



# VitaminRetter

**Liebe Vitaminretterin, lieber Vitaminretter,**

wir freuen uns sehr, dass du mit deinem Kauf der „Vitaminretterbox“ dabei hilfst, dass weniger Obst & Gemüse weggeworfen werden muss.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, frisches Obst & Gemüse, welches aufgrund von Überproduktion nicht in der Kaufhalle landet, vor dem verderben zu retten. Diese Übermengen entstehen aufgrund von Planungs-, Produktions- und Logistikfehlern oder durch unerwartete Ernteüberschüsse.

In der momentan schwierigen Zeit wird der wöchentliche Einkauf immer teurer und gesundes Obst & Gemüse schafft es oft nicht mehr in den Einkaufskorb. Unser Ziel ist es, Dir und Deiner Familie diese wertvollen Vitamine kostengünstig zur Verfügung zu stellen.

Gemeinsam schonen wir auch die Natur. Wusstest du, dass auf dem Weg vom Erzeuger bis in unsere Küchen normalerweise ca. 35% vom Obst- und Gemüse verderben?

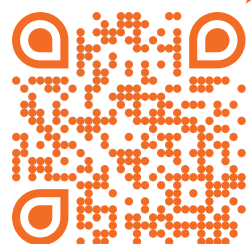
Wir versuchen außerdem auch immer einen Anteil an Bioprodukten zu retten. Bitte habe also auch Verständnis, wenn an manchem Gemüse noch etwas Erde ist. Auch eine ungewöhnliche Form oder eine kleine Beschädigung ist kein Mangel der Natur. **Dieses Mal befindet sich in der Box ein sehr hoher Bio-Anteil.**

Oft kommen auch Produkte zu uns, die Du vielleicht noch nicht kennst oder noch nie probiert hast. Lass Dich von der Vielfalt überraschen. **Heute haben wir in unserer Retterbox beispielsweise Bio-Salate, Bio-Zucchini, Kaki, Blutorange und französische Gourmetkartoffeln.** Weitere Informationen auf der Rückseite.

Besuche unsere Webseite ([www.vitaminretter.de](http://www.vitaminretter.de)) und trage Dich dort gerne in den SMS-Newsletter ein, damit du immer als erster von den Aktionen erfährst.

Hilf du uns als „Vitaminretterpartner“! Sprich über die Aktion mit Deinen Freunden und Deiner Familie und empfehle uns gerne weiter. Wir danken für Deine Unterstützung.

*Deine Vitaminretter*



# GRAPEFRUIT



## GRAPEFRUIT

Die Grapefruit ist eine Zitrusfrucht und wird auch als Paradiesapfel bezeichnet. Die Grapefruit besitzt eine süßsauerliche Note.

Sie wird gerne zum Frühstück als Joghurt gegessen oder als gepresster Saft getrunken.

Die Grapefruit enthält viel Vitamin C, Eisen, Magnesium, Kalzium und Kalium. Weiterhin kann sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

# ÜBERBACKENE ZUCCHINI

## Zutaten (1 Portion):

- » 1 Zucchini
- » 100g Hackfleisch
- » Gouda Käse gerieben
- » Zwiebeln
- » Salz & Pfeffer



## Zubereitung:

1. Zwiebeln in der Pfanne andünsten
2. Hackfleisch würzen & anbraten
3. Zucchini säubern und längs in zwei Hälften schneiden
4. die Schnittflächen der Zucchini in der Pfanne anbraten
5. wenn sie etwas braun sind wenden
6. das Hackfleisch auf die Zucchinihälften geben und mit Käse bestreuen
7. Die Zucchini in den Ofen geben und bei 200 Grad ca. 5 bis 10 Minuten backen

# KAKI



## HERKUNFT:

Stammt aus Asien und wächst am Kakibaum. Sie wird dort auch als Götterfrucht bezeichnet. Enthält Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Phosphor.

## GESCHMACK:

Süßlich | Vanille | ähnelt Honigmelone | bitter (Gerbstoffe)

## VERARBEITUNG:

Reif ist die Kaki, wenn sie weich ist. Verwendung in Smoothies, als Dessert oder als frischer Snack zwischendurch. Außerdem gut für einen Obstsalat oder eine Marmelade.

## Zubereitung:

1. Pflaumen waschen und säubern.
2. Halbieren und Stein entfernen.
3. Pflaumen in eine Backofen geeignete Form geben (z.B. Bräter, Auflaufform)
4. 150g Zucker, 150g Brauner Zucker und 1/2 Teelöffel Zimt über die Pflaumen verteilen
5. gut durchmischen und 2-3 Stunden stehen lassen (es bildet sich Saft)
6. bei 180 Grad im Backofen 2 Stunden backen lassen
7. es empfiehlt sich die Backofentür in der ersten 1 Stunde ein Stück offen zu lassen (z.B. Kochlöffel in die Tür stecken)
8. aus dem Ofen nehmen und mit dem Pürierstab zu Mus verfeinern
9. Mus in heiß ausgespülte Einmachgläser füllen und abkühlen lassen
10. im Kühlschrank einige Monate haltbar, sonst noch bei 90 Grad 30 Minuten einkochen (in einem Einkochtopf)

# PFLAUMENMUS

Ein Rezept aus der Community von Nicole Wenzel (Küchengarten e.V.)

## Zutaten:

- » 500g Pflaumen (sehr reif)
- » 50g Zucker
- » 50 Brauner Zucker
- » 1 Messerspitze Zimt
- » 1 Nelke
- » Schraubgläser