KOPF SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie- und Verpflegungs-Profis

Ausgabe 35 // Mai / Juni 2017

Lieferpartner der CF Gastro

Ochs FRUCHT-IMPORT

Von wegen alte Schoten!

Jetzt beginnt die frische Saison: Hülsenfrüchte

CF Gastro Frische mit System

Saisonaler Höhepunkt: Warum Steinpilze jetzt besonders lecker sind

Was steckt drin: Alles Käse! Wie vegetarisch ist Käse wirklich?

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

eine für uns sehr spannende und erfolgreiche erste Teilnahme bei der diesjährigen Internorga, der Leitmesse des Außer-Haus-Marktes, liegt hinter uns. Wir möchten uns an dieser Stelle sehr herzlich bei all unseren Gästen, Mitarbeitern und Partnern für die vielen informativen und inspirierenden Gespräche und das große Interesse sowie die tatkräftige Unterstützung bedanken. Auch für das kommende Jahr planen wir mit großer Begeisterung unsere Teilnahme, um Ihnen das umfangreiche Waren- und Dienstleistungsangebot unserer Verbundgruppe zu präsentieren.

Da wir in unserer Branche von Nähe und Geschwindigkeit leben, bestimmen bereits die nächsten Highlights unser Handeln. Lassen Sie uns gemeinsam auf die anstehende Saison der Steinpilze blicken. Zudem setzen wir uns mit beliebtem Steinobst wie Pfirsichen, Nektarinen und Aprikosen auseinander und stimmen Sie bereits heute auf die anstehende Saison ein.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Frischekuriers!

Marcel Freise Christian Felsch

Unser Saisonhighlight

GESCHMACK MIT KÖPFEN

Pilze sind eine besondere Spezies in der Natur. In ihrer kleinsten, einzelligen Form werden sie als Backhefe genutzt, und auch für die Produktion von Bier, Wein und Käse spielen sie eine wichtige Rolle. Als Schimmelpilz wiederum können sie uns den Appetit verderben. Und dann sind da die Speisepilze, die es in unterschiedlichen Arten gibt. Bis auf wenige Sorten wie Steinpilze und Pfifferlinge können die meisten Pilze mittlerweile gezüchtet werden. Pilze sollten grundsätzlich nicht unter fließendem Wasser gewaschen werden, da sie ansonsten verwässern und matschig werden (nicht umsonst werden sie in vielen Regionen Schwammerl genannt). Eine Pilzbürste oder ein Küchentuch genügen, um sie zu reinigen. Viele Pilze sind roh nicht verträglich und müssen vor dem Verzehr gekocht werden. Lernen Sie hier unser Saisonhighlight, den Steinpilz, etwas besser kennen.

STEINPILZE

Er gilt als König unter den Pilzen und ist vor allem bei Feinschmeckern besonders beliebt: der Steinpilz. Sehnsüchtig warten jedes Jahr Gourmets und Hobbyköche, dass endlich die Saison der edlen Pilze wieder losgeht – und ab Juni können dann schließlich frische Steinpilze genossen werden. Da er sich kaum züchten lässt, muss er in der freien Natur gesammelt werden – was sich dementsprechend im Preis niederschlägt. Doch frische Steinpilze sind jeden Cent wert: Dank des festen Fleisches und des intensiven Pilzgeschmacks, der auch beim Kochen nicht verloren geht, gelten die eleganten Waldbewohner als Delikatesse. Der Steinpilz ist zudem ein sehr guter Träger von Eiweiß, reich an freien Aminosäuren und besonders leicht verdaulich.

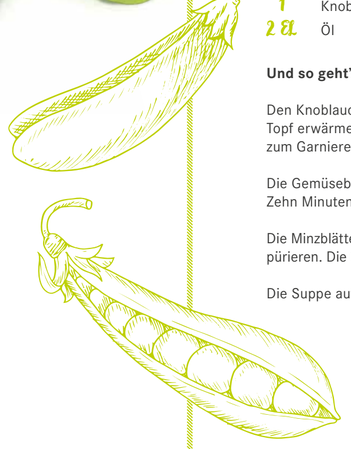
Wie alle Pilze darf auch der Steinpilz für den Eigenbedarf in den hiesigen Wäldern gesammelt werden. Neben festem Schuhwerk empfiehlt sich lange Kleidung, um vor Zeckenbissen geschützt zu sein. Ansonsten braucht man nur einen Korb (keine Plastiktüte, darin können die Pilze schnell zu faulen beginnen!) und ein scharfes Messer, um die Pilze abzuschneiden. Aber gerade Anfänger sollten vorsichtig sein: Es gibt viele ungenießbare Pilze, die dem Steinpilz ähnlich sehen. Sammeln Sie also nur Pilze, wenn Sie sie auch eindeutig bestimmen können. Ansonsten greifen Sie auf frische Ware von der CF Gastro zurück. Denn mit uns können Sie bedenkenlos genießen!

