

THERMOMIX® NEWS

#stayhomeandcook | #immunsystemstärken | #zuhausemitthermomix

Zuhause mit Thermomix®

Liebe Freunde des Thermomix®, zur Zeit kann ich Euch leider nicht persönlich besuchen und den Thermomix® und seine vielfältigen Möglichkeiten, Funktionen und das Zubehör wie gewohnt erklären.

Schaut Euch gerne die aktuellen Angebote bei Thermomix® an. Ich bin gerne mit telefonischer Beratung für Euch da, Termine für Erlebniskochen werden selbstverständlich nachgeholt.

Die Bestellroutine wurde ebenso angepasst: Ihr könnt nun auch **telefonisch und per Email bei mir bestellen:**

Kontakt

Michaela Tinapp

Karl-Fill-Weg 8
85221 Dachau
0171 / 41 97 487
hallo@mixdirfreude.de

Thermomix-Repräsentantin
DT262803
Temial-Beraterin
ErnährungsCoaching



„Außergewöhnliche Zeiten“

... erfordern außergewöhnliche Maßnahmen. Deshalb bekommt ihr ein wahres Feuerwerk an Ideen von mir und ein noch nie da gewesenes Angebot von Vorwerk Thermomix®.

Wenn ich Vorträge halte und nur so vor Ideen sprühe, gebe ich immer den gutgemeinten Rat, man solle sich einen Supermarkt mit prall gefüllten Regalen vorstellen. Mit seinem Einkaufswagen könne jeder das mitnehmen, was ihm am besten schmeckt bzw. welche Ideen am besten zu ihm passen ... sinnbildlich gesprochen. Dieser Vergleich hinkt gerade ein wenig, und ist gleichzeitig ein treffendes Bild für unsere derzeitigen Herausforderungen.

In den vergangenen Tagen berichten mir viele meiner Kunden, wie sehr sie den Thermomix® gerade jetzt zu schätzen gelernt haben. Sei es das berühmte „Hände frei Kochen“ und nebenbei andere Dinge erledigen, sei es die Resteverwertung aufgrund leergefegter Regale oder Ausgangsbeschränkung, sei es der Fokus auf vitalstoffreiche gesunde Küche zur Stärkung der Abwehrkräfte.

Dies zeigt mir einmal mehr, dass unser Thermomix® zu jeder Zeit der perfekte Alltagshelfer ist.



Wenn das Leben dir Zitronen schenkt, sei nicht sauer, sondern mach' Limonade draus!

- ◆ Vielleicht hast du noch ein paar Zitronen zuhause? Und du hast Langeweile? Dann kannst du unseren Workshop machen:
- ◆ Zitronenzucker / -Salz / -Pfeffer
- ◆ Zitronenbutter / -Pesto
- ◆ Zitronenlimonade / -Sorbet
- ◆ Zitronenmarmelade
- ◆ Zitronensalzpaste
- ◆ Zitronen-Peeling
- ◆ Wenn du bis hierher gelesen und Interesse an den Rezepten hast, dann melde dich gerne bei mir.



Zitat der Woche

„In der Krise beweist sich der Charakter.“

Helmut Schmidt, 1918 - 2015

„Das Immunsystem optimieren“

Unser Darm ist ein echtes Wunderwerk. Er ist das ‚Headquarter‘, also die oberste Schaltzentrale unseres Immunsystems, denn über 70% aller Immunzellen sind dort angesiedelt.

Unsere Darmflora, das sog. Mikrobiom, ist ein komplexes Ökosystem, das aus bis zu 100 Billionen Mikroorganismen besteht. Die Zusammensetzung dieser - sowohl förderlichen als auch ungünstigen - Bakterien wiederum hat einen erheblichen Einfluss auf unsere körpereigene Abwehr.

