



# VitaminRetter

**Liebe Vitaminretterin, lieber Vitaminretter,**

...an dieser Stelle möchten sich bei Euch einmal auch die Schüler und Studenten, die dieses Projekt ins Leben gerufen haben, für Eure Treue und Geduld bedanken. Wir sind überwältigt von den positiven Rückmeldungen, die uns täglich erreichen. Spannend finden wir, immer wieder neu, Eure Rezeptideen, wie es gelingt, oft mit einem gleichen Produkt viele verschiedene Speisen mit extrem wenig Zutaten und einem geringen Aufwand herzustellen. Da macht kochen wirklich Spaß, denn wir stellen immer wieder fest, dass es immer wieder die gleiche Zeit dauert, ein frisches Gericht zuzubereiten, wie eine Pizza in den Ofen zu schieben. Aber wir glauben, dass doch für uns alle eine gesündere Ernährung von Vorteil ist. Dies bezeugen auch immer wieder Mitglieder, die jetzt das mehrfache an Obst und Gemüse zu sich nehmen und sich dabei ihre Blutwerte verbessern und sie weniger Medikamente benötigen. Ist das nicht ein toller Erfolg dieses Projektes?

Weiterhin begeistert uns der Zusammenhalt in der Community. Oft hören wir, dass nicht so mobilen Vitaminrettern von anderen die Box mit nach Hause gebracht wird. Außerdem finden wir Geschichten spannend, wo jemand sagt, Salat oder Paprika esse ich nicht so gerne und teile sie gerne mit meinen Nachbarn. Jahrelang wurde nicht miteinander gesprochen und auf einmal entwickelt sich dadurch eine echte Freundschaft. Diese kleinen Geschichten von einem jeden von Euch, sind für uns Gänsehaut pur! Gerade auch in dieser jetzt so schwierigen Zeit, bedeutet der Zusammenhalt viel mehr als Geld. Mit unserer Retterbox konnten wir damit viel mehr erreichen, als nur frisches Obst und Gemüse möglichst unverpackt, günstig und pünktlich in die Community zu bringen. Wir freuen uns auch, dass das Verständnis gewachsen ist, dass nicht immer unendlich Retterboxen zur Verfügung stehen. Aktuell sind wir in Verhandlungen, um vielleicht ein paar Boxen zur Verfügung zu stellen, die eigentlich für die Firmenbelieferung gedacht sind. Diese enthalten, neben Produkten aus Überproduktionen, beispielsweise Bananen, Weintrauben, weitere Südfrüchte und Kräuter. Diese Vitaminerbox wird ebenfalls für einen extrem günstigen Preis von voraussichtlich 25€ zur Verfügung gestellt, solange der Vorrat reicht und wenn einmal zu wenig Retterboxen zur Verfügung stehen. Wir versuchen alles, damit jedes Communitymitglied möglichst jede Woche seinen kleinen Garten zu Hause hat und nur „ernten“ muss.

Nach Ostern planen wir die bereits angekündigte Apfelaktion. Ihr könnt Euch bereits überlegen, was Ihr gerne aus wunderbaren Äpfeln herstellen könnt. Legt Euch dafür bereits ein paar Ideen und Rezepte zurecht! Lasst Euch überraschen und wir würden uns freuen, wenn vielleicht alle Communitymitglieder bei dieser Aktion dabei sein werden!

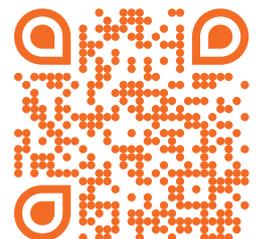
Heute haben wir wieder einmal die japanische Aubergine in der Box. Diese hatten wir bereits in unserer vierten Aktion am 29./30. September 2022 in der Retterbox. Viele haben sich über die Form gewundert, waren aber vom leckeren Geschmack überrascht. Die japanische Aubergine ist nicht so bitter wie die herkömmliche Aubergine und Ihre interessante Form macht sie zu einer außergewöhnlichen Frucht in unserer Retterbox!

Lasst es Euch schmecken und wir freuen uns auf Eure Rückmeldungen.

