

VitaminRetter

Wochenhighlight

Eure Kommentare, Bilder, Rezensionen & Nachrichten

★★★★★ Google-Bewertung von Elvira

Habe heute zum ersten Mal die Möglichkeit genutzt, eine Box zu bestellen und war mega begeistert von dem, was sich drin befand. Es werden mit Sicherheit noch einige folgen. Eine sehr tolle Sache find ich 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 ...

Jede Woche neue Rezepte und Infos zur Aktion!

Hallo ihr lieben VitaminRetter, diese Woche dürfen wir einen neuen Standort im Team begrüßen. Das i&M Bauzentrum, welches bereits die Ausgabe am Standort in Weißenfels betreut, hilft uns nun auch bei der Stellung eines Standortes in Merseburg! Vielen lieben Dank an das Team vor Ort, welches nun die Abholung der leckeren VitaminRetter-Produkte auch in Merseburg möglich macht.

Um als erstes vom Beginn der Aktion zu erfahren, könnt ihr ganz einfach unsere VitaminRetter-App herunterladen und die Benachrichtigung für diesen Standort aktivieren. Einige Retter haben sich bereits für diesen Standort eingetragen und die erste Information erhalten. Nehmt den Standort herzlich in Empfang und erzählt Bekannten und Freunden in Merseburg davon, dass es VitaminRetter endlich auch in Merseburg gibt!

Ihr findet den Standort in der Nähe der Schwimmhalle in Merseburg. Diese Woche dürfen wir neben den vielen anderen Retterprodukten auch Kohlrabi retten. Diese Kohlrabi war zu klein und entspricht demnach nicht der Norm. Der Produzent hat uns um Hilfe gebeten, dass diese Kohlrabi eine gute Verwendung finden. Wir freuen uns immer darüber, wenn es von der Seite der Produzenten und Bauern eine Nachfrage nach unserem Projekt gibt und wir damit unterstützen können, auch größere Mengen einzelner Produkte zu retten! Wenn Ihr selber Bauern oder Produzenten mit dem gleichen Problem kennt, dann stellt gerne den Kontakt zu uns her, damit die ganze Community sich an frischen und tollen Produkten erfreuen kann! Je mehr Vielfalt wir in die Boxen bringen können, desto besser.

Eure Vitaminretter

Du bist leider zu klein gewachsen. Du kannst nicht mitkommen, da wo ich hin gehe...

Aber ich kenne da etwas Neues! VitaminRetter. Vielen tollen Menschen ist es egal, wie groß du bist. Du wirst begeistert sein.



Unsere Lagerempfehlung

Produkte bitte direkt auspacken und entsprechend lagern!

Produkt	Temp.	Lagerempfehlung	Ethylenempfindlich
Blumenkohl	2°C - 5°C	Kühlschrank, kühl, dunkel --- bei längerer Lagerung das Blatt dranlassen	Ja
Apfel	2-8°C	Vorratskammer, Keller, Kühlschrank, kühler dunkler Ort, im Plastikbeutel --- stößt viel Ethylen aus	Sondert es aus
Clementine	3-7°C	Vorratsregal, Zimmertemperatur --- kälteempfindlich	-
Granatapfel		Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur	-
Rote Beete	6°C	Kühlschrank, kalter Keller	-
Mandarinen		Vorratsregal, heller Ort	-
Salatsorten	1°C - 2°C	Kühlschrank	Ja, empfindl.
Tomaten	12°C - 16°C	Dunkel, Vorratsregal	Sondert es aus
Orangen		Vorratsregal, Zimmertemperatur, hell Keller, Vorratskammer, dunkler Ort	-
Gurke	12-15°C!!!	--- nicht unter 12°C lagern!	Ja
Kohlrabi	2°C - 5°C	Kühlschrank, feuchtes Tuch --- Ohne Blatt länger haltbar	Ja
Paprika	ca. 10°C	Kühlschrank, kühl, dunkel	Ja, reift nach
Eisbergsalat		Kühlschrank, Plastikbox, feuchtes Tuch	-
Weintrauben	4-5°C	Kühlschrank, Tiefkühlschrank --- Plastiktüte, Frischhaltetüte (2 Wochen) --- im Obstkorb nur 4-5 Tage	-
Kräuter		Kühlschrank, in der Vase (Wasser), feucht --- kann eingefroren werden, getrocknet werden oder etwas feuchter gelagert werden	-
Beere		Kühlschrank, in Papier gewickelt, um keine Feuchtigkeit zu verlieren	Ja
Zitrone	4-8°C	Kühlschrank ---in Papier eingewickelt länger haltbar	Sondert es aus
Kartoffeln	4°C-10°C	Dunkel, trocken, gut belüftet	Ja, empfindl.
Zwiebeln		Vorratsregal, Keller, Tiefkühlschrank, dunkel, kühl, trocken	-
Kiwi	0°C-0,5°C	Kühlschrank, kühler trockener Ort	Ja, reift nach
Radieschen		Kühlschrank, kühl und dunkel --- grün für länger Lagerung entfernen, längere Lagerung = weniger Geschmack	-