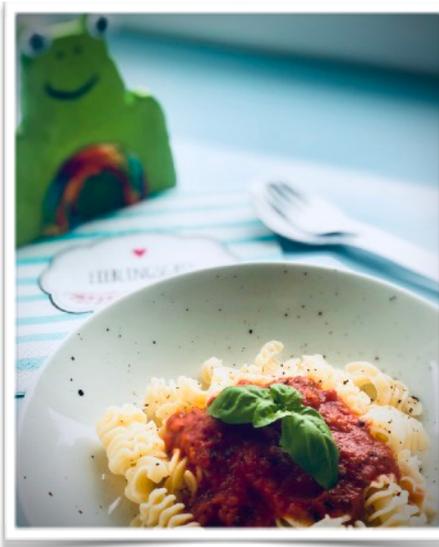
Bildlich gesprochen hat jeder von uns eine Blumenwiese im Bauch, und diese gilt es, zu hegen und zu pflegen, zu gießen und zu düngen, damit die Blumen gedeihen und das Unkraut keine Chance hat. 🌸🌻🌿

„Bunt is(s)t gesund - Vitalstoffe“

Mit einer gesunden Ernährung haben wir einen wichtigen Einfluss auf unsere Immunabwehr. Je vielfältiger unser Speiseplan ist, desto mehr Dünger bekommt unsere Blumenwiese und desto besser sind wir mit Vitalstoffen versorgt.

Dazu zählen die drei Grundnährstoffe Kohlenhydrate (darunter fallen auch die sog. Ballaststoffe), Fette und Eiweiße, sowie auch die Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe.

In meiner Sammlung gebe ich euch ein paar - sicherlich unvollständige - Hinweise zu verschiedenen Vitalstoffen, die sich positiv auf das Immunsystem und euer Wohlbefinden auswirken können. Achtet auf euer Bauchgefühl und fragt im Zweifelsfall euren Arzt oder Apotheker.





Abwarten und viel (Tee) trinken!

- ◆ Ausreichend Flüssigkeit zu trinken - als Richtwert mind. 2 Liter am Tag - ist generell empfehlenswert und immens wichtig für unseren Körper. Doch das gelingt nicht immer.
- ◆ Meine Tipps: Am Morgen bereits die gewünschte Menge Flüssigkeit sichtbar bereitstellen. Zur vollen Stunde ein Glas trinken und gleich wieder auffüllen. Am besten sind Mineral-/Leitungswasser, z.B. mit Zitrusfrüchten aromatisiert, oder ungesüßter Tee.
- ◆ Für perfekten Teegenuss und eine tägliche Auszeit im Alltag gibt es Temial®, den Tee-Vollautomaten von Vorwerk.

Wort zum Sonntag

Liebe Freunde, die Welt steht Kopf, bitte verzeiht den langen Newsletter. Für mich ist auch alles anders, da ich es liebe, den Thermomix® live zu zeigen. Ich hoffe sehr, dass alles gut für uns ausgeht, Eure Mixaela

„Einfach. Selbst. Gemacht“

Der Faktor Zeit ist mehr denn je ein rares Gut. Während die Zeit den einen täglich davonrennt, weil sie zum Beispiel im Homeoffice arbeiten und gleichzeitig ihre Kinder zuhause betreuen - und täglich kochen - müssen, wissen die anderen nichts mit ihrer Zeit anzufangen.

Jetzt ist Flexibilität und Improvisationsvermögen gefragt. Hierbei zeigt der Thermomix® einmal mehr seine wahren Talente:

📌 Der Thermomix® kocht für dich und deine Familie ein „All-in-one-Gericht“ mit Gemüse, Fleisch oder Fisch, Beilage und Sauce in ca. 25 Minuten, ohne dass du daneben stehen musst. Oder die Kinder können einen Part übernehmen.

📌 Mit Cookidoo®, dem Wochenplaner und Einkaufslisten kannst du clever planen und geschickt kombinieren. Das spart Zeit und du musst nur noch selten zum Einkaufen oder kannst dich beliefern lassen.

📌 Mit der Stichwortsuche kannst du nach Lebensmitteln aus deiner Vorratskammer, deinem Kühl- oder Gefrierschrank suchen und passende Rezepte finden. Restaurants haben geschlossen? Urlaub wurde abgesagt? Dann reise mit Cookidoo® in ferne Länder.

📌 Wenn du nicht einkaufen gehen möchtest oder manches momentan nicht bekommst, kannst du es *einfach selbst machen* und auf Vorrat herstellen: Pesto, Tomatensauce, Marmelade, Puderzucker. Oder auch Brot backen. Mehl und Hefe sind vergriffen? Es gibt viele alternative Rezeptideen für Brote.

📌 Wer geschickt kombiniert, kann aus einer großen Portion Tomatensauce (Tag 1 mit Nudeln) eine Tomatencremesuppe (Tag 2) zaubern und etwas davon einfrieren als Pizzabelag. Oder das restliche Varomagemüse als Antipasti für den nächsten Tag marinieren.... **Bleibt gesund und munter!**

