



VitaminRetter

Liebe Vitaminretterin, lieber Vitaminretter,

...zur dieswöchigen Aktion haben wir wieder ganz viel Obst & Gemüse retten können, welches wir euch in den beiden Boxen präsentieren dürfen. Zusätzlich zu diesen vollgepackten Boxen, konnten wir auch besonders viele und sehr leckere Kirschen retten – hoffentlich erfreut ihr euch am Geschmack genauso wie wir :).

Im Moment liegen viele Schritte & Herausforderungen vor uns, mit denen wir euch ermöglichen wollen, an weiteren Standorten eure geliebten Boxen abzuholen, noch mehr Diversität in die Box zu bringen (als es jetzt schon gibt), sowie euren Arbeitgebern die Möglichkeit zu geben, die Boxen für euch zu bezahlen, indem diese den monatlichen steuerfreien Sachbezug in Höhe von 50€ für 2 Vitaminer-/Firmenboxen für euch nutzen. Das wäre doch wirklich schön, wenn euer Arbeitgeber den Großteil eurer Obst- & Gemüseversorgung (dem hoffentlichen Hauptnahrungsanteil ;)) für euch bezahlt und das auch noch steuerfrei!

Falls Du Deinem Chef das Projekt noch nicht ans Herz gelegt hast, dann wird es jetzt Zeit, Mal mit einem Flyer von uns, welchen es an jedem Standort gibt & der Bitte, um eine Gehaltserhöhung (in Form von 2 unserer frischen Obst- & Gemüseboxen) ins Büro zu platzen. Euer Arbeitgeber kann uns dann auf der Firmenwebseite „www.vitaminerbox.de“ mit der Bestellanfrage oder dem Kontaktformular direkt kontaktieren. Dein Chef wird sich freuen, da er Dir nun einen Mehrwert bieten kann, der über die 50€ pro Monat hinausgeht, da der Wert einer Box bereits ungefähr diesem Preis entspricht. Außerdem lohnt es sich für das Unternehmen und für Dich. Bei einer höheren Stückzahl bringen wir die Boxen sogar in Dein Unternehmen oder Du holst Deine kostenlose Box ganz einfach an Deinem gewohnten Standort ab! :)

Zuletzt sind wir sehr dankbar für Dein Verständnis, wenn etwas nicht reibungslos funktioniert. Wir setzen uns stets mit viel Hingabe dafür ein, dieses Schüler- und Studentenprojekt, das mittlerweile zu einem Herzensprojekt geworden ist, so angenehm wie möglich für Dich zu gestalten und Dir viele Möglichkeiten rund um Obst und Gemüse anzubieten. Natürlich gibt es noch Verbesserungspotenzial, aber das ist ganz normal! Hast Du denn sonst auch noch Anregungen für uns, vielleicht noch ein paar Vorschläge, was wir mit umsetzen können und Dich freuen würde? Oder auch ein wenig Unterstützung, die Du auch gerne anbieten würdest, um dieses Projekt mit zu stützen? Dann schreib uns doch einfach eine kurze Nachricht an unser Kontaktformular auf der VitaminRetter-Webseite (www.vitaminretter.de) – helfen würdest du uns damit in jedem Fall :)

Vielen Dank an euch alle, dass ihr uns dabei helft, Woche für Woche wertvolles Obst- & Gemüse zu verwenden, welches sonst nicht genutzt werden kann, durch uns umsortiert werden muss, oder sogar schon, da es sonst ohne uns noch mehrere Transportstationen vor sich hätte, früher oder später nur den Weg in die Tonne gefunden hätte..zum Glück können wir das gemeinsam vermeiden!

Wir wünschen, wie immer, besten Appetit mit euren Boxen & Ihr könnt gespannt bleiben, was euch in Zukunft schönes, Schritt für Schritt, erwarten wird.

Hier ist übrigens noch die Einsendung, welche bei unserem Obst- und Gemüse-Schnitzwettbewerb gewonnen hat.

Ist es nicht wahnsinn, wie toll dieser Drache mit dem Namen Kosimo aussieht? Tolle Details.

Dafür hat sich die Gewinnerin eine VitaminerBox verdient!

Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmerinnen! :)

*Deine
Vitaminretter*



@vitaminretter

Folgt uns gerne auf Instagram
um noch mehr zu erfahren!



