

VitaminRetter

Wochenhighlight

Eure Kommentare, Bilder, Rezensionen & Nachrichten



Google-Bewertung von Heike

Nicht nur, dass das Team etwas richtig Gutes und Wertvolles macht- sind die Produkte sehr gut. Wir haben noch nie Obst oder Gemüse gehabt, was nicht mehr verwertbar ist. Super lecker und sehr gut Ware. Jeder Zeit freuen wir uns auf die Boxen. Zusätzlich sind die Ansprechpartner vor Ort immer freundlich und hilfsbereit. Wir empfehlen mit ruhigem Gewissen. Vielen lieben Dank, dass es sowas und euch gibt.

Jede Woche neue Rezepte und Infos zur Aktion!

Liebe VitaminRetter!

Am Montag ist Pfingsten. Wir wünschen Euch ein tolles Pfingstfest mit den Liebsten und sind uns sicher, dass Ihr sie mit tollen Gerichten, Obstplatten und Geschmacksbomben verwöhnen werdet. Wir wünschen Euch viel Spaß mit den tollen Produkten aus den verschiedenen Boxen. Diese Woche gab es eine Spargelaktion, welche tollen Anklang bei Euch gefunden hat! Deshalb gibt es diese Woche auch einige Spargelrezepte, für diejenigen, die Spargel noch nicht so gut kennen. Wir schaffen wir es diesen günstigen Preis von nur 6€/kg für Spargel anzubieten? Dadurch, dass wir die Boxen selber ausfahren und unsere Touren so effizient wie möglich planen und zudem mit Hilfe der Community eine sehr genaue Planung der Menge erhalten können, fallen viele Kosten weg. Dies kommt vor allem Euch zu Gute! So schaffen wir es gemeinsam, dass frisches Obst und Gemüse für jeden Retter wieder möglich wird! Auch die kleinen freuen sich über die immer unterschiedlichen Produkte in den Boxen und über das, was die Eltern daraus zaubern werden. :)

Diese Woche durften wir außerdem Kartoffeln retten, welche mit etwas zu viel Erde bedeckt waren. Aber für uns als Community ist es kein Problem, diese zu waschen und Bratkartoffeln oder Salzkartoffeln daraus zu kochen. Es sind die ersten Frühkartoffeln und es freut uns, dass wir dadurch in der Übergangszeit, in der unser Bauer keine Kartoffeln hat, Euch trotzdem Kartoffeln bieten können. Nächste Woche gibt es frische Lauchzwiebel vom regionalen Feld aus Überproduktion, da es keinen Abnehmer dafür gibt und sonst auf dem Feld bleiben müsste. Dafür sind wir da und helfen dem Bauern, diese Lauchzwiebeln zu verwerten und zu ernten! Dazu wird es wahrscheinlich auf Instagram auch ein paar Bilder geben, da der Bauer junge Menschen an die tolle und wichtige Arbeit eines Bauern heranzuführt und dies am Beispiel der Lauchzwiebeln zeigt! :) Für die jungen Schülerinnen und Schüler bedeutet es, einfach einmal weg vom PC oder vom Handy zu kommen und die Praxis auf dem Feld zu erleben. Was denkt Ihr? Eine gute Initiative? Sollen wir davon mehr organisieren? Mit jeder geretteten Box, helfst Ihr bei der Umsetzung der VitaminRetter-Idee. Wenn Ihr zufrieden mit unserer Arbeit seid, dann hinterlasst gerne einmal Euer Lieblingsrezept oder eine positive Bewertung auf Google. Die vielen fleißigen Helfer freuen sich darüber.

Eure Vitaminretter

Unsere Lagerempfehlung

Produkte bitte direkt auspacken und entsprechend lagern!

Produkt	Temp.	Lagerempfehlung	Ethylenempfindlich
Aubergine	8°C-10°C	Kühler Keller	Ja, empfindl.
Apfel	2-8°C	Vorratskammer, Keller, Külschrank, kühl, dunkler Ort, im Plastikbeutel -- stößt viel Ethylen aus	Sondert es aus
Clementine	3-7°C	Vorratsregal, Zimmertemperatur -- kältempfindlich	-
Ananas	7-12°C	Kühler Keller für längere Haltbarkeit	-
Birne	0-5°C	Kühlschrank (reife Früchte), kühl, dunkel, trocken	Sondert es aus
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
Melonen	7°C-10°C	Kühlschrank	-
Aprikose		Kühlschrank, kühl und dunkel -- sehr druckempfindlich	Sondert es aus
Eisbergsalat		Kühlschrank, Plastikbox, feuchtes Tuch	-
Paprika	ca. 10°C	Kühlschrank, kühl, dunkel	Ja, reift nach
Kräuter		Kühlschrank, in der Vase (Wasser), feucht -- kann eingefroren werden, getrocknet werden oder etwas feuchter gelagert werden	-
Kürbis	10°C-13°C	hell, trocken, kühl angeschnitten im Kühlschrank lagern	-
Zitrone	4-8°C	Kühlschrank --in Papier eingewickelt länger haltbar	Sondert es aus
Zucchini	7°C - 10°C	Kühlschrank, kühl und dunkel	Ja
Zwiebeln		Vorratsregal, Keller, Tiefkühlschrank, dunkel, kühl, trocken	-
Kiwi	0°C-0,5°C	Kühlschrank, kühl, trockener Ort	Ja, reift nach
Spitzkohl		Kühlschrank, kühl und dunkel, feuchtes Tuch	Ja
Rote Beete	0°C-4°C	Kühlschrank	-
Süßkartoffel	15°C	Speisekammer, Keller --Dunkel und kühl	-
Bratpaprika		Kühlschrank, kühl & dunkel	-

