



Nobody is(st) perfect!

FitLetter Nr. 32 (August 2011)

1. Aktuelles/Termine

Die Erntezeit wird eingeläutet. Allerhand Obst und Gemüse stehen jetzt zur Verfügung, um für den Winter eingemacht zu werden. Ich wünsche dabei viel Vergnügen und viel Kreativität. Meine Erfahrung für diesen Sommer ist die: Ich hatte noch einige Gurkensamen über und warf sie in den Blumentopf. Und überraschenderweise gedeihen diese Gurken viel besser als die auf dem Acker.

2. Saisonkalender

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

3. Rezept-Ideen

Rumänisches Hochzeitsgericht ohne Namen

Dieses ist kein Rezept, leider habe ich davon keins. Kartoffelbrei, auf dem Teller plattgedrückt, dazu eine Scheibe gebratenen Kassler, mit einer Knoblauch-Tomatensoße angerichtet servieren. Auf die die Kombination aus Kartoffelbrei und Tomatensoße wäre ich selbst nie gekommen. Was mir aber in Erinnerung geblieben ist – es schmeckte wahnsinnig lecker!!!

Zeit, den Sommer in die Gläser zu packen: Marmelade ist angesagt!

Hier gebe ich jetzt keine festen Rezepte, sondern Tipps:

Stellen Sie sich vor, Sie hätten keinen Thermomix, dann würden Sie wie früher genau abwägen nach 1 Kilo Obst / 1 Kilo Gelierzucker 1:1, oder 1 Kilo Obst / 500 g Gelierzucker 2:1

Und das ist das Schöne am Thermomix. Bitte die Waage betätigen und das gewünschte Obst hinein schneiden. Entsprechende Menge Gelierzucker hinzufügen. Das ganze auf Turbo zerkleinern. Anschließend je nach Menge so lange erhitzen bis die Masse 3 Minuten sprudelnd gekocht hat. In die sauberen Marmeladengläser gießen, diese danach für ca. 15 Minuten auf den Kopf stellen, wieder herumdrehen und auf die 'Plops' hören. Dann ist alles gut, und der Sommer ist für den Winter in die Gläser gepackt. Und während der

Thermomix wiegt, mixt, rührt, kocht und gut ausgießen kann, sparen wir uns gegenüber früher sehr viel Zeit und Abwasch.

Denkt an alle die Menschen und Familien, die noch keinen Thermomix haben und empfiehlt den Thermomix weiter. Meine Freundin fragte mich letztsens nach dem Preis für ein Glas Marmelade. Da wurde uns klar, dass sie seit 15 Jahren keine Marmelade mehr gekauft hat. Ein Nachbar wollte ihr ein Glas Brombeer-Marmelade abkaufen.

Sie können übrigens alles an Obst mischen: Kirsch-Rhabarber, Melone-Apfel, Nektarine-Banane, Johannesbeeren mit Bananen, Pflaume-Apfel, Weintrauben-Apfel-Pfirsich, Kiwi-Banane-Apfel. Im Prinzip nicht mehr als 1/2 Banane auf Mengen bis zu 1 Kilo geben, diese dient als süße Unternote. Dann: 1 Apfel passt immer als Gelierhilfe. Johannisbeeren, Stachelbeeren, Rhabarber, Äpfel gelieren sehr gut aufgrund des hohen Pektin-Gehaltes. Erdbeer-Marmelade benötigt immer eine Gelierhilfe a) durch Rhabarber oder Äpfel b) durch Gelierhilfe aus dem Reformhaus (Tütchen), c) durch Zitronensäure (Ascorbinpulver oder Zitronensaft).

So und nun auf in die Felder, Gärten und Supermärkte und Obst kaufen.

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

Einfach mal neue Sichtweisen und Eindrücke sammeln. Wer sagt eigentlich, dass das, was man selbst kennt und für richtig befindet, das einzig Wahre ist?

5. Spruch des Monats

Ein Freund versteht Dich, weil er Dich mag.
Aber er mag Dich auch dann, wenn er Dich nicht versteht.

(Jochen Mariss)

6. Neulich...

... auf einer rumänischen Hochzeit. Ja, diese war in Rumänien und ich gehörte zu einer kleinen deutschen Abordnung. Nach der Kirche um die Mittagszeit ging es gleich in das Restaurant. Alle zwei Stunden kam ein Teller mit einem schönen leckeren Gericht. Beginn war ein Bauerteller, der deutschen Kindern sehr viel Freude bereitet hätte. Es gab Wurst und Käse zum So-essen, d.h. Brot war keine Pflicht. Danach gab es frittierten Fisch mit Remoulade, Kaffee und kleine Kuchen-Häppchen, eine ungebundene Tomatensuppe, Kartoffelpüree mit Fleisch und Knoblauch-Tomatensoße, Hochzeitstorte und zum Abschluss Grillfleisch. Alles war sehr lecker, auch für deutsche Zungen. Zwischen den Gängen wurde gefeiert und getanzt. Was aber auffiel, war folgendes: Stellt man einem Deutschen einen Teller vor die Nase, fängt dieser fast automatisch an zu essen. Ein Rumäne isst eher dann, wenn er Lust dazu hat. Diese Einstellung sieht man ihm auch an, denn die Rumänen sind meist schlanker.

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, August 2011