

# VitaminRetter

## Wochenhighlight

Eure Kommentare, Bilder, Rezensionen & Nachrichten

★★★★★ Google-Bewertung von Jeanette

Tolle Aktion, super nette und freundliche Menschen die die Kisten ausgeben ❤️ klar ist auch Mal etwas dabei was super schnell verarbeitet werden muss aber das kann mir im Laden auch passieren :)

## Jede Woche neue Rezepte und Infos zur Aktion!

Hallo liebe Retter-Community, die neue Ausgabestelle in Merseburg wird toll von euch angenommen und wir dürfen schon einige neue Retter in unserer Benachrichtigungs-App begrüßen! Wichtig ist auch zu wissen, dass es nun darüber möglich ist, kurzfristige Sonderaktionen anzukündigen. Wir haben dies bereits vor 2 Wochen mit Erdbeeren gemacht. So können wir flexibel auf eingehende Ware reagieren und ihr bekommt diese Retterprodukte auf dem schnellsten Wege. Desto besser ist dann auch die Frische. Also, wer nichts verpassen möchte, darf sich jetzt die App herunterladen und seinen Standort auswählen. Zukünftig haben wir dafür auch noch viele tolle Ideen, die wir nun konzeptionieren, um euch später noch besser und schneller versorgen zu können. So können wir auch das Abholerlebnis noch weiter verbessern und die Lebensmittelverschwendung weiter reduzieren! Es kann sein, dass es hier und da noch kleine Probleme gibt. Sendet uns dafür gerne eine Nachricht, damit wir diese nach und nach beseitigen können :). Nur durch Feedback können wir gemeinsam besser werden! Diese Woche haben wir tolle Boxen zusammengestellt, mit vielen interessanten und tollen Produkten! Beispielsweise haben wir frische deutsche Lauchzwiebel bekommen, welche zu viel vorhanden war, da jetzt durch das ideale Wetter mit Feuchtigkeit und Sonne, diese besonders schnell gewachsen ist. Weiterhin haben wir Bio-Karotten, Bio-Kurkuma, Ingwer und Rhabarber bekommen. In der VitaminerBox und der endlich zurückgekehrten ImmunRetterBox gibt es außerdem Mango! Zudem dürfen wir einiges an Zitronen retten. Hieraus kann beispielsweise ein leckeres Zitronensorbet erstellt werden.

Vergesst auch nicht, dass die Boxen geteilt werden können. Gestern haben wir im Team den Spruch geprägt, dass es nie zu viel Obst und Gemüse gibt, sondern einfach nur zu wenig Menschen, mit denen man es teilen kann. Dazu auch die passende Grafik der beiden Karotten, die sich auf lustige Art und Weise eine RetterBox teilen! Wir danken allen, die sich an dieser Aktion beteiligt haben :).



*Eure Vitaminretter*

**Zu viel Obst und Gemüse gibt es nicht – nur zu wenig Menschen, mit denen man es teilen kann!**

## 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	-
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	-
Gurke	12-15°C!!!	Keller, Vorratskammer, dunkler Ort -- 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
Brokkoli	2°C - 5°C	Kühlschrank, Tiefkühlschrank -- Nicht zu warm lagern, da ansonsten das Vitamin-C verloren geht	Ja

## 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.



## Zitronensorbet



### ZUTATEN:

- 250 ml Wasser
- 200 g Zucker
- 250 ml frisch gepresster Zitronensaft (etwa 5-6 Zitronen)
- Die abgeriebene Schale von 2 Zitronen
- 1 Eiweiß
- Minze zum garnieren

### ZUBEREITUNG:

1. In einem mittelgroßen Topf das Wasser und den Zucker bei mittlerer Hitze erhitzen. Rühren, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist. Dann zum Kochen bringen und etwa 1 Minute köcheln lassen, um einen einfachen Sirup zu bilden.
2. Vom Herd nehmen und den frisch gepressten Zitronensaft sowie die abgeriebene Zitronenschale einrühren. Die Mischung abkühlen lassen, dann für mindestens 4 Stunden (besser über Nacht) im Kühlschrank kalt stellen.
3. Die gekühlte Mischung in eine Eismaschine geben und gemäß den Anweisungen des Herstellers verarbeiten. Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schale gießen und ins Gefrierfach stellen. Rühren Sie die Mischung alle 30 Minuten mit einer Gabel durch, bis sie fest ist (dies kann einige Stunden dauern).
4. Um eine noch leichtere Textur zu erreichen, können Sie das Eiweiß steif schlagen und kurz bevor das Sorbet fertig ist, unter die halbgefrorene Masse heben. Danach weiterfrieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Das Sorbet aus dem Gefrierfach nehmen und kurz stehen lassen, damit es sich leichter portionieren lässt. Mit einem Eisportionierer Kugeln formen und sofort servieren.

