KOPF SALAT

Ausgabe 36 // Juli / August 2017

Lieferpartner der CF Gastro

FRUCHT HARTMANN GmbH

Das frische Magazin für Gastronomie- und Verpflegungs-Profis

Heiß mit Streifen

Grünes vom Rost –
Diesen Sommer wird Gemüse gegrillt

Mehr als eine Beilage: Unser Salat folgt einem nachhaltigen Konzept

Öfter mal was Neues: Food Pairing

Entdecken Sie mit uns neue **Geschmackswelten** und tauchen Sie ein in die spannende Welt des **Food Pairings**.

Liebe Leser,

Sommerzeit ist Urlaubszeit! Endlich mal entspannen, eine Auszeit vom Arbeitsalltag nehmen und den eigenen Akku wieder aufladen! Dafür muss man nicht unbedingt in die Ferne schweifen, auch im heimischen Garten kann man wunderbar in der Sonne dösen und die Seele baumeln lassen. Und wenn abends ein paar Freunde zum gemütlichen Grillen vorbeischauen, ist das genauso erholsam wie ein Kurzurlaub. Wir haben in der aktuellen Ausgabe daher tolle Tipps für vegetarische Köstlichkeiten vom Grill, die Sie unbedingt ausprobieren sollten.

Apropos Sonne: So sehr uns der Sommer momentan verwöhnt, die ersten Monate des Jahres waren von vielen Wetterkapriolen geprägt. Dies hat sich auch bei der Ernte bemerkbar gemacht: So ging die Spargelsaison in diesem Jahr zwar relativ früh los, aber dann gab es einen großen Einbruch durch die Kältewelle im April, was kurzzeitig zu einigen Engpässen führte. Glücklicherweise waren wir schnell wieder auf dem Normalstand und konnten die Spargelsaison zusammen mit unseren Kunden bis zum Ende genießen. Und wo wir schon vom Genießen sprechen: Tauchen Sie doch mal mit dem neuen Trend Food Pairing in neue Geschmackswelten ein. Sie werden überrascht sein, wie faszinierend diese ungewöhnlichen Aromakombinationen sind. Zudem präsentieren wir ihnen in dieser Augabe Trendiges aus dem Ready-Cut, nämlich unsere Low-Carb Stars Zoodles und Wissenswertes rund um die Superfrucht Avocado.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen schönen Sommer,

Ihre
Kati Fischer
Category Management Ready Cut

Unser Saisonhighlight

AVOCADOS

Insofern Sie bei dem Warenerhalt von frischen Avocados eine unterschiedliche Färbung der Produkte erkennen, so deutet das auf den Reifegrad der Produkte hin. Die **CF Gastro** stellt Ihnen gerne unterschiedliche **Reifegrade zum täglich frischen Gebrauch** zur Verfügung!

Die Avocado ist unbestritten die „Königin des Superfoods“. Kaum ein anderes Obst ist momentan so angesagt und gefragt wie die grüne Butterfrucht.
Ihren Ursprung hat die Avocado in Mexico, wo sie schon vor über 10.000 Jahren angebaut wurde. Die Spanier haben sie später auf dem Schiffsweg in die Karibik und nach Chile gebracht, im Laufe des 19. Jahrhunderts verbreitete sie sich dann bis nach Afrika, Madagaskar und Malaysia. Im Mittelmeer-Raum wird die Avocado allerdings erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts angebaut. Heutzutage gehören Mexiko, die Dominikanische Republik und Kolumbien zu den drei wichtigsten Avocadoproduzenten der Welt.

In der wilden Natur fällt die Avocado noch im unreifen Zustand vom Baum und reift dann nach – mittlerweile wird sie (wenn sie eine marktübliche Größe erreicht hat) noch „grün“ gepflückt und gelangt dann in den Handel. Avocados können übrigens bedenkenlos unreif gekauft werden, da sie zu Hause leicht nachreifen. Und falls es etwas schneller gehen soll, kann man die Früchte in Zeitungspapier einwickeln oder neben Äpfeln lagern. Die Avocado ist reif, wenn die Schale auf leichten Druck nachgibt und man den Stielansatz problemlos entfernen kann. Das Fruchtfleisch darunter sollte hellgrün sein.
Sobald die Avocado reif ist, kann man sie längs halbieren und entgegengesetzt aufdrehen. Dann schlägt man ein großes Messer in den Kern und dreht ihn heraus, so hat man zwei perfekte Hälften. Damit das Fruchtfleisch nicht braun wird, kann man es, wie beim Apfel, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Ob pur, aufs Brot oder als cremige Guacamole, die Zubereitungsmöglichkeiten sind vielfältig. Und die Avocado ist nicht nur lecker, sondern enthält auch viele gesunde ungesättigte Fettsäuren sowie die Vitamine A und E. Von daher kann man hier bedenkenlos genießen!