Alle Hülsen fallen lassen

Hülsenfrüchte sind schon seit jeher ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Ernährung. Das liegt zum einen daran, dass die Pflanzen relativ leicht anzubauen sind und auch auf kleiner Fläche einen großen Ertrag einbringen. Zum anderen können Hülsenfrüchte mit einem hohen Eiweißgehalt punkten; insbesondere bei fleischarmer, vegetarischer und veganer Kost sind sie ein unverzichtbarer Bestandteil der Ernährung. Hierzulande sind vor allem Bohnen, Erbsen und Linsen verbreitet, aber auch Erdnüsse, Sojabohnen und Lupinen gehören zu den Hülsenfrüchten.

Oft werden von den Hülsenfrüchten nur die Samen, die sich in der Schote befinden, gegessen, bei grünen Bohnen und Zuckererbsen wiederum kann die komplette Frucht verzehrt werden. Die meisten Hülsenfrüchte müssen gekocht werden, da sie roh gesundheitsschädlich sein können. Und weil die meisten Hülsenfrüchte getrocknet verkauft werden, müssen sie vor der Zubereitung über Nacht in Wasser eingeweicht werden. Dann steht einem kulinarischen Vergnügen nichts mehr im Wege.

Saubohnen



Sommerliche Erbsensuppe

Zutaten (für 4 Personen):

500 g	Tiefkühlerbsen	1,2 l	Gemüsebrühe
4	Frühlingszwiebeln	1/2	Bund Minze
1	Knoblauchzehe	100 g	Crème fraîche
2 EL	Öl		

Und so geht's:

Den Knoblauch fein hacken, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, das Öl in einem Topf erwärmen. Sobald das Öl heiß ist, die Frühlingszwiebeln hinzugeben (eine Handvoll zum Garnieren zurückbehalten) und leicht andünsten.

Die Gemüsebrühe in den Topf gießen, zum Kochen bringen und dann die Erbsen hinzugeben. Zehn Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Die Minzblätter vom Stiel trennen und in die Suppe geben. Alles vorsichtig mit einem Stabmixer pürieren. Die Crème fraîche unterrühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe auf Teller verteilen und mit den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp: Die Suppe lässt sich auch wunderbar gekühlt genießen. Genau das Richtige für einen heißen Sommerabend!

KENNEN SIE DIE SCHON?

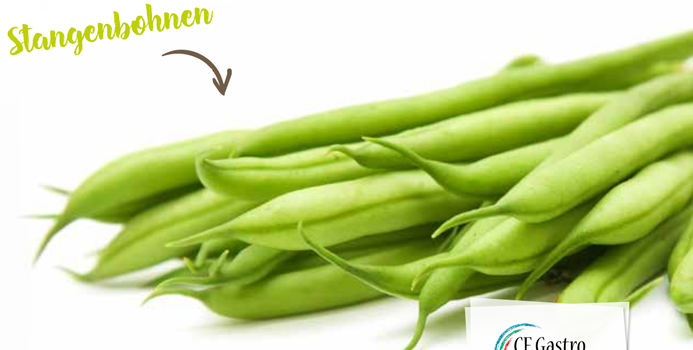
Zauberbohnen

«Blauhilde» heißt die Zauberbohne, die beim Kochen die Farbe wechselt!

Die Blauhilde ist nicht nur ein Geschmackswunder, sondern auch ein visuelles Erlebnis: Im rohen Zustand beeindruckt die Bohne mit ihrer tiefblauen Farbe, schneidet man sie durch, erkennt man schon einen grünen Kern. Aber wenn man sie dann in kochendes Wasser gibt, verwandelt sich die dunkle Farbe wie von Zauberhand in ein sattes Grün. Probieren Sie es doch einfach mal aus, Sie werden begeistert sein!

