

# **Frust Frust Frust**

## **Beitrag von „Melosine“ vom 6. März 2005 15:50**

Ja, Trinken ist wichtig. Im Sommer bekomme ich das auch ganz gut hin. Da konnte ich literweise Wasser in mich reinschütten.

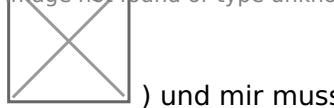
Momentan friere ich dann immer so. Trinke aber viel Rotbuschtee (leider auch Kakao), wenn ich am Schreibtisch sitze.

Einkaufen von "guten" Lebensmitteln im Biomarkt kenne ich auch. Mit dem festen Vorsatz aus dem frischen Gemüse etwas ganz Gesundes zu kochen, welkt dieses leider nur zu oft im Gemüsekorb vor sich hin und wird zum "Schlechtes-Gewissen-Gemüse" ("Wir wollten doch den Brokkoli machen..."), das einen die ganze Zeit vorwurfsvoll anstarrt, weil man wieder die Tiefkühlpizza reingeschoben hat.

Weil es so teuer war und man so gute Lebensmittel nicht so ohne weiteres wegwirft, muss man dann immer warten bis es komplett verwelkt/ angegammelt ist, damit man es wegwerfen kann



Gemüse in gekochter Form gibt's bei uns nur noch am Wochenende. Mein Sohn isst gottlob in



der Schule (Bio-Essen ) und mir muss eben der Tiefkühlmampf reichen.

Aber viel Obst esse ich schon. Das dann auch gerne in der Biovariante.

Melosine