



# VitaminRetter

**Liebe Vitaminretterin, lieber Vitaminretter,**

...diese Woche konnten wir wieder viele Vitamine retten und wir denken, es ist wieder eine ganz tolle Box mit vielen ungewöhnlichen Produkten zusammengekommen. Glücklicherweise beginnen mit der Frühjahrszeit auch die ersten Anpflanzungen, doch es wird noch einige Zeit dauern, bis man dann auch wieder ernten kann. Uns wird von Woche zu Woche bewusster, welche Mühe wir Menschen aufwenden müssen, um überhaupt ernten zu können. Umso wichtiger ist die Leistung, die wir in den letzten Monaten gemeinsam mit unserer VitaminRetter-Community vollbringen konnten. Viele Produkte, die vielleicht nicht den Weg in den Einzelhandel finden konnten, haben wir vor dem möglichen Verderben gerettet. Durch unsere schnelle Lieferlogistik konntet ihr immer sehr frische Waren erhalten. Selten gab es Mal Beschädigungen, was uns sehr erfreut. Eines ist aber ganz besonders wichtig. Es ist von Vorteil, die VitaminRetterBox so schnell wie möglich am Abholstandort abzuholen und nicht noch 2 Tage im Geschäft zu belassen, denn damit verliert sich natürlich die Frische. Immer wieder weisen wir auf unsere Lagerempfehlungen, die als Broschüre auf der Webseite im FAQ hinterlegt sind, hin. Mit der richtigen Lagerung ist es euch möglich, die Früchte um einiges länger haltbar zu machen! Dieses Projekt funktioniert deshalb nur gut, weil wir in der Community zusammenhalten.

Natürlich hat durch die gemeinschaftliche Organisation auch jeder eine erhebliche Einsparung an Kosten. Es gibt viele Community-Mitglieder, die es geschafft haben, fast jede Box zu erhalten. Die daraus resultierende Ersparnis konnte entsprechend unserer Zuschriften vielen Familien dadurch erleichtern, die gestiegenen Kosten für Energie zu kompensieren. Einfach gesagt...durch mehr Obst und Gemüse der VitaminRetter wird gesünder gelebt, Kosten gespart und die Natur geschont. Alleine die Ersparnis an Plastik, durch die meist unverpackten Produkte, gleicht einem kleinen Wunder, denn wer will schon Plastik kaufen, was immer teurer wird, die Umwelt schädigt?

Wir planen eine größere Meinungsumfrage, um das Projekt weiter auszubauen und um auch noch auf weitere Wünsche von euch einzugehen. In diesem Zusammenhang bitten wir möglichst alle an der Umfrage teilzunehmen, die wir in Kürze auf der Webseite verlinken werden. Bitte schaut also immer Mal wieder vorbei und nehmt euch die 5 Minuten Zeit für das gemeinsame Projekt.

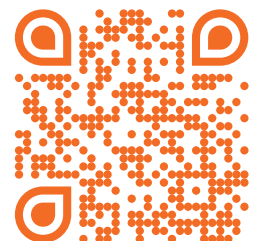
Herzlichen Glückwunsch auch an dieser Stelle an die 3 glücklichen Gewinner des Ostergewinnspiels, die wir am Montag ausgelost hatten. Sie dürfen sich über einen Schokobrunnen und einen Messerblock freuen. Für alle die nicht gewonnen haben darf gesagt sein, dass jeder mit jeder Box einen Gewinn hat. Außerdem planen wir in Zukunft immer mal wieder spontan eine interessante Aktion, also bleibt gespannt!

Wir hoffen, dass unser Schüler- und Studentenprojekt euch jede Woche ein Lächeln ins Gesicht zaubert, denn dieses Projekt ist nicht selbstverständlich und wird erst durch viele fleißige Hände ermöglicht. In diesem Sinne bedanken wir uns bei allen, die uns unterstützen.

*Deine Vitaminretter*



SMS-Eintragung



# APFELESSIG

Ein Communityrezept  
von Nicole Wenzel  
(Küchengarten e.V.)