### ZUTATEN:

- 500 g Hühnerbrustfilet, in Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL geriebener Ingwer
- 2 TL Kurkuma-Pulver
- 1 TL Garam Masala
- 1/2 TL Chilipulver (optional)
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Öl (z.B. Kokosöl)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander zum Garnieren
- Saft einer halben Limette



### ZUTATEN:

- 4 Hühnerbrustfilets
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 große Zwiebel, in Würfel geschnitten
- 400 g gehackte Tomaten (Dose)
- 150 g schwarze Oliven, entsteint
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Frische Petersilie, gehackt (zum Garnieren)
- Optional: ein Schuss Weißwein



## Rhabarber-Marmelade

### ZUBEREITUNG:

1. Rhabarber vorbereiten: Den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und in kleine Stücke schneiden.
2. Kochen: Rhabarber, Zucker, Zitronensaft und Zitronenschale in einem großen Topf mischen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Rhabarber weich wird und der Zucker sich auflöst.
3. Zerkleinern: Die Mischung mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken, um den Rhabarber zu zerkleinern. Falls gewünscht, können jetzt die Erdbeeren hinzugefügt werden.
4. Einkochen: Die Hitze erhöhen und die Marmelade unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Etwa 10-15 Minuten kochen lassen, bis die Marmelade eindickt (Gelierprobe machen).
5. Abfüllen: Die heiße Marmelade in sterilisierte Gläser füllen, verschließen und auf den Kopf stellen, um ein Vakuum zu erzeugen.

### ZUTATEN:

- 500 g Rhabarber, in kleine Stücke geschnitten
- 400 g Zucker
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone
- Optional: 100 g Erdbeeren, in kleine Stücke geschnitten, für eine Erdbeer-Rhabarber-Variante



### ZUTATEN:

- 1 kg Rhabarber, in Stücke geschnitten
- 1 Liter Wasser
- 200-300 g Zucker
- Saft von 1 Zitrone

## Lauchzwiebel-Pfannkuchen



### ZUTATEN:

- 5 große Lauchzwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 120 g Mehl
- 180 ml Wasser
- 1 Ei
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL Sesamöl
- Optional: 1 TL geriebener Ingwer oder 1 fein gehackte Knoblauchzehe für zusätzlichen Geschmack

#### Für den Dip:

- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Reisessig
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Zucker
- Optional: gehackter Koriander oder Sesamsamen

### ZUBEREITUNG:

1. In einer großen Schüssel das Mehl, Wasser, Ei, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verrühren. Die fein geschnittenen Lauchzwiebeln hinzufügen (und optional Ingwer oder Knoblauch, falls verwendet). Alles gut vermischen, sodass die Lauchzwiebeln gleichmäßig im Teig verteilt sind.
2. In einer großen Pfanne das Sesamöl auf mittlere bis hohe Hitze erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, etwa eine Schöpfkelle des Teigs in die Pfanne geben und zu einem runden Pfannkuchen formen. Flach drücken, damit der Pfannkuchen gleichmäßig gart. Jeden Pfannkuchen etwa 3-4 Minuten auf jeder Seite braten, bis er knusprig und goldbraun ist. Wiederholen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
3. Während die Pfannkuchen braten, alle Zutaten für den Dip in einer kleinen Schüssel zusammenrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat.
4. Die warmen Pfannkuchen in Stücke schneiden und mit dem frisch zubereiteten Dip servieren.

## Kurkuma-Hähnchen mit Kokosmilch



### ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel das Hähnchen mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Garam Masala und Chilipulver mischen. Lassen Sie es mindestens 15 Minuten marinieren.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und weiter braten, bis alles schön duftet.
3. Das marinierte Hähnchen zur Pfanne hinzufügen und bei mittlerer Hitze kochen, bis das Fleisch fast durch ist.
4. Die Kokosmilch einrühren und alles zum Kochen bringen. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht etwa 10 Minuten köcheln, bis die Sauce eindickt.
5. Zum Schluss den Limettensaft einrühren und mit frischem Koriander garnieren.