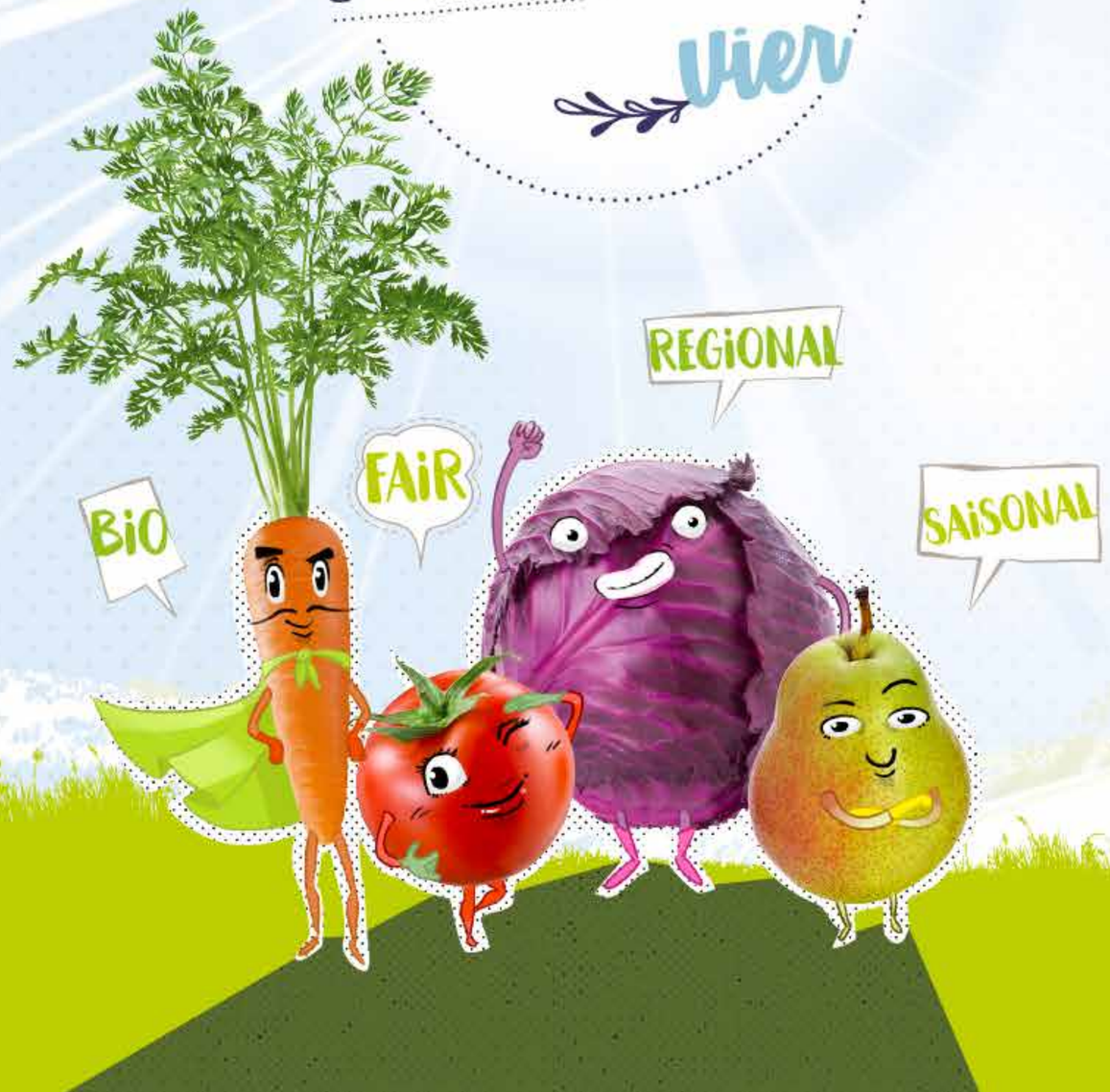
Erbsen

Stangenbohnen



CF Gastro
Frische mit System

Die FANTASTISCHEN Vier



VIER GUTE GRÜN-

Seien wir doch mal ehrlich: Ob eine kleine Spende für den guten Zweck, alte Spielsachen einem Kindergarten schenken oder der älteren Nachbarin die Einkäufe nach oben tragen – wenn man Gutes tut, fühlt man sich besser. Warum also auch nicht mal bei der Ernährung darauf achten und Gutes tun? Es gibt vier Merkmale, mit denen Sie mit Ihrem Einkauf zu einer bewussteren, klimafreundlicheren und besseren Zukunft beitragen können. Dabei reicht es schon, wenn Sie nur einen der vier Punkte beachten, um die Umwelt zu schonen – denn wenn jeder einen kleinen Teil beiträgt, kann schon viel verändert werden.

