



# VitaminRetter

**Liebe Vitaminretterin, lieber Vitaminretter,**

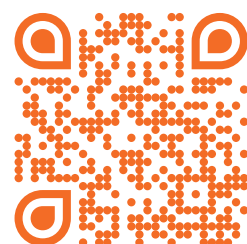
wir möchten Euch herzlich danken, dass Ihr Eure positiven Erfahrungen mit anderen Menschen geteilt habt. Viele Dankes-E-mails erreichten uns von kinderreichen Familien, Rentnern und auch von vielen Menschen, die hinter der Idee des Rettens von Lebensmitteln stehen.

Wir Ihr nun bereits wisst, haben wir es uns in der Community 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. Aber es kommen zu uns auch andere Produkte, die nicht im Einzelhandel gekauft werden, weil sie vielleicht unbekannt sind. Ein Beispiel dafür ist die Marmande Tomate, die wir in dieser Woche in der Vitaminretterbox haben. Diese Tomaten-Sorte hat eine interessante Geschichte (siehe Rezept-Rückseite). **Wir versuchen auch immer unbekannte Produkte in die Box zu bekommen. Vielleicht würde man sie selbst nicht kaufen, weil man die jeweilige Frucht oder das Gemüse geschmacklich nicht kennt und dann bei seltenen Sorten auch noch dazu oft teuer ist. Mit unserer Boxidee können Sie nun diese Sorten testen und sich bei dem nächsten Einkauf im Einzelhandel daran erinnern.**

Aktuell versuchen wir noch möglichst viele gute Clementinen und Orangen in unsere Box zu bekommen. Darüber freuen sich besonders unsere Kinder. Sicherlich haben Sie bereits gemerkt, dass die Früchte dieses Jahr nicht nur teurer sind, sondern auch nur in geringerer Auswahl zur Verfügung stehen. Ursache dafür sind nicht nur die erheblich geringeren Ernteerträge aufgrund des zu heißen Sommers, sondern auch deshalb, weil versucht wird, mit möglichst wenig Pflanzenschutzmitteln auszukommen (was natürlich wünschenswert ist). Dies führt aber zu einem schnelleren Verderb der Früchte. Oft sieht man dies, wenn Orangen und Clementinen 2 Tage in der Auslage im Einzelhandel liegen und sich dann schnell Schimmel bildet. Wir empfehlen deshalb, sich die Zeit zu nehmen und für eine längere Haltbarkeit die Lagerbroschüre (siehe Webseite im FAQ) zu lesen. Unser gemeinsames Ziel ist es, so wenig wie möglich Lebensmittel durch Unachtsamkeit – auch zu Hause – vernichten zu müssen.

Viele Neuigkeiten und Rezepte erfährst Du auf unserer Webseite ([www.vitaminretter.de](http://www.vitaminretter.de)) und trage Deine Freunde/Familie dort gerne in den SMS-Newsletter ein, damit Ihr immer als erstes von den Aktionen erfährst.

*Deine Vitaminretter*





Damit die Produkte aus Deiner Vitaminretterkiste möglichst lange halten, sollte die Box schnellstmöglich abgeholt und ausgepackt werden. Dann entsprechend der Lagerempfehlungen auf unserer Webseite lagern (in der Rubrik „FAQ“).

# VitaminRetter

## KOHLRABI-SCHNITZEL



### HERKUNFT:

- 2 Kohlrabi
- 1/2 Tasse Paniermehl
- 1/2 Tasse Mehl
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Frittieren

### HERKUNFT:

1. Den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Mehl, Paniermehl, Eier, Salz und Pfeffer in separate Schüsseln geben.
3. Die Kohlrabi-Scheiben zuerst in Mehl, dann in den Eiern und zuletzt im Paniermehl wälzen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabi-Schnitzel darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun frittieren.
5. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

Diese Schnitzel sind sowohl warm als auch kalt lecker und eignen sich hervorragend als Beilage oder als Snack. Du kannst sie auch mit einer selbstgemachten Sauce oder Aioli servieren.

Wenn du möchtest, kannst du auch Semmelbrösel, Paniermehl oder Gewürze nach Wahl hinzufügen.

### ZUBEREITUNGSEIDEN:

- Pressen des Saftes und Herstellung von selbstgemachtem Wein
- Verwendung in Desserts wie Käsekuchen oder als Topping für Eis
- Trocknen der Trauben und Verwendung als Snack oder in Müsli-Mixen
- Verwendung in Salaten als Beilage oder zur Garnierung
- Herstellung von Marmelade oder Gelee
- Einlegen in Spirituosen zur Herstellung von Likören
- Verwendung in Kombination mit Schokolade zur Herstellung von Pralinen.

## WEINTRAUBEN

### HERKUNFT:

Die Weintrauben sind eine Art der Familie der Weinreben und stammen aus dem Mittelmeerraum und dem Nahen Osten. Vermutlich ist sie eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Der ursprüngliche Anbau geht bis vor circa 5.000 Jahren zurück in das alte Ägypten. Die Kerne sind sehr wertvoll aufgrund ihrer Inhaltsstoffe.

### LAGERUNG:

Im Kühlschrank bleiben sie für circa 1 Woche frisch.



## TOMATE MARMANDE

### HERKUNFT:

Die Fleischtomate „Marmande“, klingt sehr nach Marmelade, das wissen wir :, aber sie stammt aus dem Süd-Westen Frankreichs aus dem Region „Marmande“. Daher hat sie ihren Namen. Die Stadt Bordeaux liegt ganz in der Nähe. Aufgrund einer Reblausplage im 19. Jahrhundert, welche die Weinberge zerstörten, pflanzte man in der Stadt Marmande anstatt von Weinreben dann Tomaten.

### MERKMALE:

Man erkennt sie an ihrer grün bis roten Färbung und ihren großen Rippen. Die dunkle Färbung der Tomate ist eine neue innovative Sorte.

### GESCHMACK:

Aromatisch süß bis würzig

### ANBAU:

Diese Tomatensorte ist relativ robust und lässt sich gut in unseren Breiten anbauen. Sie sollte jedoch idealerweise in einem Gewächshaus angebaut werden. Die Pflanze sollte sehr gut angebunden werden. Hinweis: Die Pflanze wächst nicht sehr hoch.



Weitere Rezeptideen findet Ihr unter: [www.vitaminretter.de/rezepte](http://www.vitaminretter.de/rezepte)  
Wir würden uns sehr darüber freuen, auch Deine Rezepte zu erfahren.  
Du kannst Dein Lieblingsrezept gerne auf unserer Webseite einreichen.