## Oregano-Hühnerpfanne mit Tomaten und Oliven

### ZUBEREITUNG:

1. Die Hühnerbrustfilets salzen und pfeffern. In einer großen Pfanne das Olivenöl auf mittlerer Hitze erwärmen und die Hühnerbrustfilets von jeder Seite ca. 3-4 Minuten anbraten, bis sie schön goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. In derselben Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen. Bei mittlerer Hitze kochen, bis die Zwiebeln weich sind. Falls gewünscht, können Sie hier einen Schuss Weißwein hinzufügen und den Alkohol verdampfen lassen.
3. Die gehackten Tomaten, Oliven, Oregano und Paprikapulver in die Pfanne geben. Alles gut umrühren und zum Kochen bringen.
4. Das angebratene Hähnchen wieder in die Pfanne geben. Alles zugedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, oder bis das Hähnchen vollständig gegart ist.
5. Mit frisch gehackter Petersilie garnieren und sofort servieren.

## Rhabarbersaft

### ZUBEREITUNG:

1. Den Rhabarber waschen und in Stücke schneiden.
2. Rhabarber und Wasser in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Rhabarber vollständig weich ist.
3. Die Mischung durch ein feines Sieb oder ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen, um den Saft zu extrahieren. Den Rhabarber gut auspressen, um so viel Saft wie möglich zu gewinnen.
4. Den gewonnenen Saft zurück in den Topf geben, Zucker und Zitronensaft hinzufügen. Nochmals erhitzen, bis der Zucker vollständig gelöst ist.
5. Den Saft abkühlen lassen und in Flaschen füllen. Im Kühlschrank aufbewahren und kalt servieren.

### KAROTTEN:

1. Karotten sind ein natürliches Analog zu einer Zahnbürste. Sie reinigen den Zahnschmelz gut und massieren zudem das Zahnfleisch. 2. Die erste Karotte, die der Mensch entdeckte, war lila. Aufgrund seiner starken Bitterkeit konnte ein solches Wurzelgemüse jedoch nicht gegessen werden. Mit der Zeit wurden Karotten süßer und nicht mehr so hart. Später erschienen rote, gelbe und weiße Karottensorten. Aber erst im 17. Jahrhundert wurde die Karotte orange. 3. Wenn Sie häufig und in großen Mengen Karotten essen, nähert sich die Hautfarbe einer Person gelblich-orange (durch Carotin) an. Dieses Wurzelgemüse kann auch dem Gefieder von Vögeln einen orangefarbenen Farbton verleihen. Diese Eigenschaft von Karotten wird von Mitarbeitern einiger Zoos genutzt, um die Farbe des Gefieders rosa Flamingos zu erhalten. 4. Im Gegensatz zu anderen Gemüsesorten, die man am besten roh verzehrt, werden Karotten nach der Wärmebehandlung gesünder. Denn beim Kochen zerfällt die zähe Zellstruktur der Karotten und es entsteht Beta-Carotin. Dadurch verdoppelt sich der Gehalt an Antioxidantien in gekochten Karotten.

### KURKUMA & INGWER:

Kurkuma, auch bekannt als Gelbwurz, stammt aus der Wurzel der Pflanze Curcuma longa. Sie ist vor allem für ihre leuchtend gelbe Farbe bekannt, die von dem Wirkstoff Curcumin herrührt. In der Küche wird Kurkuma häufig in Currypulver verwendet und gibt vielen Gerichten eine warme, bittere Note sowie eine charakteristische gelbe Farbe. Neben seinem kulinarischen Einsatz wird Kurkuma auch wegen seiner entzündungshemmenden, antioxidativen und potenziell krebsbekämpfenden Eigenschaften geschätzt. Curcumin soll zudem bei der Linderung von Symptomen von Arthritis und anderen entzündlichen Zuständen helfen. Ingwer stammt von der Wurzel der Zingiber officinale Pflanze und ist für seinen scharfen, leicht süßlichen Geschmack bekannt. Er wird in vielen Formen verwendet: frisch, getrocknet, pulverisiert oder als Öl und Saft. Ingwer ist ein beliebtes Hausmittel gegen Übelkeit, besonders gegen Reisekrankheit. Er hat starke entzündungshemmende Eigenschaften und wird häufig zur Linderung von Muskelschmerzen und Arthritis eingesetzt. Weiterhin hat Ingwer eine erwärmende Wirkung, die den Blutfluss fördert und das Immunsystem stimulieren kann. Studien weisen auch darauf hin, dass Ingwer bei der Senkung des Blutzuckerspiegels und der Verbesserung von Herzkrankheiten hilfreich sein kann.