

Sprossen

Zubereitung: die Chicoree-Staude waschen, die Blätter vorsichtig ablösen und auf einer Platte anrichten, in die „Schiffchen“ Möhrenstifte, Paprika und Apfelstifte verteilen, mit etwas Salat-Dressing beträufeln, und als Topping die frischen Sprossen darauf setzen! Guten Appetit!

Frische Sprossen sind eine „Vitalstoff-Bombe“ und daher im Winter unverzichtbar! Die Keim Saat und das Zubehör (Becher mit Siebdeckel) erhalten Sie im Drogeriemarkt, Reformhaus oder Bioladen. Es sind Keim Saat-Mischungen im Handel erhältlich, oder die Saaten auch einzeln, wie Alfalfa, Linsen, Mungbohnen, Radieschen, Senf, Broccoli, Rucola, Bockshornklee u.v.m.

### Rote-Bete-Apfel-Ingwer-Shot

Zutaten: 1 gr. Rote Bete, 1 gr. Möhre, 4 – 6 Äpfel (je nach Größe), Saft einer Orange, 1 Stück frischen Ingwer (Größe je nach gewünschter Schärfe), 1 Stück frischer Curcuma

Zubereitung: Die Zutaten in einen Entsafter (Slow-

Juicer) oder Hochleistungsmixer (in diesem Fall zusätzlich etwas Wasser zugeben) geben und auf 4 – 6 Gläser verteilen

Ingwer beruhigt u.a. unseren Magen und durchwärmt uns bei Kälte. Kurkuma (Gelbwurz) wirkt antioxidativ, entgiftend und entzündungshemmend.

### Entsäuernde Aromabäder

Zutaten: 1 Portionstüte Natron, eine gute Handvoll Meersalz, 1 Teelöffel Honig oder etwas Sahne, einige Topfen naturreine ätherische Öle, z.B. Lavendel, Melisse (zur Entspannung), Zirbelkiefer, Fichtennadel (für die Atemwege), Rosmarin (zur Kreislauf-Anregung)

Zubereitung: Badewasser + Natron + Meersalz in der gewünschten Temperatur einlaufen lassen, den Honig oder die Sahne mit den Ölen vermengen und zum Schluss in das Badewasser geben. Genießen Sie nun ca. 20 Min. Ihr basisches Aroma-Bad!

Angelika Gahmann



# Schützenverein

# Dedinghausen e.V.

✉ Schützenverein Dedinghausen ✦ Haslei 28a ✦ 59558 Lippstadt ✦ Tel.: LP / 282998

## Winterball wird verschoben

Aufgrund des unverändert dynamischen Pandemiegeschehens wird der Winterball nicht wie gewohnt im Januar stattfinden, sondern auf den **26.03.2022** verschoben.

Der Vorstand bittet alle Vereinsmitglieder und Dorfbewohner um Verständnis.

Für den Vorstand  
Achim Stratmann

Aktuell häufen sich wieder die schlechten Nachrichten und die Corona-Pandemie beeinträchtigt einmal mehr unser aller Leben. Umso wichtiger ist es, mit Zuversicht und Hoffnung in das kommende Jahr zu gehen.

***Der Schützenverein Dedinghausen wünscht allen Schützenbrüdern und Dorfbewohnern ein gesundes, friedvolles Jahr 2022.***