BIO

Bio liegt nach wie vor im Trend. Immer mehr Deutsche achten bei ihrem Einkauf auf ein Bio-Gütesiegel. Vor allem bei Babynahrung und tierischen Produkten wie Eier oder Fleisch steigt die Nachfrage nach biologisch erzeugten Produkten. Aber auch Obst und Gemüse werden immer mehr aus biologischem Anbau gekauft.

Doch was ist so besonders an Bio-Produkten? Bio-Bauern verzichten größtenteils beim Anbau auf den Einsatz von Pestiziden und Kunstdüngern auf dem Acker. Sie düngen mit Tierdung, entfernen das Unkraut manuell oder bauen immer wieder unterschiedliche Pflanzenarten an. Dadurch wird eine zu starke Monokultur vermieden, wodurch sich die Böden besser erholen können und fruchtbarer bleiben. Dies wiederum macht sich bei der Ernte bemerkbar, die eine bessere Qualität und eine geringere Schadstoffbelastung aufweist. Durch den Verzicht auf chemische Dünger finden sich weniger Rückstände in Obst, Gemüse oder Getreide, was sowohl für die Umwelt als auch für den eigenen Körper gut ist.

REGIONAL

Auch regionale Waren sind immer mehr gefragt. Zu Recht. Denn wir als regionaler Frischelieferant sind davon überzeugt, dass der Einsatz saisonaler und regional verfügbarer Produkte besser für die Umwelt und somit auch nachhaltiger für alle ist. Regional bedeutet, dass man vor allem Lebensmittel, die in der Region wachsen oder hergestellt werden, konsumiert. Natürlich stellt sich dabei die Frage, wie groß eine Region ist. Ein Radius von 150 km ist dabei ein genereller Richtwert, den auch die CF Gastro-Lieferpartner verwenden, um den Begriff „regional" greifbar zu machen. Der Grundgedanke bei regionalen Produkten ist dabei, zwischen Erzeugung und Verbrauch möglichst kurze Wege zurückzulegen. Zwar ist eine regionale Ernährung immer mit kleinen Einschränkungen verbunden, aber im Gartenkalender gibt es ständig frische Produkte, und notfalls greift man auf Lagerware zurück. Versuchen Sie doch mal, regional einzukaufen. Das sorgt nicht nur für Abwechslung auf dem Teller, Sie werden auch überrascht sein, wie vielfältig man sich das Jahr über ernähren kann.

FAIR

Der Aspekt des Fairen Handels ist der menschliche Aspekt eines bewussten Einkaufsverhaltens. Dabei geht es darum, den Bauern und Arbeitern auf den Plantagen und Feldern einen fairen Lohn und menschenwürdige Arbeitsbedingungen zu sichern. Rund 40 Prozent der gegenwärtigen Weltbevölkerung bestreitet ihren Lebensunterhalt aus der Landwirtschaft. Von daher gilt es, Rechte zu stärken und kleinbäuerliche Betriebe zu unterstützen. Dies kann man tun, indem man Produkte aus dem Fairen Handel kauft. Den Erzeugern wird dann für die gehandelten Waren meist ein von den einzelnen Fair-Trade-Organisationen bestimmter „Mindestpreis" bezahlt, der auch bei niedrigeren Marktpreisen ein höheres und verlässlicheres Einkommen sichert.

SAISONAL

Untrennbar mit dem Konsum von regionalen Lebensmitteln verknüpft ist der saisonale Aspekt. Denn wer regional kauft, kauft auch saisonal – schließlich richtet sich die Ernte nach den regionalen Jahreszeiten. Da jedoch immer irgendwo auf der Welt Sommer ist, sollte man saisonal und regional nicht trennen. Der größte Vorteil des saisonalen Einkaufs: Das Obst und Gemüse ist so frisch, wie es eben nur geht. Aber zugleich ist hier der ökologische Aspekt nicht zu vernachlässigen. Denn Erdbeeren im Dezember zu kaufen, ist klimatechnisch betrachtet eine hohe Belastung für die Umwelt. Dies liegt daran, dass man entweder Treibhäuser und Folientunnel braucht, wodurch deutlich mehr Treibhausgase freigesetzt werden, oder die Lebensmittel lange Strecken quer über den Globus zurücklegen, wodurch eine große Menge fossile Energien verbraucht wird. Die CF Gastro setzt daher auch auf saisonale Produkte. Unsere Saisonkalender geben Ihnen dabei einen Überblick, welche Obst- und Gemüsesorten zu welcher Zeit frisch aus Ihrer Region geliefert werden können.

