



Andrea Mohrhuseu
Ernährungsberatung und Kochkurse

FitLetter Nr. 7 (Juli 2009)

1. Aktuelles

Das Gedächtnistraining mit Kerstin Hänecke war große Klasse. Die Veranstaltung war gut besucht. Jade-TV war vor Ort und hat eine kleine Reportage gedreht. Den Link dorthin gibt es auf meiner Homepage unter „Veranstaltungen“.

Ebenso liegt die Tierschau in Jaderberg hinter mir. Zusammen mit Frank John und Katrin Wedeken hatte ich ein Gemeinschaftszelt. Ein Renner war das „Jaderberger Tierschau-Knäckebrot“. Das Rezept hierzu gibt es auf meiner Homepage unter „Veranstaltungen“, ebenso der Link zum Tierschau-Video von Jade-TV.

Mein neues Kochbuch über Kartoffeln, Reis und Nudeln im Ebook-Format ist fertig geworden. Es wird im Shop zu finden sein.

2. Termine

Im Juli ist Sommerpause. Am 14. August findet der 4. Tag der offenen Sinne statt. Es kommt Dian Spreng aus Schweiburg. Sie wird buddhistische Meditation durchführen.

Meine sonstigen Termine sind aktualisiert und unter „Kochkurse“ bzw. „Seminare“ auf der Homepage einzusehen.

3. Saisonkalender

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

Obst: Aprikosen, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Stachelbeeren

Gemüse: Blumenkohl, Bohnen, Champignons, Erbsen, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Mangold, Möhren, Porree, Radieschen, Rettich, Salatgurken, Sellerie, Tomaten, Kopfsalat, Pflücksalat, Eisbergsalat, Radicchio

4. Rezept-Ideen

Birnen-Buttermilch-Flip

Zutaten:

1 weiche Birne, 100 ml Birnensaft, 200 ml Buttermilch

Zubereitung:

Birne klein schneiden und mit dem Birnensaft und der Buttermilch pürieren.

Frucht-Eis

Zutaten:

500 gr. gefrorene Früchte, 250 gr. Naturjoghurt, Puderzucker oder Honig nach Geschmack

Zubereitung:

Die Früchte in einer Küchenmaschine fein pürieren. Den Joghurt dazugeben, damit die Masse cremig wird. Nach Geschmack Puderzucker oder Honig dazugeben. Sofort genießen!

5. Tipp des Monats



Einfach mal...

- ... abheben,
- ... die Sichtweise ändern,
- ... über den Dingen stehen,
- ... sich frei wie ein Vogel fühlen,
- ... raten, wo das Foto gemacht wurde.

6. Neulich...

... war ich total gestresst. Zu viele Termine und Aufgaben aufgehalst. Und immer meint man, man schafft das noch irgendwie. Ich war drauf und dran, meinen Termin im Entspannungskurs „Zeit für mich“ abzusagen, weil ich mich um meinen defekten Drucker kümmern musste. Aber halt Stopp. Die Entspannung absagen? Gerade wenn man es am nötigsten hat? Kommt wohl kaum in Frage. Also bin ich hingefahren, habe es mir eine Stunde gut gehen lassen und bin wohl gelaunt und frisch zu Hause angekommen. Die Sache mit dem Drucker lief dann ratzfatz. In diesem Sinne noch einmal ein kleines Dankeschön an Petra Hauser-Burhop für die erholsamen Stunden, die wie Inseln im Alltag sind.

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, Jäder Str. 34. 26349 Jade, Tel. 04454/979321
Copyright (c): Andrea Mohrhusen, Juli 2009