WhatsApp-Kanal

In eurem neuen WhatsApp-Kanal findet Ihr die letzten Neuigkeiten und Bilder zum Projekt sowie die Bilder der aktuellen RetterBoxen direkt innerhalb von WhatsApp. Tritt einfach dem Kanal bei. Wir freuen uns auf Dich! Den Link findest Du dazu auf der Webseite ganz oben im Banner!

Scannen und direkt zum Kanal



Benachrichtigungs-App

Unsere VitaminRetter-Benachrichtigungs-App ist da! Ihr könnt sie ab sofort im Playstore (Android) und im Appstore (Apple) herunterladen.



BLUMENKOHLE:

1. Blumenkohl ist reich an Vitaminen und Mikroelementen. Blumenkohl ist besonders reich an Vitamin C – in diesem Indikator übertrifft er seinen Weißkohl-Verwandten. Es enthält außerdem viele Ballaststoffe, organische Säuren, Aminosäuren, Vitamin A und B, Pektin und mehrfach ungesättigte Säuren.
2. Blumenkohl ist nicht nur weiß, sondern auch lila, grün und sogar orange, obwohl es ziemlich schwierig ist, ihn in den Regalen der Geschäfte zu finden. Dies liegt daran, dass Supermärkte es lieber nicht bei Lieferanten bestellen, damit Nichtkunden nicht denken, dass das Produkt chemisch verarbeitet oder künstlich gefärbt ist. Und das ist sehr traurig, denn die leuchtenden Farben des Kohls sind völlig natürlich und diese Sorten sind sogar nützlicher als die traditionellen weißen Sorten.



ZUTATEN: Kartoffelgratin

- 1 kg festkochende Kartoffeln, geschält
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Tassen (ca. 500 ml) Schlagsahne
- 1 Tasse (ca. 100 g) geriebener Käse (Gruyère oder ein anderer würziger Käse)
- 1/4 Tasse (ca. 25 g) Parmesankäse, frisch gerieben
- 1 TL frisch geriebene Muskatnuss
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Thymian

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereitung: Den Ofen auf 180°C vorheizen. Eine Auflaufform leicht mit Butter einfetten.
2. Kartoffeln schneiden: Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, am besten mit einem Mandolinenschneider oder einem scharfen Messer, um gleichmäßige Scheiben zu bekommen.
3. Sahne vorbereiten: In einem mittelgroßen Topf die Sahne, den Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss bei mittlerer Hitze erwärmen, aber nicht kochen lassen. Einfach heiß machen, damit sich die Aromen verbinden.
4. Kartoffelschichten bilden: Eine Schicht Kartoffelscheiben in der vorbereiteten Auflaufform auslegen. Mit einer Schicht des geriebenen Käses bestreuen und dann mit etwas von der heißen Sahne übergießen. Diese Schichten wiederholen, bis alle Kartoffeln und die Sahne verwendet sind. Die letzte Schicht sollte aus Sahne mit dem restlichen Käse und dem Parmesan bestehen.
5. Backen: Das Gratin mit Aluminiumfolie abdecken und für etwa 1 Stunde backen. Dann die Folie entfernen und weitere 15-30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
6. Servieren: Vor dem Servieren einige Minuten abkühlen lassen. Das Gratin kann mit frischen Thymianblättern garniert werden, um zusätzliches Aroma und einen Farbtupfer zu bieten.