CF Gastro
Frische mit System

DA GEHT DIE SONNE AUF!

Aprikosen: Ob frisch gepflückt oder in der Sonne getrocknet, die Aprikose, auch Marille genannt, war schon in der Antike aufgrund ihres süß-saftigen Geschmacks beliebt. Mittlerweile hat sie sich auch in der Dessertküche einen festen Platz gesichert: Aus ihrem Samen wird Persipan, eine Art Marzipan, hergestellt, und auch der Amaretto verdankt dem Aprikosenkern seinen typischen, bittermandelartigen Geschmack.

Pfirsiche: Er ist der unbestrittene Botschafter des Sommers: Mit seiner fein-samtigen Schale und seinem vollen Aroma bringt der Pfirsich die gute Sommerlaune in den Obstkorb. In den letzten Jahren hat sich hierzulande auch immer mehr der Plattpfirsich durchgesetzt, der zwar nicht so ansehnlich, aber dafür umso schmackhafter ist.

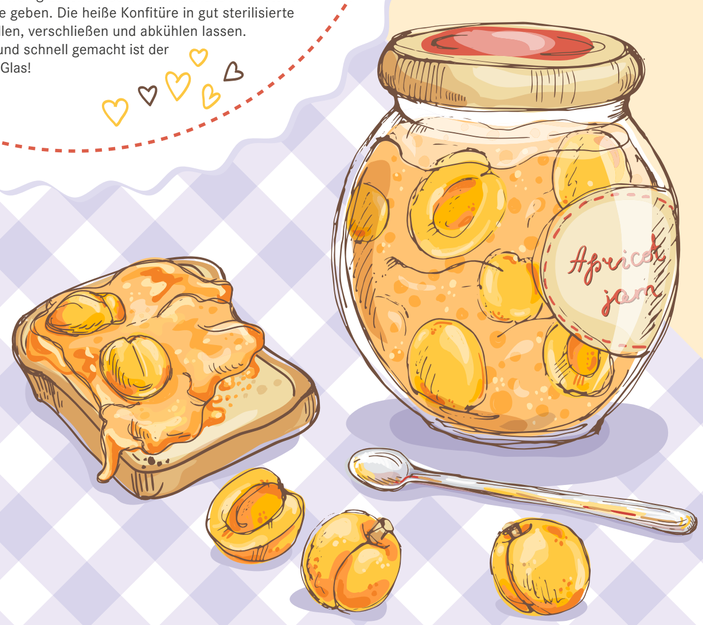
Nektarinen: Die Nektarine ist eine Varietät des Pfirsichs mit glatter Schale statt des leichten Flaums. Zudem sind die Früchte insgesamt etwas kleiner und haben einen höheren Zuckergehalt als Pfirsiche. Da sich die beiden Früchte genetisch sehr ähneln, können gelegentlich an Pfirsichbäumen Nektarinen wachsen oder umgekehrt. In China ist die Nektarine schon seit Jahrtausenden bekannt, hierzulande feierte sie erst in den letzten Jahrzehnten ihren Siegeszug.

MMMH...

Aprikosen-marmelade

Eine leckere Marmelade gehört einfach zu einem gut gedeckten Frühstückstisch. Doch gerade die Aprikosenmarmelade bzw. Marillenmarmelade ist besonders begehrt, ist sie doch unverzichtbarer Bestandteil der Sachertorte. Denn bevor man die Torte mit Schokolade überzieht, wird eine Marmeladenschicht auf die Torte aufgetragen (die Konditoren sagen, die Torte wird aprikotiert). Warum also nicht mal Marmelade selber machen?

