



Andrea Mohrhuseu
Ernährungsberatung und Kochkurse

FitLetter Nr. 8 (August 2009)

1. Aktuelles

Olaf Michalowski von Jade-TV und ich haben den Kochworkshop ins Leben gerufen. Da gerade noch Holunderblütenzeit war, haben wir Holunderblütengelee und -sirup hergestellt und dieses Procedere gefilmt. Die Filme gibt es auf www.jade-tv.de zu sehen, die Rezepte dazu auf meiner Homepage im Download-Bereich.

2. Termine

So, der Urlaub ist für die meisten fast vorüber. Für August steht mein Tag der offenen Sinne an, der nicht wie berichtet, am 14. sondern am 21. August stattfindet. Dian Spreng aus Schweiburg wird eine buddhistische Meditation durchführen.

Ab September starten neue Kochkurse an den Volkshochschulen (Termine auf meiner Homepage unter Kochkurse) sowie meine Ernährungskurse bei Fritz Borchers im Physiotherapiezentrum in Brake und Nordenham (Termine und Beschreibung auf meiner Homepage unter Seminare)

3. Saisonkalender

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

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

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

4. Rezept-Ideen

Nudelsalat ohne Mayo

Zutaten:

300 gr. Vollkornnudeln, 1 Bund Basilikum, 2 Knoblauchzehen,
3 EL Pinienkerne, 4 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, 2 EL Zitronensaft, Essig

Zubereitung:

Die Nudeln bissfest garen. Das Basilikum grob rupfen, Knoblauch pressen, alles gut zerkleinern. Basilikum und Knoblauch mit den Gewürzen mischen. Die Marinade zu den Nudeln geben und vermischen. Mit Pinienkernen bestreuen.

Pfefferminz-Eistee

Zutaten:

2 TL schwarzer Tee, 1 Tasse Wasser, Pfefferminzblätter, Zitronenschale, Eiswürfel, Zucker

Zubereitung:

Den fertigen schwarzen Tee heiß über die Pfefferminzblätter und die Zitronenschale gießen. Anschließend kalt stellen. Tee absieben und in Gläser füllen. Eiswürfel hinein geben, nach Geschmack süßen und mit Pfefferminzblättern garnieren.

5. Tipp des Monats

Vor kurzem traf ich einen älteren Herrn. Zwecks Besprechung einiger Dinge wollten wir uns verabreden. Er schaute auf die Uhr, überlegte kurz und nannte mir eine Zeit. Ich wies ihn darauf hin, dass seine Uhr falsch ginge. Doch er klärte mich auf: „Ich kann es mir leisten, die Uhrzeit nicht auf Sommerzeit einstellen zu müssen. Aufgrund der fehlenden Zeitumstellung brauche ich nicht unter Umstellungsschwierigkeiten zu leiden. Und alle halbe Jahre geht sie dann ja auch richtig.“ Erst war ich platt. Aber warum nicht? Warum soll man nicht zur eigenen Zufriedenheit von der Norm abweichen...

6. Neulich...

... beim Einkaufen. Ich war in Begleitung kleiner Einkaufsberater. Aufgrund der Körpergröße sahen sie andere Lebensmittel als ich. Deshalb wurden auch Käsescheiben mit Kuhgesicht gefunden. Das ist ja wieder typisch. Extra Kinderlebensmittel! Nicht nur Kuhgesicht, sondern auch andere Tierfiguren sollten den Käse an den Mann bzw. hier an das Kind bringen. Solche Lebensmittel sind meiner Meinung nach überhaupt nicht nötig. Sie sind meist mit Zutaten versehen, die das Kind nicht wirklich braucht, zudem meist überteuert. Bunte Bilder, Sammelpunkte, Zugaben wie Spielzeug oder Codes fürs Internet dienen als erfolgreiche Verkaufshilfe. Alles Quatsch! Aber solche Lebensmittel können bei gelegentlicher (!) Anwendung auch Erwachsene glücklich machen, spätestens dann, wenn das Kind mit leuchtenden Augen Käse mit Kuhgesicht nach Hause trägt...

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, August 2009