

# THERMOMIX® NEWS

Grüne Wochen bei Thermomix® | Let's go Veggie

## Liebe Freunde des Thermomix®,

Du möchtest den Thermomix® und all seine vielfältigen Möglichkeiten unverbindlich kennen lernen?

Dann vereinbare ich sehr gerne einen individuellen Wunschtermin für ein aufregendes Erlebniskochen für Dich und deine Familie & Freunde, wenn wir wieder grünes Licht bekommen.

Ich freue mich auch sehr über eine Weiterempfehlung und bedanke mich mit einem schönen Geschenk.

Natürlich gelten derzeit auch andere Regeln für uns. Gerne darfst du dich telefonisch oder per Email bei mir melden:

## Kontakt

### Michaela Tinapp

Karl-Fill-Weg 8  
85221 Dachau  
0171 / 41 97 487  
[hallo@mixdirfreude.de](mailto:hallo@mixdirfreude.de)

Thermomix-Repräsentantin  
DT262803  
Temial-Beraterin  
TB190255  
ErnährungsCoaching



## „Grüne Wochen“

Seit jeher verbinden wir Menschen mit der Farbe Grün die Natur und das Leben. Grün symbolisiert Erneuerung und schenkt neue Hoffnung: Wenn Bäume und Wiesen im Frühling grün werden, ist der Winter vorbei und die Welt erwacht zu neuem Leben.

In dieser Jahreszeit sind wir voller Tatendrang. Die Sonne, das Licht, die wärmeren Temperaturen und die wohl duftenden Frühjahrsblüher sorgen für Ausgeglichenheit und Harmonie.

Ein beliebter Neustart in den Frühling ist für viele die Fastenzeit von Aschermittwoch bis Karfreitag. Der bewusste Verzicht auf bestimmte Lebensmittel wie Fleisch, Süßigkeiten oder auch Alkohol lässt uns das Leben bewusster genießen und reinigt Körper und Geist.

### ★ Grüne Idee #1

Regional einkaufen und saisonale Produkte bevorzugen, in einem Hofladen oder auf einem Bauernmarkt.

### ★ Grüne Idee #2

Erweitere deinen Lebensmittel-Horizont. ☺ Kaufe öfter mal etwas ein, was du noch nie zubereitet hast (Couscous, Feigen, Mangold ...)

### ★ Grüne Idee #3

Das Konsumverhalten hinterfragen: z.B. auf Lebensmittel in Plastikverpackungen, Kaffeekapseln oder To-go-Becher verzichten.



## Grün trinken!

- ◆ Grüner Tee blickt auf eine jahrtausendealte Geschichte zurück, mit Ursprung in China. Insbesondere grüner Tee wird aufgrund seiner positiven Wirkungen - auch während einer Fastenphase - sehr geschätzt.
- ◆ Hierzulande empfinden viele den Geschmack des Grüntees als gewöhnungsbedürftig. Doch das liegt meist an der falschen Zubereitungsweise, denn er benötigt meist nur zwischen 65 und 80°C sowie eine Ziehzeit von 1-2 Minuten.
- ◆ Damit der Tee auch im Alltag ein Geschmackserlebnis wird, kannst du ihn ganz einfach mit der Temial®, der Teemaschine von Vorwerk, zubereiten, wie z.B. den Long Jing, der Klassiker, oder Sencha oder Genmaicha aus Japan.

## Zitat der Woche

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“

*Sebastian Kneipp, Hydrotherapeut und Naturheilkundler, 1821-1897*

### ★ Grüne Idee #4

Fasten einmal anders: Wie viel Zeit verbringst du am Handy, auf Facebook, Instagram usw.? Überprüfe doch mal deine Bildschirmzeit und sei deinen Kindern ein Vorbild. ☺

### ★ Grüne Idee #5

Kraft sammeln in der Natur: Ein Spaziergang im Grünen bewirkt meist wahre Wunder. Beginne mit 10-15 Minuten, 1 mal pro Woche.

## „Let’s go Veggie“

Immer mehr Menschen verzichten auf Fleisch und Fisch sowie andere tierische Produkte, aus verschiedenen Gründen. Dabei ist auf eine gute Versorgung mit Vitalstoffen zu achten. Nachhaltigkeit und Verantwortung sind Themen von heute.

Gerade die vegetarische Küche lebt von der bunten Vielfalt. Wenn man die ganze Bandbreite an heimischen Gemüse- und Obstsorten ausschöpft, kommt keine Langeweile auf dem Teller auf. Mit abwechslungsreichen und aromatischen Zutaten sind Gemüse & Co. die Stars in der Küche und alles andere als eintönige Beilagen.

Alle Rezepte in unserem neuen Kochbuch „Let’s go Veggie“ lassen sich besonders einfach und mit saisonalen regionalen Produkten, nachhaltig und preiswert zubereiten. Im Kapitel „To Go & Meal Prep“ findest du Gerichte, die sich gut vorbereiten und mitnehmen lassen, damit du auch unterwegs, im Büro oder in der Schule, grün schlemmen kannst.

