



# VitaminRetter

## Liebe Vitaminretterin, lieber Vitaminretter,

wir freuen uns, dass wir heute wieder eine Vitaminretter-Aktion mit unserer Community umsetzen können. Das ist nicht selbstverständlich und nicht immer einfach. Die Auswirkungen, der in den letzten Briefen dargestellten Wintereinbrüche, sind jetzt aktuell in vollem Ausmaß zu spüren. Wenn ein Kilogramm Paprika in der letzten Woche 7,99 € und eine einfache Gurke 1,89€ im Einzelhandel kostete, wird die Dramatik der Lieferrarität von Frischwaren im Obst- und Gemüsebereich deutlich. Schaut bitte den unten verlinkten Bericht aus Großbritannien an, wo es aktuell Zuteilungen von Frischwaren (Obst- und Gemüse) auf Grund der von uns beschriebenen Lieferengpässe gibt. Umso wichtiger zeigt sich gerade jetzt auch, wie wertvoll doch jede Vitaminrettungsaktion und unsere Community ist. Gibt es weniger Frischware, gibt es natürlich auch weniger Anteil, was gerettet werden kann. Trotzdem konnten wir eine große Anzahl an „Vitaminboxen“ produzieren. Bitte seid aber nicht traurig, wenn sie aktuell, trotz höherer Liefermengen, schnell ausverkauft sind. Wir arbeiten intensiv daran, soviel wie möglich Lieferanten in unser Konzept einzubinden. Bitte habt noch ein wenig Geduld. Wichtig ist der Zusammenhalt in der Community und dieser hat sich in den letzten Wochen intensiv gezeigt. Unglaublich positive Geschichten können wir bereits erzählen, wo sich beispielsweise Communitymitglieder körperlich besser fühlen, weil Sie die ganze Ernährung auf Obst- und Gemüse umgestellt haben und dies sich sogar an den verbesserten Blutwerten zeigte. Solche Geschichten machen uns sehr glücklich und wir sind jedem dafür dankbar, der uns an seiner Geschichte teilhaben lässt.

Selbst kochen ist vielleicht nicht immer leicht, aber mit der „Vitaminbox“ haben wir jetzt einen kleinen „eigenen Garten“ zu Hause und es ist damit viel leichter mal etwas Neues auszuprobieren. Wir versuchen auch immer wieder einfache und schnelle Rezepte zu finden, damit Ihr in kurzer Zeit leckere Gerichte zaubern könnt und Ideen für interessante Rezepte bekommt. Wenn Ihr gute Ideen habt, was man aus den Produkten herstellen kann, dann freuen wir uns über Eure Rezepteinreichungen. Ihr findet sie dann vielleicht schon bald auf unserer Webseite.

Heute haben wir eine Box mit viel Salat, da dieser auch sehr teuer geworden ist. Vielleicht ist es eine Idee daraus einen grünen Smoothie herzustellen. Beispielsweise ist in einigen Boxen Friséesalat, der ein wenig bitter schmeckt und sonst hauptsächlich in Süddeutschland gegessen wird. Gerade aber diese enthaltenen Bitterstoffe regen unser Verdauungssystem an und sind sehr gesund. Wer es nicht so bitter mag, kann mit Essigwasser die Bitterstoffe etwas abmildern.

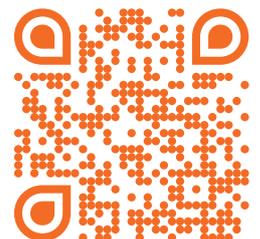
Sobald die Boxen im Geschäft angekommen sind, würden wir uns freuen, wenn ihr sie schnell abholt, um die maximale Frische zu erhalten und sich die oft bis in die Nacht hineinziehende nächtliche Arbeit gelohnt hat. Unser Ziel ist es das Obst- und Gemüse auch so frisch wie möglich auf den Küchentisch zu bringen.

Artikel verlinkt unter: [vitaminretter.de/aktionen/aktion-19/](https://www.vitaminretter.de/aktionen/aktion-19/)

*Deine Vitaminretter*



SMS-Eintragung



## ZUTATEN:

- 100g Speck
- 300g Gehacktes
- 2 Zwiebeln
- 1 kg Wirsing
- 500g Kartoffeln
- 1/2l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Kümmel

# WIRSINGKOHL SUPPE

## ZUBEREITUNG:

1. Den gewürfelten Speck in einem Topf ausbraten, Gehacktes und fein gehackte Zwiebeln darin anrösten.
2. Den Wirsing fein schneiden.
3. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden.
4. Den Wirsing und die Kartoffeln auch in den Topf geben.
5. Mit heißer Gemüsebrühe auffüllen.
6. Bei geschlossenem Topf garen.