Für eine hausgemachte Aprikosenmarmelade brauchen Sie 1 kg Aprikosen und 500 g Gelierzucker (2 : 1). Die Aprikosen müssen zuerst gewaschen, entsteint und geviertelt werden. Erst dann wird die benötigte Menge abgewogen und fein zerkleinert. Zusammen mit dem Gelierzucker unter Rühren zum Kochen bringen und für drei Minuten kochen lassen. Für das besondere Etwas können Sie noch ein wenig Lavendel oder einen Schuss Amaretto in die Konfitüre geben. Die heiße Konfitüre in gut sterilisierte Gläser abfüllen, verschließen und abkühlen lassen.
So einfach und schnell gemacht ist der Sommer im Glas!



Pfirsich-Salat

Sommerzeit ist Salatzeit. Wenn die Temperaturen immer höher klettern und die Sonne abends gar nicht mehr untergehen will, sind Salate genau die richtige Mahlzeit. Ob ein klassisch grüner Salat oder ein herzhafter Tomatensalat, der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Und der positive Nebeneffekt: So ein Salat ist aufgrund seiner geringen Kalorienzahl optimal für die schlanke Linie.

Doch auch der leckerste Salat wird auf Dauer eintönig. Deswegen ist es wichtig, immer wieder etwas Neues auszuprobieren. Versuchen Sie es daher doch mal mit einem sommerlich-frischen Pfirsich-Salat.

Dazu brauchen Sie etwas Blattsalat, am besten eine Mischung aus Feldsalat, Römersalat und Lollo rosso. Aber auch Kopfsalat, Eisbergsalat oder Rucola eignen sich dafür, denn letztlich ist alles erlaubt, was schmeckt. Zudem rechnet man einen Pfirsich pro Person.

Die Pfirsiche waschen, halbieren und entkernen. Etwas Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Pfirsichhälften mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne legen und karamellisieren lassen, bis sie schöne, dunkle Grillstreifen haben.

Den Salat mit einer klassischen Vinaigrette anmachen und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Auf jeden Teller zwei gebratene Pfirsichhälften geben, mit etwas fein gewürfeltem Schafskäse bestreuen und sofort servieren.

Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt

Unser Saisonkalender – nicht nur in jeder KOPFSALAT-Ausgabe, sondern auch im Web:
www.cfgastro.de/produkte/saisonkalender/

Artikel	Mai	Juni	Juli
Aprikosen (Frankreich, Spanien)	■	■	■
Bärlauch – breit, rund (Deutschland)	■	■	■
Birnen – Dr. Guyot (Frankreich)	■	■	■
Eisbergsalat (Deutschland)	■	■	■
Erdbeeren (Deutschland)	■	■	■
Frühlingszwiebeln (Italien, Deutschland)	■	■	■
Fenchel (Deutschland)	■	■	■
Gurken (Deutschland)	■	■	■
Kirschen – süß (Deutschland, Griechenland, Türkei)	■	■	■
Knoblauch (Deutschland)	■	■	■
Kopfsalat (Deutschland)	■	■	■
Lollo rosso / Lollo bionda (Deutschland)	■	■	■
Mangold – bunt (Deutschland)	■	■	■
Mispeln (Spanien)	■	■	■
Orangen (Südafrika)	■	■	■
Paprika (Spanien)	■	■	■
Paprika (Niederlande)	■	■	■
Radieschen (Deutschland)	■	■	■
Pfirsich, Nektarinen (Italien, Spanien, Griechenland)	■	■	■
Rhabarber (Deutschland)	■	■	■
Rucola / Rauke (Deutschland)	■	■	■
Schoten / Erbsen (Deutschland)	■	■	■
Spargel – grün (Deutschland)	■	■	■
Spargel – weiß (Deutschland)	■	■	■
Speisefrühkartoffeln (Deutschland)	■	■	■
Spinat (Deutschland)	■	■	■
Spitzkohl (Deutschland)	■	■	■
Saubohnen (Italien)	■	■	■
Tomaten (Deutschland, Niederlande)	■	■	■

Beginn / Ende der Saison

Auftakt oder Schluss – saftiges Obst und knackiges Gemüse – schon oder noch – erntefrisch auf den Tisch. Lassen Sie's sich schmecken.

Hauptsaison

Wer jetzt kauft, profitiert doppelt: Zum einen sind die Preise aufgrund des hohen Vorkommens jetzt entsprechend niedrig, zum anderen entfalten die Produkte erst in dieser Zeit ihr volles Aroma.

Nicht im Angebot

Leider können wir Ihnen diese Produkte derzeit nicht liefern. Aber greifen Sie doch auf eine unserer geschmackvollen Alternativen zurück.

