



VitaminRetter

Liebe Vitaminretterin, lieber Vitaminretter,

wir freuen uns, dass es uns wieder gelungen ist, eine eine bunte Mischung von 18 Obst- und Gemüsesorten für unsere Retterbox zu finden. Das ist allerdings aktuell nicht ganz einfach. In den Hauptanbaugebieten (bspw. Spanien) sind aktuell Frostgrade. Normalerweise sind dort 20 Grad und es können, auch für Deutschland, zum Beispiel Tomaten und Gurken angebaut und exportiert werden. In den nächsten Tagen werdet Ihr selbst im Einzelhandel ein extrem stark reduziertes Angebot finden, mit sehr hohen Preisen. Diese klimatischen Veränderungen und extreme Turbulenzen, gab es in den Anbaugebieten in den zurückliegenden Jahren noch nie. Das hat natürlich auch Auswirkungen auf die zu rettenden Lebensmittel bei einem derartig beschränkten Lieferangebot bis hin zum Liefertotalausfall. Trotzdem werden wir Wege suchen, die Vitaminretterbox wie gewohnt in der bekannten Qualität zur Verfügung zu stellen. Wir werden alles daran setzen, um alle Anfragen zu bedienen. Wenn die Box kurzfristig ausverkauft ist, bitte nicht traurig sein und es einfach in den Folgeweche noch einmal probieren. Wir versuchen alles, um das Angebot weiter auszubauen und stabil zur Verfügung zu stellen.

Mitmachen in der Community lohnt sich! Wir haben in der letzten Box unsere Paprika-Olympiade begonnen, denn die Paprikas in der letzten Vitaminretterbox waren teilweise extrem groß. Jeder konnte seine Paprika vermessen und bei Instagram posten. Die größte Paprika aller Einsendungen schien auf ca. 14 cm Durchmesser zu kommen. Natürlich konnten die Vermessung nicht genau überprüft werden, weshalb am Mittwoch alle Communitymitglieder, die bis dato ihre gemessene Paprika gepostet hatten, einen Gutschein von 5 Euro für die nächste Online-Bestellung erhalten haben. Wir hoffen, dass wir Euch damit eine kleine Freude machen konnten. Wie am Anfang beschrieben – mitmachen in der Community lohnt sich immer!

Wir haben außerdem viele wunderbare Rückmeldung erhalten. Familien haben sich bedankt und uns mitgeteilt, dass sie nun ihren Kindern wieder mehr Obst und Gemüse mit in die Schule geben können. Andere Vitaminretter konnten ihren Zuckerpegel senken und müssen nun weniger Medikamente nehmen. Es gibt so viele leise Geschichten, die uns entgegengebracht werden. Wir danken Euch dafür, dass Ihr mit uns diese Geschichten teilt. Es gibt uns positive Energie und lässt uns wissen, dass wir alle gemeinsam das Richtige tun!

Weiterhin haben wir in der letzten Woche viele Stunden mit der Verbesserung der Webseite verbracht. Sie ist nun schneller, übersichtlicher und man erkennt leichter, ob eine Aktion stattfindet und ob noch Tickets verfügbar sind. Wenn Ihr weitere Anregungen habt, dann schreibt uns einfach über das Kontaktformular. Falls Ihr bei der Bestellung eine Fehlermeldung erhaltet, dann liegt das daran, dass bereits alle Boxen im Warenkorb verstaut sind. Aktualisiert die Seite und versucht es zu verschiedenen Zeitpunkten erneut! Wir arbeiten daran, dass das alles perfekt funktioniert! Wir haben außerdem einmal eine Warteliste integriert. In die könnt Ihr Euch in den nächsten Aktionen eintragen (falls die Box ausverkauft ist), um per Mail zu erfahren, ob noch einmal ein paar Boxen verfügbar werden.

Wir empfehlen immer wieder, sich die Zeit zu nehmen und für eine längere Haltbarkeit die Lagerbroschüre (siehe Webseite im FAQ) zu lesen. Dies überbrückt auch Mal eine Woche, in der man keine Box schnell genug reserviert hat :). Unser gemeinsames Ziel ist es, so wenig wie möglich Lebensmittel durch Unachtsamkeit – auch zu Hause – vernichten zu müssen.

Deine Vitaminretter



RADICCHIO-WALNUSS-SALAT



ZUBEREITUNG:

1. Die Radicchio- und Eisbergsalatstreifen in eine große Schüssel geben.
2. Die gehackten Walnüsse und gebackenen Zwiebeln hinzufügen.
3. Aceto Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen.
4. Die Vinaigrette über den Salat geben und alles vorsichtig vermischen.
5. Vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

ZUTATEN:

- 1 Kopf Radicchio, in Streifen geschnitten
- 1/2 Kopf Eisbergsalat, in Streifen geschnitten
- 1 Handvoll Walnüsse, gehackt
- 1 Handvoll gebackene Zwiebeln
- 4 EL Balsamico-Essig
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

SPANNENDE IDEEN FÜR DIE UNKONVENTIONELLE VERWENDUNG VON LIMETTEN:

- Getränke: Limetten können verwendet werden, um Limonade, Cocktails oder erfrischende Drinks zuzubereiten.
- Kochen und Backen: Limetten können in vielen Gerichten verwendet werden, um einen frischen Geschmack hinzuzufügen, wie z.B. in Salaten, Soßen, Desserts und Gebäck.
- Aromatisieren von Speisen: Limetten können zur Aromatisierung von Fisch, Fleisch, Gemüse und Reis verwendet werden.
- Reinigungsmittel: Limetten können als natürliches Reinigungsmittel verwendet werden, da ihr saurer pH-Wert Schmutz und Bakterien abtötet.
- Duftstoff: Limetten können verwendet werden, um Räume zu parfümieren, indem man den Saft in eine Duftlampe gibt oder Limettenzesten hinzufügt.
- Körperpflege: Limetten können in Körperpflegeprodukten verwendet werden, um die Haut aufzufrischen und zu reinigen.



ROTE BETE GEMÜSE

NACH OMAS ART

Ein leichtes Rezept für ein leckeres Gemüse auf dem Sonntagsstisch. Es passt sehr gut zu Rouladen oder Entenbrust.



ZUTATEN (2 Pers.):

- 2-3 Rote Bete Knollen
- Zucker, Salz, Essig
- 1-2 EL Butter
- 1-2 TL Mehl

ZUBEREITUNG:

1. Die Rote Bete Knolle mit Wasser abwaschen.
2. Die Knolle mit der Schale in einem Topf mit Wasser kochen (ca. 30 Minuten).
3. Wenn die Knolle etwas abgekühlt ist, dann mit einem Sparschäler abschälen.
4. Die Knolle in kleine Streifen raspeln.
5. Die Streifen in einen Topf geben.
6. Mit Zucker, Salz und Essig nach Geschmack würzen.
7. In einem separaten Topf etwas Butter (1-2 EL) zerlassen und mit etwas Mehl (1-2 TL) vermengen.
8. Dies danach unter die warme rote Bete mischen und kurz aufkochen.
9. Das Gemüse genießen.

SÜSSKARTOFFELPOMMES

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen (Umluft)
2. Während der Ofen vorheizt, die Süßkartoffeln schälen und in Pommesstreifen schneiden
3. In einer Schüssel die Kartoffeln, das Salz und das Olivenöl hineingeben und vermengen
4. Die Pommesstreifen auf das Backblech legen
5. Die Pommes backen lassen (ca. 10 Minuten), einmal wenden und noch einmal backen lassen
6. Servieren und schmecken lassen!

ZUTATEN (4 PORTIONEN):

- » 1 kg Süßkartoffeln
- » 9 EL Olivenöl
- » ca. 1 EL Salz



INTERESSANTES ÜBER DIE KIWI:

Ursprung: Die Kiwi stammt ursprünglich aus China und wurde im 19. Jahrhundert nach Neuseeland gebracht, wo sie zu einer wichtigen landwirtschaftlichen Kulturpflanze wurde.

Name: Der Name „Kiwi“ wurde für die Frucht gewählt, weil sie ein Symbol für Neuseeland und seine Bevölkerung, die als „Kiwis“ bezeichnet werden, geworden ist.

Nationalsymbol: Die Kiwi hat sich zu einem wichtigen nationalen Symbol für Neuseeland entwickelt und ist auf vielen Waren, wie Münzen und Briefmarken, zu finden.

Legende: Es gibt auch eine Maori-Legende, die besagt, dass ein Gott namens Tane eine Kiwi-Frucht pflanzte, um die Menschen zu ernähren und zu beschützen.

Verbreitung: Kiwis werden heute weltweit angebaut und sind eine beliebte Frucht für ihren süß-säuerlichen Geschmack und ihre gesunden Nährstoffe.

