Rückblick auf das Jahr 2018 und Vorschau auf das Jahr 2019

Allen meinen Lesern wünsche ich eine besinnliche Weihnachtszeit und einen gesunden Rutsch ins neue Jahr 2019!

Ein gesundes Weihnachtsgeschenk für einen tollen Start in das neue Jahr 2019!
http://gesundheits-und-ernaehrungs-trainer.de/…/preisliste1/
Nach dem Eingang des Geldes, versende ich per Mail einen Gutschein.

Das Jahr 2018 nährt sich dem Ende entgegen. In diesem Jahr durfte ich viele neue Dinge im Bereich Gesundheit und Ernährung kennen- und lieben lernen.

Mein Brot, meine Brötchen und mein Früchtebrot sowie Kekse backe ich nun mittlerweile nur noch selber. In dem Jahr 2018 hat mich kein Bäcker begrüßen können. Seit Juni 2018 steht in meinem Garten ein Holzbackofen, der mich bei meiner Brotproduktion super unterstützt. Der Geschmack des fertigen Brotes aus dem Holzbackofen ist unvergleichlich.

Seit September 2018 habe ich mit der Produktion von Schnittkäse begonnen. Zu Weihnachten wird der erste Käse angeschnitten. Da bin ich schon sehr gespannt drauf. Wenn alles schmeckt, dann brauche ich ab Januar 2019 keinen Käse mehr kaufen. Ausser dem Schnittkäse stelle ich meinen Frischkäse in Natur, mit Gewürzen und Kräutern selber her, ebenso mein Ricotta, den ich aus der Molke gewinne. Der schmeckt zum dahinschmelzen.

Mein Kefirpilz hat dieses Jahr viele Ableger gebildet. Jedes Mal, wenn ich meine Käse herstelle, darf der Kefirpilz in der 35 Grad warmer Milch eine Runde schwimmen und dabei die Milch

mit mesophilen (Niedrigtemperatur Bakterien) und thermophilien (Hochtemperatur Bakterien) Bakterien impfen. Seit ich meinen Käse mit meinem Kefirpilz impfe, habe ich mir keine teuren Käsekulturen (für Geschmack / Säuerung) mehr gekauft. Diese werden im Labor hergestellt. Die Kosten für die gekauften Käsekulturen belaufen zwischen ca. 60,00 Euro und ca. 100,00 Euro für je 100 Gramm Kulturen.

Lab und Milch brauche ich nur noch einzukaufen, um dann mit meiner Produktion loszulegen.

Seit Anfang Dezember 2018 gibt es bei uns hier in Bockhorn auf dem Markt einen neuen Stand mit Büffelmilch, Büffelmilchkäse und Angus Rindfleisch. Ich habe mir sofort 12 Liter Büffelmilch mitgenommen und daraus einen Schnittkäse und Ricotta hergestellt. Von der Käseausbeute und von der Bearbeitung der Büffelmilch war ich so begeistert, dass ich mir 2 Milchkannen á 6 Liter gekauft habe und ab Januar zwei Mal im Monat Büffelmilchkäse herstellen werde.

Das die Angus Rinder artgerecht aufwachsen, merkt man am Geschmack und am Geruch. Daraufhin habe ich mir am Marktwagen vom Hof am Meer, Mark- und Gelenkknochen bestellt und daraus meinen Wintervorrat an Knochenbrühe gekocht. Wenn Ihr diese Brühe erhitzt, dann duftet die Brühe. Zum Vergleich dazu solltest Ihr Euch einmal fertige industriell hergestellte Brühe im Glas kaufen und dieses Brühe erhitzen. Mich schüttelte es, als ich dies ausprobiert habe.

Im Herbst habe ich angefangen eine wöchentlich stattfindende Veranstaltung einzuführen. Für dieses Jahr sind wir mit der Veranstaltung durch. Im nächsten Jahr geht es weiter. Büffelmilch-u. Kuhmilch- Käseherstellung – Schritt für Schritt https://www.facebook.com/events/1037843819718660/

Mein Kombuchapilz hat ebenfalls viele Ableger gebildet. Diese bewahre ich in zwei 2 Liter Einkochgläsern auf. In der Küche stehen immer 2 Einkochgläser mit einem Kombuchapilz, der alle

paar Tage fertigen Kombucha liefert.

In diesem Jahr habe ich mich auf einer Weiterbildung über Rohkost weitergebildet, als einen Aspekt für meine Gesundheits- und Ernährungspraxis. Das Thema Rohkost spielt jetzt im Winter für mich eine Rolle, da ich Kohl fermentiere und meine Sprossenzucht den winterlichen Speiseplan erweitert und aufwertet.

Im nächsten Jahr werden wir hier auf unserem Hof ein Hoffest organisieren. Dort wird es dann rund um das Thema Gesundheit und Ernährung gehen. Die Vorbereitungen dafür beginnen im Januar 2019. Den genauen Termin werde ich dann bei Facebook, Twitter und auf meinem Blog bekannt geben.

Nun wünsche ich Euch und Euren Lieben eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit! Kommt gesund ins neue Jahr 2019! Im neuen Jahr sehen wir uns hier wieder! Alles, alles Liebe und bleibt mir gewogen! Ganz wichtig: VIELEN DANK für Eure Treue auch in diesem Jahr! Ganz liebe Grüße sendet Euch Eure Katrin aus Bockhorn!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch
20.07.2016Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-3668-26341-3Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs