



Nobody is(st) perfect!

FitLetter Nr. 33 (September 2011)

1. Aktuelles/Termine

Im August habe ich ein „neues Kind“ bekommen. Es heißt www.textsternchen.de. Hier dreht sich alles um Texte, Gedichte und Geschichten. Meine sämtlichen „Neulich“-Anekdoten finden sich hier. Und es sind schon echt viele. Hätte ich gar nicht gedacht. Weiterhin möchte ich für andere Menschen auf Wunsch Gedichte und Geschichten schreiben.

5 Jahre lang hatte ich meinen Messe-Stand auf dem Ovelgöner Pferdemarkt. Dieses Jahr mal nicht. Doch trotzdem zog es mich wie magisch hin. Und ich stellte fest, dass ich die meisten Aussteller schon kannte, mit dem einen oder anderen ein gutes Gespräch führte und mich die Sehnsucht packte. Ich denke, nächstes Jahr werde ich wieder meinen Stand dort haben. Schon allein aus Zusammengehörigkeitsgefühl.

2. Saisonkalender

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

3. Rezept-Ideen

Knabbergebäck

Zutaten:

200 gr. Weizenvollkornmehl, 1/8 l Wasser, 20 gr. Hefe, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Mehl mit Salz Pfeffer nach Geschmack mischen. Wasser und Hefe dazugeben, durchkneten. Teig etwas gehen lassen. Nochmals kurz durchkneten. Aus dem Teig dünne Stangen oder Brezeln formen. Auf einem Backblech noch kurz gehen lassen und bei 200°C von beiden Seiten jeweils 10 min. backen.

Nach Geschmack kann man die Stangen bzw. Brezeln in grobem Salz wälzen. Dann hat man Salzstangen. Man kann sie aber auch in Pizzagewürz wälzen.

Mocca-Eis

= schmeckt wie 'Mars' aus dem Tiefkühler = einfach nur lecker

- 4 Eigelb
- 100 g Zucker
- 1 P Vanillezucker
- 100 g Schlagsahne
- 2 EL löslicher (Nes-) Kaffee

alle Zutaten 3 Minuten bei 70 Grad auf Stufe 2 verrühren. Die Masse anschließend im Eiswürfelbehälter einfrieren. Dieses Eis ist sehr cremig.

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

Am 11.09.2011 stehen zwei Ereignisse an. Einmal der 10jährige Jahrestag vom 11. September (nur das Datum sagt mehr als 1000 Worte, oder?) und die Kommunalwahl. Warum fallen diese zwei Ereignisse auf einen Tag? Keiner weiß es. Aber um etwas Großes zu ändern, muss man im Kleinen anfangen. Und das ist nun mal die Kommunalpolitik. Also mein Tipp des Monats: Wählen gehen. Dann kann man hinterher nicht meckern, wenn man unzufrieden ist. Denn jede Stimme hat ein bestimmtes Gewicht.

5. Spruch des Monats

In jedem steckt ein Bild dessen, was er werden soll.
Solange er das nicht ist, ist sein Friede nicht voll.

(Angelus Silesius)

6. Neulich...

... beim Schuhe kaufen. Meine Wahl fiel auf ein paar schwarze Lederschuhe, die oben in der Mitte eine Naht hatten, die sich nach oben bog. So hatten sie sehr viel Ähnlichkeit mit einem Nashorn. An der Kasse fragte ich die Verkäuferin, ob diese Schuhe aus Nashorn-Leder seien. Sie schaute ins Etikett: "Ich schaue mal... ich glaube nicht... was sagten Sie? Nashorn-Leder? Sie wollen mich wohl veräppeln!" Doch dann lachte sie über sich selbst, dass sie auf meinen Scherz eingegangen war. Seitdem heißen meine Schuhe nur noch „die Nashorn-Schuhe“.

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, September 2011