## ZUTATEN:

- 1-2 Liter sauberes Gefäß
- z.B. Einmachglas
- sauberes Küchentuch
- Äpfel oder Apfelrest vom z.B. Apfelmus (Kerngehäuse oder Schalen)
- 3 EL Zucker pro kg Äpfel
- Wasser

## ZUBEREITUNG:

1. 1-2 Litergefäß reinigen und mit heißem Wasser sterilisieren
2. klein geschnittene Äpfel- oder Reste in das Glas geben
3. in das Gefäß nun Wasser geben, bis alles bedeckt ist
4. mit einem sauberen Tuch abdecken und ab und an umrühren
5. der entstehende Schaum zeigt, dass die Gärung einsetzt
6. regelmäßig daran riechen bis das Gemisch langsam nach Essig riecht (kann mehrere Tage dauern)
7. sinken die Früchte auf den Boden und es riecht kräftig nach Essig alles durch ein Sieb in ein neues Gefäß geben - Prozess dauert ca. 2 Wochen
8. Neues Gefäß 4-6 Wochen wieder mit einem Tuch bedeckt fertig ziehen lassen
9. durch ein sauberes Tuch oder Passiertuch in eine saubere Flasche füllen und fest verschließen.
10. Fertig ist gesunder Apfelessig den man für andere tolle Gerichte verwenden kann

## ZUBEREITUNG:

1. Äpfel waschen, schälen und Kerngehäuse entfernen
  2. Äpfel und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden
  3. Zucker in einem Topf zerlassen und braun werden lassen.
  4. Zwiebel und Äpfel hinzugeben und mit dem Essig ablöschen,
  5. Der Zucker kann kurzfristig fest werden, löst sich bei den weiteren Schritten wieder.
  6. Ingwer schälen und zusammen mit den Chilis klein schneiden und zur Masse hinzufügen.
  7. Mit oben genannten Gewürzen abschmecken und 30-40 Minuten eindicken lassen.
  8. Das heiße Chutney in sterilisierten Schraubgläser geben und fest verschließen.
  9. Zum Grillen, direkt aufs Brot oder als Gemüse Dip
- \* kühl gelagert ca. 6-8 Wochen haltbar

# APFELCHUTNEY

Ein Communityrezept von Nicole Wenzel  
(Küchengarten e.V.)



## ZUTATEN:

- 1 kg Äpfel
- 3 Zwiebeln
- 150g Zucker
- 400 ml Apfelessig
- 1-2 Chilischoten
- 3-4 cm Ingwer
- 1 TL Salz
- Kümmel, Zimt und Zucker
- Schraubgläser

# GEBRATENER CHINAKOHL

## ZUBEREITUNG:

1. Erhitze das Öl in einer Pfanne oder einem Wok bei mittlerer Hitze. Gib den gehackten Knoblauch und Ingwer hinzu und brate sie für 1-2 Minuten an, bis sie duften.
2. Füge den geschnittenen Chinakohl hinzu und brate ihn unter Rühren für weitere 3-5 Minuten an, bis er leicht gebräunt und weich geworden ist.
3. Gib die gehackten Erdnüsse, Sojasauce, Reisessig und Honig in die Pfanne und rühre alles gut um, bis der Chinakohl gut mit der Soße bedeckt ist.
4. Serviere den gebratenen Chinakohl auf einer großen Platte und garniere ihn mit frisch gehackten Kräutern deiner Wahl!

## ZUTATEN:

- 1 mittelgroßer Chinakohl, in Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, geschält und fein gehackt
- 2 EL Öl (z.B. Erdnussöl oder Rapsöl)
- 1/4 Tasse geröstete Erdnüsse, grob gehackt
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 TL Honig

Diese außergewöhnlichen Produkte sind außerdem in der Box :)

## DER CHINAKOHL:

Der Chinakohl stammt aus China und wird dort seit über 5000 Jahren angebaut. Die ursprüngliche Wildform des Chinakohls kommt jedoch aus Nordostasien und wurde bereits vor mehr als 2000 Jahren von den Chinesen kultiviert. Der Chinakohl wurde im 19. Jahrhundert erstmals nach Europa eingeführt und ist heute in vielen Ländern auf der ganzen Welt ein beliebtes Gemüse. Besonders in der asiatischen Küche wird er häufig verwendet, aber auch in der europäischen Küche wird er immer populärer. Chinakohl gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse und ist eng verwandt mit anderen Kohlsorten wie Weißkohl, Rotkohl und Brokkoli. Er hat eine längliche, zylindrische Form und einen milden, süßlichen Geschmack. Chinakohl ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und gilt als sehr gesundes Gemüse.



VitaminRetter