Rhabarberkuchen

ZUTATEN:

- 200 g Zucker
- 125 g weiche Butter
- 3 Eier
- 250 g Mehl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 250 g Rhabarber, geputzt und in kleine Stücke geschnitten
- Puderzucker zum Bestäuben



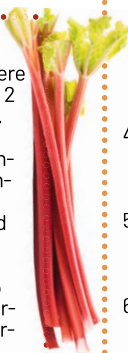
ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen und eine Kuchenform einfetten und leicht mehlen.
2. In einer großen Schüssel Butter und Zucker cremig rühren. Die Eier einzeln hinzufügen und gut verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
3. Mehl, Backpulver und Salz in einer separaten Schüssel mischen. Die trockenen Zutaten nach und nach in die feuchte Mischung einrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Den Rhabarber unterheben und dann den Teig in die vorbereitete Kuchenform füllen.
5. Im vorgeheizten Ofen etwa 45 Minuten backen, bis ein eingesetzter Zahnstocher sauber herauskommt.
6. Vor dem Servieren abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Rhabarberkompott

ZUBEREITUNG:

1. Den Rhabarber putzen, indem die äußere Haut entfernt und die Stangen in etwa 2 cm große Stücke geschnitten werden.
2. In einem mittelgroßen Topf Wasser, Zucker, Rhabarberstücke und Zitronenschale (und Vanilleschote, falls verwendet) hinzufügen.
3. Die Mischung zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren, sodass sie leicht köchelt.
4. Unter gelegentlichem Rühren 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist und beginnt, auseinanderzufallen.
5. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren kann das Kompott entweder warm oder kalt genossen werden. Es passt hervorragend zu Joghurt, Eiscreme oder als Beilage zu Kuchen.



Was ist Physalis?



Physalis, oft auch als Kapstachelbeere oder Andenbeere bekannt, ist eine Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae), die für ihre einzigartigen, essbaren Früchte bekannt ist, welche in einer papierartigen Hülle gebettet sind. Natürliche Laterne: Die charakteristische Hülle der Physalisfrucht, die aussieht wie eine zarte, papierartige Laterne, ist eigentlich der vergrößerte Kelch der Blüte. Diese Hülle schützt die Frucht, während sie reift, und verleiht der Pflanze ihr unverwechselbares Aussehen.

Nährstoffreich: Physalis ist nicht nur einzigartig im Aussehen, sondern auch reich an Nährstoffen. Sie enthält hohe Mengen an Vitamin C, Vitamin A und einige B-Vitamine. Zudem ist sie eine gute Quelle für Antioxidantien, die dem Körper helfen können, sich gegen Schäden durch freie Radikale zu wehren. Obwohl sie oft frisch gegessen werden, können Physalisfrüchte auch in einer Vielzahl von kulinarischen Anwendungen verwendet werden, von Marmeladen und Gelees bis hin zu Salaten, Desserts und sogar als Garnierung für Cocktails.

Weltweit verbreitet, lokal geschätzt: Obwohl ursprünglich aus Amerika stammend, wird Physalis jetzt weltweit angebaut. Besonders in Kolumbien ist die Frucht unter dem Namen „Uchuva“ bekannt und wird sowohl im lokalen Markt geschätzt als auch exportiert.