CF Gastro
Frische mit System

Zur Sache

ALLES KÄSE?

Frische Milch ist unerlässlich, um Käse herzustellen. Doch es bedarf auch noch einer weiteren wichtigen Zutat, nämlich Lab. Das sorgt dafür, dass die Milch gerinnt und der Käse fest wird. Doch was ist eigentlich Lab? Lab ist ein Enzymgemisch, dass aus den Mägen junger Kälber stammt. Darin sind die Enzyme Chymosin und Pepsin enthalten, welche das Milcheiweiß aufspalten – man spricht dabei vom „Dicklegen“ der Milch. Mit diesem Verfahren werden Hart- und Schnittkäsesorten hergestellt, für Quark oder Frischkäse setzt man lediglich Milchsäurebakterien zu.

Vor allem Vegetarier, die keine Produkte von toten Tieren essen wollen, sollten darauf beim Einkauf achten. Denn neben dem tierischen Lab gibt es auch „vegetarisches“ Lab. Dieses sogenannte mikrobielle Lab wird aus Lab-Austauschstoffen hergestellt, für die meistens Schimmelpilze oder speziell gezüchtete Mikroorganismen verwendet werden. Insgesamt werden 65 % des produzierten Käses mit mikrobiellem Lab hergestellt. Zwar gibt es auch pflanzliche Labaustauschstoffe, die aber nur selten eingesetzt werden, da sie atypische und ungewöhnliche geschmackliche Ergebnisse mit sich bringen.

Da sich immer mehr Verbraucher dafür interessieren, was in den Lebensmitteln, die sie konsumieren, enthalten ist, gehen immer mehr Hersteller dazu über, auf der Verpackung anzugeben, ob tierisches oder mikrobielles Lab eingesetzt wurde. Eine gesetzliche Verpflichtung nach der LMIV 1169/2011 – Lebensmittelinformationsverordnung – besteht aber nicht. Wer also genau wissen will, was er zu sich nimmt, sollte sorgfältig auf die Verpackung schauen oder einfach nachfragen.

Ochs FRUCHT-IMPORT

Josef Ochs GmbH
Im Schiffelland 16
66386 St. Ingbert

Tel.: 06894 – 990 48 – 0
Fax: 06894 – 990 48 – 69
E-Mail: ochs.fruchtimport@t-online.de

Erfolgreiches Debüt auf der Internorga 2017

In der Zeit vom 17. - 21.03.2017 fand die diesjährige Internorga in Hamburg statt. Die Leitmesse für den Außer-Haus-Markt erfreute sich auch in diesem Jahr großer Beliebtheit. So waren etwa 1.300 Aussteller aktiv, welche knapp 100.000 Besucher empfingen. Die CF Gastro blickt auf ein erfolgreiches Debüt zurück und konnte als einer der wenigen Anbieter von ultrafrischen Waren das Fachpublikum begeistern. Als ein Platz der Freude an Frische konnte intensiver Dialog zwischen zentralen und regionalen Kunden und Interessierten geführt werden. Mit frischen und gesunden Lebensmitteln wurden die Gäste verköstigt, sowie das Frischenetzwerk der CF Gastro nebst dem umfangreichen Dienstleistungsangeboten vorgestellt.

Die CF Gastro ist ein in Deutschland und Österreich agierender Verbund von Großhandelsunternehmen im Ursprungsgeschäft von frischen und kühlpflichtigen Lebensmitteln. Neben dem Warenhandelsgeschäft, welches derzeitig einen Warenkorb von etwa 15.000 Artikel beschreibt, werden umfangreiche Dienstleistungsangebote an überregionale Kundenstrukturen angeboten. Das Kerngeschäft umfasst den Handel mit frischem Obst und Gemüse, welches regional, national und international beschafft wird.

Junges Gemüse

„Ein rundum gelungener Auftakt, der beweist, dass unser Engagement für Frische und Qualität richtig ist.“

HERAUSGEBER: CF Gastro Service GmbH & Co. KG | Beusselstraße 44 N–Q | 10553 Berlin | Tel.: 030–394 06 40–0 | Fax: 030–394 06 40–200 | www.cfgastro.de
BILDNACHWEISE (soweit nicht anders angegeben): CF Gastro Service GmbH & Co. KG, S. 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8 Shutterstock
AUFLAGE: 19.500 Exemplare