



Andrea Mohrhuseu
Ernährungsberatung und Kochkurse

FitLetter Nr. 5 (Mai 2009)

1. Aktuelles

Im April ist viel passiert. Gleich auf zwei Gewerbeschauen war ich vertreten. Ich habe viele Bekannte und Freunde getroffen, und auch viele nette Menschen kennengelernt. Bedanken möchte ich mich bei allen, die mich an meinem Geburtstag bedacht haben. Ein besonderer Dank gilt meiner Familie und all denen, die mich an meinem Stand überrascht haben und dafür sorgten, dass ich nicht verdursten musste, alkoholfrei versteht sich.

Auf meiner Homepage habe ich die Rubriken Download, Veranstaltungen und Wissenswertes sowie meinen Online-Shop überarbeitet.

2. Termine

Im Mai habe ich wieder einen Kurs „Abnehmen in der Gruppe“. Am 07.05.2009 um 19.30 Uhr findet ein kostenloser Info-Abend statt, unverbindlich zum Kennenlernen und zum Vorstellen meines Programms. Der Kurs startet dann am 14.05.2009.

Desweiteren steht der 3. Tag der offenen Sinne an. Am 12.06.2009 um 19.30 Uhr kommt Kerstin Hänecke aus Rastede. Sie ist Gedächtnistrainerin und referiert zum Thema

„Auf dem Weg zur geistigen Fitness – Ganzheitliches Gedächtnistraining:
Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Flexibilität.“

Danach gibt es wie üblich einen kleinen Imbiss und die Gelegenheit zum Klönen. Ein Kostenbeitrag i.H.v. 6 Euro wird erhoben. Zur besseren Planung ist eine Anmeldung erforderlich.

3. Saisonkalender

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

Obst: Erdbeeren, Rharbarber

Gemüse: Blumenkohl, Champignons, Erbsen, Kohlrabi, Möhren, Radieschen, Spargel, Spinat, Tomaten, Kopfsalat

4. Rezept-Ideen

Geflügelsalat

Zutaten:

200 gr. gegartes Geflügelfleisch, 2 Orangen, 150 gr. saure Sahne, 1 EL Mango Chutney, 1 EL Tomatenketchup, 1 TL grüner Pfeffer, Salz, Zucker

Zubereitung:

Fleisch in Würfel schneiden, Orangen schälen, filetieren, mit dem Fleisch vermengen. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße herstellen und mit dem Salat vermischen. Dazu schmeckt Brot sehr gut.

Weizenvollkornbrot

Zutaten:

500 gr. Weizenschrot, 250 gr. Weizenmehl Typ 1050, 1 Würfel Hefe, ca. 300 ml Wasser, 3 TL Honig, 1 TL Salz

Zubereitung:

Hefe in Wasser auflösen, alle anderen Zutaten dazugeben und einen Teig daraus kneten. Teig in eine Form geben und gehen lassen. Bei 180°C etwa 45 min. backen.

5. Tipp des Monats



Zum Geburtstag habe ich eine Hängematte bekommen. Darin liegend kann ich mir nun die „Entspannung in der Hängematte“ zu Gemüte führen, das müsste ja jetzt eigentlich richtig authentisch sein, oder? Hier ist der Link zur kostenlosen Hängematten-Entspannung: www.hypnose-downloads.ch

6. Neulich...

... beim Fahrsicherheitstraining der Feuerwehr. Auf dem Parkplatz einer großen Firma, die „Blech zum Fliegen bringt“ (Zitat eines Unbekannten) durften ca. 25 Fahrzeuge von Feuerwehr und Rettungsdienst einmal so richtig getreten werden. Der theoretische Teil wurde richtig lebhaft und kurzweilig moderiert, so dass man total die Zeit vergaß. Am besten war die Geschichte mit dem Adrenalin-Schub („...das verursacht immer so ein Durcheinander im Kopf...“), das gelegentlich zu Fehlverhalten auf dem Weg zum Einsatz führt. Im praktischen Teil durften wir dann mal so richtig schnell fahren, z.B. mit 30 km/h durch den Slalom-Parcours. Total easy, oder? Die meisten haben dann aber kaum die 25 geschafft. Es ist halt nicht so einfach wie man(n) denkt.

Mein Fazit: So ein Fahrsicherheitstraining brachte mir mehr Vertrauen in „mein“ Fahrzeug, aber auch Respekt vor seinen Leistungen und Möglichkeiten. Ich kann es auch jedem PKW-Fahrer empfehlen!

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, Mai 2009