



Andrea Mohrhuseu
Ernährungsberatung und Kochkurse

FitLetter Nr. 9 (September 2009)

1. Aktuelles

Im August war mein 4. Tag der offenen Sinne. Dian Spreng hat uns eine wunderschöne buddhistische Meditation beschert. Eine kleine Rückschau dazu gibt es auf www.jade-tv.de zu sehen.

Jade-TV und ich haben im August 4 neue Koch-Workshop-Clips abgedreht. Zu sehen sind diese ebenfalls nach und nach auf www.jade-tv.de

Des weiteren habe ich meine Homepage mal wieder aufgemöbelt. Ich habe einen neuen Shop bekommen. Reinschauen lohnt sich!

2. Termine

Im September werde ich auf der Gewerbeschau auf dem Pferdemarkt in Ovelgönne meinen Stand präsentieren. Über Besucher freue ich mich sehr.

Im Oktober werde ich wieder einen Fastenkurs anbieten. Es wird einen kostenlosen Info-Abend geben. Bitte vormerken: Donnerstag, 24. September 2009, 19.30 Uhr.

3. Saisonkalender

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

Obst: Äpfel, Birnen, Brombeeren, Holunderbeeren, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren, Melonen, Quitten

Gemüse: Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Gurken, Fenchel, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Möhren, Porree, Radieschen, Rettich, Rotkohl, Salatgurken, Sellerie, Spinat, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Eisbergsalat, Kopfsalat, Pflücksalat, Radicchio

4. Rezept-Ideen

Herbstsalat mit Wildkräutern

Zutaten für 4 Personen:

Meersalz, 2 EL Rotweinessig, 1 Knoblauchzehe, frisch gemahlener Pfeffer,
4 EL Sonnenblumenöl, 150 g Radicchio, 150 g Wirsing, 1 rote Paprikaschote,
1 Handvoll frische Wildkräuter z.B. Löwenzahn, Sauerampfer, Brennesselspitzen,
2 EL Cashewkerne

Zubereitung:

Aus dem Salz, dem Essig, der gehackten Knoblauchzehe, dem Öl und etwas Pfeffer eine Salatsauce anrühren. Radicchio, Wirsing und Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Wildkräuter ebenfalls waschen, verlesen und fein schneiden. Die Cashewnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Nun die Salatsauce unter den Salat und die Kräuter heben und mit den Nüssen bestreut servieren.

Möhrenmüsli

Zutaten:

50 g Möhren, 100 g Apfel (geschält), 80 ml Grapefruitsaft, Süßstoff, 1 EL Vollkornhaferflocken (10 g), 1 TL Rosinen (5 g), 1 EL gehackte Mandeln (10 g)

Zubereitung:

Grapefruitsaft mit Süßstoff abschmecken, in den Saft die Möhren reiben und den Apfel raffeln, restliche Zutaten zugeben und alles miteinander vermischen.

5. Tipp des Monats

Herbstzeit ist Erntezeit. Eigentlich erntet man ja, was man gesät hat. Manchmal ist es aber auch ganz anders. Da „sät“ man für jemanden Wohlbefinden und „erntet“ dafür frische Kartoffeln aus dem eigenen Garten. Oder man „sät“ Verzicht auf irgendetwas und „erntet“ dafür einen schönen Abend mit dem Partner. Oder man tut jemandem einen kleinen Gefallen, und „erntet“ dafür das Wissen, diesem jemand einen Herzenswunsch erfüllt zu haben.

6. Neulich...

... saß ich an der Jade, eigentlich zum Seele baumeln lassen. Weil es ja nun so heiß war, hingen auch bald die Füße im Wasser. Seit Jahren schon versuchte man mich davon zu überzeugen, dass Baden in der Jade schön sei. Weil ich nun aber den Boden nicht sehen kann und vielleicht auch Fische drin sein können, habe ich seit ungefähr 6 Jahren davon Abstand genommen. Wie dem auch sei, nachdem die Füße und Beine schon einmal drin waren, überwand ich mich und holte Badezeug. Das Ende vom Lied war: Ich habe das schönste Schwimmbad direkt vor der Haustür. Und die Fische? Bemerkte habe ich keine. Manchmal muss man einfach mal die Komfortzone verlassen, um etwas Neues gewinnen zu können.

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, September 2009