## GRÜNE SMOOTHIES

# GEFÜLLTE ZUCCHINI

## ZUTATEN:

- » 3-4 mittelgroße Zucchini
- » 1 Tasse gekochter Quinoa (Reismelde)
- » 1 Zwiebel, gehackt
- » 2 Knoblauchzehen, gehackt
- » 1 rote Paprika, gehackt
- » 1 Dose gehackte Tomaten
- » 1/4 Tasse gehackte Petersilie
- » 1/4 Tasse geriebener Parmesan
- » 1 EL Olivenöl
- » Salz und Pfeffer nach Geschmack



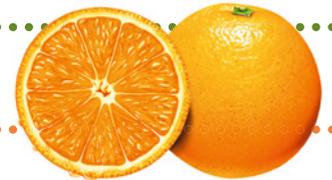
## ZUBEREITUNG:

1. Heize den Ofen auf 200 Grad vor.
2. Wasche die Zucchini und schneide die Enden ab. Schneide sie dann längs in zwei Hälften und höhle sie mit einem Löffel aus, um Platz für die Füllung zu schaffen.
3. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Füge dann die Paprika hinzu und brate alles für weitere 2-3 Minuten an.
4. Gib die gehackten Tomaten und die Petersilie hinzu und lass die Mischung für weitere 5 Minuten köcheln.
5. Füge die gekochte Quinoa hinzu und rühre alles gut durch. Würze mit Salz und Pfeffer.
6. Verteile die Füllung gleichmäßig auf den ausgehöhlten Zucchinihälften und lege sie in eine gefettete Auflaufform.
7. Bestreue die Zucchini mit geriebenem Parmesan und backe sie für 25-30 Minuten im Ofen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.
8. Serviere die gefüllten Zucchini heiß und garniere sie mit frischen Kräutern nach Geschmack.

# DAS WIRSINGWUNDER

Im Jahr 1946 gab es in der Stadt Southampton in England ein außergewöhnliches Ereignis, das als „Wirsing-Wunder“ bekannt wurde. Ein Lastwagen, der Wirsingköpfe transportierte, kippte auf einer Straße um und die Wirsingköpfe rollten auf die Straße. Anstatt sie aufzulesen und wegzuworfen, entschieden sich die Einwohner von Southampton, sie aufzusammeln und zu verwenden. Sie organisierten einen Wirsing-Kochwettbewerb und luden die Bewohner der Stadt ein, ihre besten Wirsing-Rezepte einzureichen. Der Wettbewerb war ein großer Erfolg und es wurden über 200 Rezepte eingereicht. Die Einwohner von Southampton bereiteten alle möglichen Gerichte mit Wirsing zu, von Wirsing-Rouladen bis hin zu Wirsing-Aufläufen. Das „Wirsing-Wunder“ wurde zu einer Symbolgeschichte für die Nachkriegszeit in Großbritannien, als Lebensmittel knapp waren und die Menschen lernen mussten, mit dem auszukommen, was ihnen zur Verfügung stand. Seitdem hat sich der Wirsing zu einem beliebten Gemüse in Großbritannien und auf der ganzen Welt entwickelt und wird oft in traditionellen Gerichten wie Eintöpfen und Suppen verwendet.

Grüne Smoothies sind eine köstliche und nährstoffreiche Art, deinen Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien zu versorgen. Sie werden aus grünem Blattgemüse und Obst hergestellt, die in einem Mixer püriert werden. Grünes Blattgemüse wie Grünkohl, Spinat, Mangold, Rucola oder Feldsalat sind besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium, Kalzium und Vitamin C. Durch das Mischen mit Obst wie Bananen, Äpfeln, Beeren oder Ananas erhalten die Smoothies zusätzlich natürliche Süße und weitere Nährstoffe. Grüne Smoothies können auf verschiedene Weise zubereitet werden, je nach Geschmack und Vorlieben. Einige Menschen bevorzugen Smoothies mit mehr Obst, während andere mehr grünes Blattgemüse verwenden. Auch die Wahl der Flüssigkeit, wie Wasser, Milch oder Joghurt, kann variieren. Grüne Smoothies sind eine großartige Möglichkeit, die empfohlene tägliche Menge an Obst und Gemüse zu erreichen und können helfen, den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen, um die Gesundheit zu fördern. Sie können auch dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, den Stoffwechsel zu verbessern und den Körper zu entgiften. Probiert es doch mal aus!



## IDEEN FÜR SAFTORANGEN:

- **Frischer Orangensaft:** Saftorangen sind besonders saftig und eignen sich perfekt für die Herstellung von frischem Orangensaft. Presse einfach den Saft aus den Orangen und genieße ihn direkt oder füge ihn zu einem Smoothie hinzu.
- **Orangenmarmelade:** Du kannst Orangenmarmelade aus Saftorangen machen, indem du den Saft mit Zucker und Zitronensaft kochst und die Mischung einkochst, bis sie dick wird. Die Marmelade kann als Brotaufstrich oder als Zutat in Desserts und Gebäck verwendet werden.
- **Orangensalat:** Schneide die Orangen in Scheiben und füge sie zu einem Salat mit Rucola, Fenchel, Zwiebeln und Olivenöl hinzu. Dies ist ein einfaches, aber leckeres Gericht, das besonders im Sommer erfrischend ist.
- **Orangen-Huhn:** Verwende Orangensaft als Zutat für ein leckeres Hähnchenrezept. Koche Hähnchenbrustfilets in einer Mischung aus Orangensaft, Sojasauce und Knoblauch und serviere sie mit Reis und Gemüse.
- **Orangen-Dressing:** Verwende Orangensaft als Zutat für ein frisches Salatdressing. Vermische Orangensaft, Olivenöl, Honig, Senf und Essig und würze mit Salz und Pfeffer.