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.





Spargelrisotto

ZUBEREITUNG:

1. Spargel schälen und in Stücke schneiden. Die Enden separat in der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten kochen, dann die Brühe abseihen und warm halten.
2. Die Zwiebel fein hacken und in 1 EL Butter glasig dünsten.
3. Den Risottoreis hinzufügen und kurz mitdünsten, bis er leicht glasig wird.
4. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen.
5. Nach und nach die heiße Gemüsebrühe zum Reis geben und dabei ständig rühren. Immer wieder Brühe nachgießen, sobald die Flüssigkeit aufgenommen ist.
6. Nach etwa 10 Minuten die Spargelstücke zum Risotto geben und weiter garen, bis der Reis cremig und al dente ist (insgesamt ca. 18-20 Minuten).
7. Den Parmesan und die restliche Butter unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

GESCHICHTE ZUM SPARGEL:

Spargel, im botanischen Asparagus officinalis (im englischen übrigens auch „Asparagus“) stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum und war schon den alten Ägyptern, Griechen und Römern bekannt. Bereits vor über 2000 Jahren wurde er als Delikatesse und Heilpflanze geschätzt. Die Römer verbreiteten den Spargelanbau in ganz Europa, wo er bis heute in vielen Küchen als edles Gemüse gilt. Es gibt mehrere Spargelarten, aber die bekanntesten sind der weiße und der grüne Spargel. Der weiße Spargel wächst unter der Erde und bleibt dadurch bleich, da er kein Sonnenlicht bekommt, das die Chlorophyllbildung anregt. Grüner Spargel hingegen wächst oberirdisch und entwickelt durch das Sonnenlicht seine grüne Farbe. Spargel ist nicht nur kulinarisch ein Genuss, sondern auch gesundheitlich sehr wertvoll. Er ist kalorienarm, ballaststoffreich und enthält zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, darunter Vitamin C, Vitamin K, Folsäure und Kalium. Spargel hat zudem entwässernde Eigenschaften und fördert die Nierentätigkeit, was ihn zu einem beliebten Lebensmittel in der Gesundheitsküche macht. Im Kühlschrank bleibt Spargel, in ein feuchtes Tuch gewickelt, bis zu drei Tage frisch. Grüner Spargel sollte wegen seiner zarteren Struktur schneller verbraucht werden. Spargel ist ein edles und vielseitiges Gemüse mit einer reichen Geschichte und zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen. Ob klassisch mit Sauce Hollandaise, als Salat oder in einem kreativen Risotto – Spargel bereichert jede Mahlzeit und ist ein Highlight der Frühlings- und Frühsommersaison. Wer einmal den frischen Geschmack von Spargel genossen hat, wird die jährliche Spargelsaison kaum erwarten können.

ZUTATEN:

- 500 g weißer Spargel
- 1 Zwiebel
- 200 g Risottoreis
- 100 ml Weißwein
- 750 ml Gemüsebrühe
- 50 g Parmesan
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer



ZUTATEN:

- 500 g weißer Spargel
- 2 Orangen
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer

Spargelsalat mit Orangen und Walnüssen

ZUBEREITUNG:

1. Spargel schälen, die Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Spargel in Salzwasser ca. 8-10 Minuten bissfest kochen.
3. Orangen schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen.
4. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten.
5. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico-Essig und den aufgefängenen Orangensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Spargel, Orangenfilets und Walnüsse in einer Schüssel vermengen und das Dressing darübergeben. Gut mischen und servieren.

Klassischer Spargel mit Sauce Hollandaise



ZUBEREITUNG:

1. Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
2. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Salz, Zucker und Butter hinzufügen. Den Spargel hineingeben und je nach Dicke 10-15 Minuten garen.
3. Für die Sauce Hollandaise die Butter schmelzen und abkühlen lassen.
4. Eigelb und Zitronensaft in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen.
5. Die abgekühlte, aber flüssige Butter langsam unter ständigem Rühren in die Eigelbmischung einfließen lassen, bis eine cremige Sauce entsteht.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Spargel mit der Sauce servieren.

