lässt, wo man wohnt. Man lernt sich mit der Zeit gut kennen und schätzen und weiß, was man aneinander hat. Als Dank wird man persönlich begrüßt, wird gut und gern bedient und gewinnt dadurch irgendwann einmal kleinere Rechte und Vorteile. Umso schlimmer trifft es einen, wenn diese „Beziehung“ plötzlich beendet wird. In den vergangenen Jahren ist mir dieses öfter passiert, wenn Läden geschlossen werden müssen oder aufgrund sonstiger Gründe ein Wechsel ansteht. Manchmal fragt man sich, wie lange es solche

persönlichen Bindungen noch geben wird, in einer Welt, in der immer alles schneller und effektiver gehen muss.

(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). Mittlerweile ist meine Schreibwut wieder da und es gibt mehr Geschichten.

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, Juli 2011