Obstsalat mit Melone und Heidelbeeren

ZUTATEN:

- Melone (Cantaloupe)
- Orange
- handvoll Heidelbeeren
- 1/2 Bund Minze
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Melone halbieren und in Stücke schneiden
2. Die Heidelbeeren abwaschen und abtropfen
3. Die Minze und Petersilie waschen und fein hacken.
4. Den Zitronensaft pressen
5. Alle Zutaten in eine Schüssel geben
6. Abschmecken mit Olivenöl und Pfeffer



VitaminRetter



ZUTATEN:

- 1 Wurzelkopfsalat
- 1 Bund Radieschen
- 1/4 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Den Wurzelkopfsalat und die Salatherzen gründlich waschen und trocknen.
2. Den Wurzelkopfsalat und die Salatherzen in mundgerechte Stücke zerteilen und in eine Salatschüssel geben.
3. Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Kirschen entsteinen und halbieren.
4. Die (optional: gerösteten) Walnüsse grob hacken.
5. Die gehackten Äpfel, Kirschen und Walnüsse zum Salat geben und alles vorsichtig vermengen. Außerdem noch nach Wunsch die Heidelbeeren dazugeben.
6. Den Salat mit einem Dressing Deiner Wahl beträufeln und gut durchmischen. Du kannst entweder ein gekauftes Dressing verwenden oder Dein eigenes Dressing aus Öl, Essig, Gewürzen und Kräutern herstellen.
7. Den Salat auf Tellern anrichten und servieren. Dieser Salat ist eine erfrischende Kombination aus knackigem Salat, süßen Kirschen, saftigen Äpfeln und leckeren Walnüssen. Du kannst das Rezept nach Belieben anpassen, indem Du zum Beispiel zusätzliches Gemüse oder Kräuter hinzufügst. :)

Frischer Salat mit Walnuss



ZUTATEN:

- 1 Kopf Wurzelkopfsalat
- 2-3 Salatherzen
- 1 Apfel
- Handvoll Kirschen
- Handvoll Heidelbeeren
- Handvoll Walnüsse
- Dressing nach Wahl (zum Beispiel Balsamico-Vinaigrette oder Joghurt-Dressing)

Wurzelkopfsalat



ZUBEREITUNG:

1. Den Wurzelkopfsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
4. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Weißweinessig, Dijon-Senf und Honig miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Wurzelkopfsalat, die Radieschen und die rote Zwiebel in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.
6. Den Salat für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

VITAMINERBOX

Koriander-Hähnchen-Pfanne

ZUTATEN:

- 500 g Hähnchenbrust
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Bund frischer Koriander, gehackt
- Saft von 1 Limette
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Öl zum Braten

ZUBEREITUNG:

1. Die Hähnchenstreifen in einer Schüssel mit Limettensaft, Sojasauce, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer marinieren. Lasse das Hähnchen mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ziehen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind und duften.
3. Die marinierten Hähnchenstreifen zur Pfanne hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
4. Die Paprikastreifen hinzufügen und weiterbraten, bis sie leicht knusprig sind und ihre Farbe intensiviert haben.
5. Den gehackten Koriander in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Kurz köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.
6. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Koriander-Hähnchen-Mix servieren. Du kannst den Pfanneneinhalt zum Beispiel mit Reis, Nudeln oder Tortillas (sehr lecker) servieren.

Das Heilkraut Dill kennen die meisten als Zugabe für Gürkengerichte oder Fisch, aber auch Salate kann er sehr gut verfeinern. Aber der Dill kann nicht nur gut schmecken, sondern hat auch zahlreiche Heilfähigkeiten wie sein Bruder der Fenchel. So kann er zum Beispiel gegen Blähungen verwendet werden (auch bei Säuglingen). Hierfür nutzt man jedoch nicht das Blatt, sondern die Samen als Aufguss im Tee und kann so Magenkrämpfe und Blähung lindern. Früher haben stillende Frauen eine gewisse Menge Dill gegessen um die Milchförderung zu steigern. Heute nutzen wir den gesunden Dill hauptsächlich in der Küche zum Würzen. Obwohl doch noch einiges mehr in ihm steckt.

Heidelbeeren – das Superfood

Heidelbeeren gehören zu den Superfoods, da sie viele gesundheitliche Vorteile bieten. Sie sind reich an Antioxidantien, die helfen, freie Radikale im Körper zu bekämpfen und somit das Risiko von Krankheiten wie Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren können. Darüber hinaus sind Heidelbeeren auch eine gute Quelle für Ballaststoffe, die zur Verdauung beitragen und den Blutzuckerspiegel stabil halten können. Neben ihren gesundheitlichen Vorteilen sind Heidelbeeren auch sehr vielseitig in der Küche einsetzbar. Sie können in süßen und herzhaften Gerichten verwendet werden, wie zum Beispiel in Heidelbeer-Muffins, Heidelbeer-Pancakes oder auch in einem leckeren Heidelbeer-Salat.

Kirsch-Quark Dessert

ZUTATEN:

- 200g Quark
- 75g Joghurt
- 1 EL Honig
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 100g Kirschen, entkernt und halbiert
- 1 EL Mandeln, gehackt



ZUBEREITUNG:

1. Verrühre den Quark, Joghurt, Honig und Vanilleextrakt in einer Schüssel.
2. Verteile die Hälfte der Kirschen auf zwei Dessertgläser.
3. Gib die Quarkmischung auf die Kirschen.
4. Verteile die restlichen Kirschen auf die Quarkmischung.
5. Toppe das Dessert mit den gehackten Mandeln. Schmecken lassen! :)