ZUTATEN:

- 1 kg weißer Spargel
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 EL Butter
- Sauce Hollandaise:
- 3 Eigelb
- 250 g Butter
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer



ZUTATEN:

- 1 Bund Radieschen
- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, dünn geschnitten
- 1 Jalapeño, entkernt und fein gehackt
- 1/2 Tasse Koriander
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 8 kleine Maistortillas
- 1/4 Tasse zerbröckelter Feta-Käse oder Cotija-Käse

Mexikanische Radieschen-Tacos

ZUBEREITUNG:

1. Die dünn geschnittenen Radieschen, rote Zwiebel, Jalapeño und gehackten Koriander in eine Schüssel geben.
2. Limettensaft und Olivenöl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Alles gut vermengen und für etwa 10 Minuten ziehen lassen, damit die Aromen sich verbinden.
4. Die Maistortillas in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze kurz erwärmen, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Alternativ können sie auch im Ofen oder in der Mikrowelle erwärmt werden.
5. Jede Tortilla mit einigen Avocado-scheiben belegen.
6. Den vorbereiteten Radieschen-Salat gleichmäßig auf die Tortillas verteilen.
7. Mit zerbröckeltem Feta- oder Cotija-Käse bestreuen.
8. Die Tacos sofort servieren. Sie können optional mit zusätzlichen Limettenspalten und gehacktem Koriander garniert werden.

Ofengerösteter Butternusskürbis mit Honig und Zimt



ZUTATEN:

- 1 mittelgroßer Butternusskürbis
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Muskatnuss
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Den Butternusskürbis schälen, halbieren und die Kerne entfernen.
4. Den Kürbis in gleichmäßige Würfel (ca. 2-3 cm groß) schneiden.
5. Die Kürbiswürfel in eine große Schüssel geben.
6. Olivenöl, Honig, Zimt und Muskatnuss hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Alles gut vermischen, sodass die Kürbiswürfel gleichmäßig bedeckt sind.
8. Die gewürzten Kürbiswürfel auf das vorbereitete Backblech geben und gleichmäßig verteilen.
9. Im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten rösten, bis der Kürbis weich und leicht karamellisiert ist. Zwischendurch einmal wenden, damit er gleichmäßig bräunt.
10. Den gerösteten Butternusskürbis aus dem Ofen nehmen und nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren.

SMOOTHIES:

Die Produkte aus der ObstBox lassen sich ideal zu leckeren und gesunden Smoothies verarbeiten. Auch wenn einmal mehr Orangen, Mandarinen oder ähnliche Produkte existieren sollten, dann kannst Du sie ganz einfach in den Mixer packen und ein wundervolles Getränk bekommen. Smoothies können aus einer Vielzahl von Zutaten zubereitet werden, darunter frisches Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Joghurt, Milch oder pflanzliche Milch, Honig, Gewürze und Superfoods wie Chiasamen, Spirulina oder Matcha. Die Kombinationen sind nahezu endlos, was sie zu einem äußerst vielseitigen Getränk macht. Ein gut gemachter Smoothie kann als Mahlzeiteratz dienen und ist besonders nützlich für Menschen mit einem hektischen Lebensstil. Die Kombination von Obst, Gemüse, Protein und gesunden Fetten sorgt für langanhaltende Energie und Sättigung. Smoothies können die Verdauung fördern, insbesondere wenn sie Zutaten wie Ingwer, Kurkuma oder probiotischen Joghurt enthalten. Ballaststoffreiche Zutaten wie Leinsamen oder Chiasamen tragen ebenfalls zur Darmgesundheit bei. Smoothies sind eine großartige Möglichkeit, den Flüssigkeitshaushalt aufrechtzuerhalten. Besonders im Sommer oder nach dem Sport bieten sie eine erfrischende und hydrierende Wirkung. Smoothies bieten eine Plattform, um kreativ in der Küche zu sein. Sie können experimentieren und neue Geschmackskombinationen entdecken. Es ist auch eine ausgezeichnete Methode, um Kindern Obst und Gemüse schmackhaft zu machen. Die moderne Smoothie-Bewegung begann in den 1930er Jahren, als elektrische Mixer auf den Markt kamen. In den 1960er und 1970er Jahren wurden Smoothies in den USA populär, besonders bei der Gesundheits- und Fitnessgemeinde. Heute sind sie weltweit bekannt und beliebt.

Wir haben auf unserer Webseite eine kleine Umfrage über „Mixer“ gestartet und gefragt, wie viele denn einen besitzen oder noch benötigen. Mit unserer Community wird es möglich, dass wir leistungsstarke Mixer zusammen einkaufen. So schaffen wir es, Logistikkapazitäten komplett zu nutzen und so knapp 50% im Einkauf zu sparen. So wird es für jeden erschwinglich frische Smoothies, Suppen (ja, auch die kann man im Mixer zubereiten!) und Sorbets zuzubereiten. Wer sich ebenfalls beteiligen möchte, kann an der Umfrage teilnehmen oder uns eine Nachricht auf Instagram/WhatsApp/Mail schreiben. :)