

In der Ausgabe vom 13. Juli 2007 der Zeitschrift "Frau von Heute" konnten Sie sehen und lesen, wie es Petra Utke zusammen mit dem Heilpraktiker Jörg A. Mietz geschafft hat, mit einfacher und natürlicher Ernährung, Bewegung und Entspannung ohne zu hungern gesund und schlank zu werden.



Nähere Infos erhalten Sie bei unseren Vorträgen zum Thema "Iß Dich schlank und gesund" oder telefonisch unter (0209) 1204 1654 (Geschäftsstelle NHV-Ruhrgebiet). Kosten für Mitglieder 1,- Euro für Gäste 4,- Euro (Eine Anmeldung ist erforderlich!)

Begleitende Kurse mit ganzheitlicher/medizinischer Beratung und persönlicher Erfahrung und leckeren Rezepten werden regelmäßig angeboten (unter anderem "Übungen mit dem Trimilin – Schwing Dich gesund").



---

Hier einige Rezepte zum ausprobieren!

### **Kartoffel-, oder Nudelsalat**

- 300 g festkochende Kartoffeln mit Schale kochen, pellen und in Scheiben schneiden oder 250 g Vollkorn oder Hirsenudeln kochen
- 1 Glas Ei-freie Mayonnaise aus dem Bio-Laden oder selbst gemacht
- 1 Salatgurke
- 4 Gewürzgurken
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika

Das Gemüse putzen, dann in kleine Würfel schneiden und alle Zutaten mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Chili abschmecken und mit Schnittlauch und anderen frischen Kräutern garnieren.

### **Ei-freie Mayonnaise (für ca. 1 ½ Tassen)**

- 1 EL Zitronensaft
- 210 ml Soja-Drink natur
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Paprika
- ½ TL Senf
- 6 EL Olivenöl

Alle Zutaten mit dem Mixstab oder im Mixer auf niedriger Stufe mischen, das Öl tropfenweise dazugeben und solange mischen bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Für Soße Tartar kleine Gurkenstücke und Kräuter hinzufügen. Im geschlossenen Glas ca. 1 Woche im Kühlschrank haltbar.

### **Bratkartoffeln**

- ca. 300 g Pellkartoffel oder Kartoffel vom Vortrag mit Olivenöl in der Pfanne anbraten
- mit 2 gehäuften TL getrocknetem Majoran, etwas Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Chilli würzen.
- 250 g Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl kross anbraten
- 1 klein geschnittene Zwiebel dazugeben zu den Bratkartoffeln geben und abschmecken.

### **Pilzpfanne**

- 500 g Champignons, Shiitake oder andere Pilze in der Pfanne mit 3 EL Olivenöl anbraten
- mit Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano und Majoran würzen und ca. 15 Min. schmoren

- mit 1/8 Liter Gemüsebrühe ablöschen
- 1/8 Liter Soja-Sahne zur Verfeinerung dazugeben und z.B. zu Bratkartoffel servieren.

### **Linsensalat**

- Puy-Linsen oder andere Linsen nach Vorschrift kochen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Zucchini
- 1 Schlangengurke

Das geputzte Gemüse in kleine Würfel schneiden und zu den Linsen geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Petersilie, Chili abschmecken.