Medizinische Verwendung: In einigen traditionellen Medizinsystemen wird Physalis wegen ihrer entzündungshemmenden und diuretischen Eigenschaften geschätzt. Es wird angenommen, dass sie bei verschiedenen Beschwerden, von Harnwegsinfektionen bis hin zu Hauterkrankungen, helfen kann. Ein Symbol der Verführung: In der viktorianischen Blumensprache wurde die Physalis als Symbol der Verführung und des Geheimnisses verwendet, wahrscheinlich wegen ihrer einzigartigen, verhüllenden Hülle, die die süße Frucht verbirgt. Diese kleine Pflanze bietet eine faszinierende Kombination aus Ästhetik, Geschmack und Nährwert, was sie zu einem interessanten Thema für Gartenliebhaber und Feinschmecker gleichermaßen macht.

ZUTATEN:

- 200g frischer/geräucherter Lachs
- Gurke
- Radieschen
- Kohlrabi
- Rotebeete
- Avocado
- Brot
- 2 Eigelb
- Sesam, Schnittlauch, Petersilie
- Zitrone, Olivenöl, Reissessig, Fischsoße, Sesamöl, Sojasoße, Pfeffer



ZUTATEN:

- 500 g Rhabarber, geputzt und in Stücke geschnitten
- 100 g Zucker
- 100 ml Wasser
- Ein Stück Zitronenschale
- Optional: Eine Vanilleschote oder ein Teelöffel Vanilleextrakt

Lachstatart mit asiatischem Salat und knusprigem Brot

ZUBEREITUNG:

1. Sesam anrösten
2. Lachs fein würfeln, Petersilie und Schnittlauch fein hacken, alles zusammengeben und würzen mit 5EL Olivenöl, Pfeffer, 5EL Zitronensaft, 5EL Sojasoße
3. Gurke, Kohlrabi, Rotebeete, Radieschen in feine Scheiben schneiden und alles zusammengeben
4. Dressing: Sojasoße, Reissessig, Fischsoße, Zitronensaft und Sesamöl über das Gemüse geben
5. Brotscheiben in Olivenöl von beiden goldbraun anbraten
6. Avocado in Scheiben schneiden
7. Beim Servieren über das Tatar ein Eigelb geben und den gerösteten Sesam und die Avocadoscheiben dazu legen
8. Den restlichen Sesam über den Salat geben

ZUTATEN:

- 200g Hähnchenbrust
- Romanasalat, Avocado, Gurke, Paprika
- 2 Eier
- Pankomehl
- 2 Wraps
- 5-6 Kartoffeln
- 150g griechischer Joghurt
- Senf
- Honig
- Zitrone, 1/4 Chili
- Olivenöl, Balsamicoessig, Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chiliflocken, Minze, Kräuter der Provinz, Rosmarin



Hähnchen- Wrap mit knusprigen Kartoffelscheiben

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und 10min in eiskaltes Wasser legen
2. Dann gut mit Zewa abtrocknen und in ein verschließbares Gefäß geben und Olivenöl, Rosmarin, Salz, Pfeffer, Chiliflocken dazu geben und gut durchschütteln
3. Kartoffelscheiben einzeln auf einem Backblech mit Backpapier auslegen und bei ca. 170°C Umluft im Ofen goldbraun backen
4. Hähnchen waschen und in Streifen schneiden und in Eier und Pankomehl panieren
5. Eier würzen mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräuter der Provinz
6. Den griechischen Joghurt mit Zitronensaft, kleingehackter Chili und Minze, Salz, Pfeffer, Olivenöl vermengen
7. 1TL Senf, 2TL Honig, Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer vermengen
8. Hähnchen in Rapsöl goldbraun ausbraten
9. Gemüse in Scheiben schneiden
10. Den Wrap mit allen Zutaten belegen und die beiden Dressings drüber geben
11. Wrap zusammen rollen und von allen Seiten in einer heißen Pfanne braun werden lassen