

Newsletter Nr. 1

Mit diesem Newsletter, der ca. alle 2 Monate erscheint, möchte ich euch / Ihnen Anregungen durch Rezepte und Geschichten, alte Hausmittel, neue Ideen, naturheilkundliches Wissen, Kursangebote, Buchtipps und Adressen zu verschiedenen Themen, die besonders die kindliche Entwicklung begleiten, geben. Heute ist der Schwerpunkt:

Womit können wir Kindern Vitamine & Co schmackhaft machen?

Ein Beispiel dafür sind **kindgerechte Vitalgetränke**. Oftmals schmeckt es Kindern besser, wenn Lebensmittel püriert sind. Auch mögen Kinder die breiige Konsistenz sehr gern, statt z.B. ein Salatblatt zu kauen. Dazu ein Rezept aus eigenem Repertoire zum Ausprobieren:

Kleiner Sonnenstrahl

3 große Blätter	grüner Salat
1 Stück	Gurke
1	Banane
1	Apfel

Alles zusammen in einem Mixer mit 50 - 100 ml Wasser pürieren. *

Dieses Rezept als „Geheimrezept“, herstellen und die kindliche Neugier ist geweckt. Nach dem Probieren kann das Ratespiel beginnen, was wohl alles in diesem Getränk drin ist.

Für Erwachsene kann gern noch 1 Stück Ingwer ungeschält und etwas Ruccola dazu gegeben werden.

Die Grundlage und Inspirationen meiner Vitaldrinks verdanke ich der Erfinderin der sogenannten „grünen Smoothies“ Victoria Boutenko.

Weitere Rezepte werden in den nächsten Newslettern folgen und in meinem Kurs im Juni ausprobiert.

Geschichten waren schon immer eine „wunderbare Verpackung“, um bei Klein und Groß wichtige Erfahrungen und Wissen weiterzugeben.



Finja, das Sonnenkind

Es war einmal ein Mädchen mit Namen Finja. Sie lebte in einem Land, in dem der Winter sehr, sehr lang war und der Sommer kurz. Finja liebte die Sonne, denn sie war warm und hell. Ihre langen Strahlen kitzelten ihre Nase, sodass sie lachen musste. Und die goldenen Strahlen der Sonne konnten bis in ihr Herz und in ihren Bauch scheinen. Dann fühlte sich Finja sehr glücklich, ohne dass sie etwas dafür tun brauchte. Es war, als wenn sie ein ganz besonderes Geschenk bekam.

Als der Winter wieder nahte und die Sonne jeden Tag immer kürzer leuchtete, wurde Finja traurig. Da kitzelte sie ein besonders vorwitziger Sonnenstrahl und fragte sie, warum sie traurig sei. Als der kleine Sonnenstrahl Finja's Sorgen gehört hatte, versprach er ihr, eine Lösung zu finden. Er eilte zu seiner Mutter, die Sonne, zurück. Denn seine Mutter, da war der kleine Sonnenstrahl gewiss, wusste eine Lösung. Als Mutter Sonne seine Geschichte gehört hatte, lächelte sie. Sie erklärte ihrem Kind, dass sie im Winter nicht ganz verschwinden würde. Ihre Wärme und ihre Kraft hatte sie im Sommer in die Blätter aller Pflanzen geschickt, damit sie im Winter die Menschen und Tiere mit Sonnenenergie ernähren konnten.

Glücklich über diese Lösung, eilte der kleine Sonnenstrahl zurück zu Finja. "Jetzt weiß ich, wie du auch im Winter ganz viel Sonne bekommst" sagte der kleine Sonnenstrahl ganz aufgeregt. "Du kannst sie einfach essen!" Finja`s Gesicht sah nun aus wie ein Fragezeichen. "Wie soll das denn gehen?" sagte sie zweifelnd.

Nun erzählte der kleine Sonnenstrahl ihr die ganze Geschichte. Im Nu strahlte Finja bis über beide Ohren. „Jetzt verstehe ich, warum meine Mutter mir im Winter immer Kohl und all so anderes grünes Essen geben will.“

Und ihre Mutter staunte sehr, als es fortan keinen Widerspruch von Finja gab, wenn sie "Grünfutter" auf den Tisch brachte. Es schmeckte Finja jetzt besonders gut, da sie nun wusste, dass man Sonnenlicht auch essen kann.

© Silvia Klein



Kursangebot:

Zu folgenden Themen findet ein Kurs am Mittwoch, den 13. Juni 2012 von 19.00 Uhr - 21.30 Uhr in meiner Praxis statt.

Wie kommen die Vitamine in das Kind?

Womit können wir Kindern Vitamine & Co schmackhaft machen?

Vom „Grünmuffel“ zum „Salatmonster“

Genussvolles und kindgerechtes Essen - ein Widerspruch?

Zucker in vielen Gewändern

Viele Fragen und die Lösung? An diesem Abend möchte ich mit kreativen Methoden und Hintergrundinformationen Antworten geben.

Ich biete Ihnen Hilfen durch die Naturheilkunde, alten Hausmitteln und neuen Ideen an. Es gibt Gelegenheit zur praktischen Erprobung und Verkostung.

Wie gelingt es, Obst, Gemüse und Salat, die sehr nährstoffreich sind, in der kindlichen Ernährung lecker und leicht unterzubringen.

Ein Beispiel dafür sind kindgerechte Vitalgetränke, die wir an diesem Abend auch frisch zubereiten.

Anmeldung bitte schriftlich.

Kosten: 17 € inkl. 4 € Material.

Bezahlung auf untenstehendes Konto bis zum 08.06.12

Gern beantworte ich offene Fragen telefonisch oder per E-mail.