*Deine Vitaminretter*



SMS-Eintragung



# Rote Beete Suppe

## ZUBEREITUNG:

1. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Füge die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und brate sie für 2-3 Minuten, bis sie weich sind.
2. Füge die Rote Beete und die Kartoffeln hinzu und brate sie für weitere 5 Minuten.
3. Füge die Gemüsebrühe hinzu und bringe die Suppe zum Kochen. Reduziere die Hitze und lasse die Suppe für 20-25 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
4. Nimm den Topf vom Herd und püriere die Suppe mit einem Pürierstab oder in einem Mixer, bis sie glatt ist.
5. Füge den Rotweinessig hinzu und würze die Suppe mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
6. Serviere die Suppe heiß mit einem Klecks saurer Sahne oder Joghurt, falls gewünscht.

## ZUTATEN (2 Pers.):

- 4 mittelgroße Rote Beete, geschält und gewürfelt
- 2 mittelgroße Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- Salz und Pfeffer
- Saure Sahne oder Joghurt (optional)



# Rote Beete Gemüse

## NACH OMAS ART

## 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.

## ZUTATEN (2 Pers.):

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

## VitaminRetter

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

## DIE JAPANISCHE AUBERGINE:

Die japanische Aubergine ist eine Variante der Aubergine, die in Japan und anderen Teilen Ostasiens beheimatet ist. Sie ist länger und schlanker als die herkömmliche Aubergine und hat in der Regel eine dunkelviolette oder schwarze Farbe. In Japan wird sie als „Nasu“ bezeichnet. Die japanische Aubergine hat eine zartere und weniger bittere Haut als andere Sorten von Auberginen und ist daher sehr beliebt in der japanischen Küche. Sie wird oft in Tempura-Gerichten, gegrillt, gebraten oder gedünstet als Beilage oder Hauptgericht verwendet. Eine bekannte japanische Auberginen-Gericht ist das „Dengaku“, bei dem die Auberginen mit einer süßen Miso-Soße glasiert und dann gegrillt oder gebacken werden. In der traditionellen chinesischen Medizin wird die japanische Aubergine auch für ihre heilenden Eigenschaften geschätzt. Sie soll dabei helfen, Bluthochdruck und Blutzucker zu senken, Entzündungen zu reduzieren und den Körper zu entgiften.



# Paprika-Boot

## ZUBEREITUNG:

- 1-2 Paprika
- Frischkäse
- Salami/Schinken/Beleg
- Petersilie oder andere Kräuter
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

- Als gesunde Alternative zu Brot kann man auch gerne die Paprika als Grund für Aufstrich und Belag benutzen. Sie ist gesund und bringt auch Mal ein wenig Abwechslung in die „Brotzeit“.
1. Die Paprika in waschen und längs herunter schneiden.
  2. Den Kern und den Stiel entfernen.
  3. Die Paprika mit Frischkäse beschmieren und dann mit dem Lieblingsbelag belegen.

# WEISSKRAUT-SALAT

## ZUTATEN:

- 1 Weißkohl
- 1 TL Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 4 EL Öl
- Essig
- Brühe für Geflügel
- Speck



## ZUBEREITUNG:

1. Weißkohl mit Wasser abwaschen, den Strunk und das äußere Blatt entfernen
2. Den Weißkohl hobeln oder klein schneiden und mit 1 TL Salz in eine Schüssel geben.
3. In einer großen Schüssel den Brokkoli mit Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im Kühlschrank für einige Minuten ziehen lassen.
4. Zwiebel in Würfel schneiden und den Speck auch fein würfeln.
5. Den Kohl in der Schüssel mit den Händen etwas durchkneten und probieren.
6. In der Pfanne den Speck mit 1 EL Öl anbraten, danach die Zwiebel dazugeben und ebenfalls anbraten.
7. Die Brühe, Essig und die restlichen 3 EL Öl in die Pfanne dazugeben und noch etwas mit Pfeffer und Salz nachwürzen.
8. Die Mischung zu dem Kohl in die Schüssel geben und dann für längere Zeit ziehen lassen.