5 Fakten zur Avocado

Frisch geerntet, **langfristig gedacht**

Frische und Regionalität sind für uns bei der CF Gastro wichtige Faktoren. Deswegen sind unsere Partner über ganz Deutschland verteilt, die wiederum auf ihrem Gebiet mit lokal ansässigen Erzeugern zusammenarbeiten. Somit können wir deutschlandweit liefern und trotzdem regional agieren – natürlich mit ultrafrischen Produkten.

Gerade im Sommer steigt die Nachfrage nach leichten Gerichten. Besonders Salat ist in den heißen Monaten sehr geragt. Doch wie kommt der Salat eigentlich auf den Tisch?

Wir haben mit Tobias Haack, unserem Produzenten aus Hamburg-Moorfleet, gesprochen und geben Ihnen einen kleinen Einblick in den Salatkreislauf, damit Sie wissen, was alles von der Saat bis zur Ernte passiert.

Welche Beschaffenheiten braucht ein guter Boden, damit Salat angebaut werden kann?

Der ideale Boden für Salat muss einen ausreichenden Anteil an Lehm und Humus aufweisen, gut durchlüftet und ausreichend mit Nährstoffen versorgt sein. Vor allem muss sichergestellt werden dass sich keine Staunässe bildet, denn das mag Salat gar nicht.

Wann sollte man mit der Aussaat für die einzelnen Sorten beginnen? Und wie lange dauert es bis zur ersten Ernte?

Der Salat eröffnet quasi die Gartensaison, denn die Aussaat beginnt bereits Ende Januar und dauert bis Ende Juli. Die Aussaat erfolgt jedoch nicht im Freiland, sondern in Töpfen, in denen die kleinen Pflanzlinge angezüchtet werden. Im März können dann die ersten von ihnen ins Feld gesetzt werden, und dann heißt es warten. Vom ersten Setzen der Pflanze bis zur Ernte dauert es ca. acht Wochen, in der wärmeren Sommerzeit sind es dann nur noch fünf Wochen.

Wie oft wird auf dem gleichen Feld nachgesät und geerntet? Und wie viele Jahre kann auf einem Feld Salat angebaut werden, bevor eine Fruchtänderung erfolgen muss?

Pro Jahr erfolgen zwei Pflanzzeiten pro Feld, das ist der generelle Standard. Damit der Boden nicht zu sehr ausgelaugt wird, wird optimalerweise ein Jahr lang Salat gepflanzt, darauf folgen zwei Jahre Getreide, um dann wieder Salat zu setzen.

Welche Sorten sind momentan die Kassenschlager?

Besonders gefragt sind in diesem Jahr die Sorten Lollo bionda, Lollo rosso und der rote Eichblattsalat. Aber auch der Mini Romana und der Batavia liegen momentan voll im Trend. Generell steigt die Nachfrage nach Mini-Exemplaren, besonders auch in der Gastronomie. Aber auch für kleine Haushalte und Singles sind die Mini-Versionen sinnvoll, kann man sie doch schneller alleine verbrauchen und muss weniger wegschmeißen.

Wie lange ist Salat haltbar?

Bei einer geschlossenen Kühlkette und der entsprechenden Luftfeuchtigkeit kann ein Salat ca. zehn Tage halten. Prinzipiell aber sollte der Salat so frisch wie möglich gegessen werden. Gerade in privaten Haushalten ist eine optimale Lagerung schwer umsetzbar, von daher sollte man ihn immer so schnell wie möglich verbrauchen.

Ab März können die ersten Salatpflanzlinge ins Feld gesetzt werden, die erste Ernte lässt sich dann nach acht Wochen einfahren. Besonders gefragt sind gerade Lollo bionda, Lollo rosso sowie Mini-Salate.

KREISLAUF DER KISTEN

am Beispiel der Hamburger Erzeugergemeinschaft.

Nachhaltigkeit ist für uns ein wichtiges Thema. Von daher verwenden wir sogenannte Pfandkisten. Ein effizientes System, das gut für die Umwelt ist. Sehen Sie selbst:

1 Der Erzeuger bekommt die Pfandkisten für den Salat.

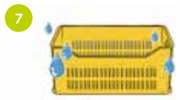
2 Die Kiste wird direkt auf dem Feld befüllt – frischer geht es nicht!

3 Die Kiste wird beim Lieferpartner angeliefert.

4 Der Lieferpartner liefert die frische Kiste an den Kunden.

5 Die leere Kiste wird vom Lieferpartner beim Kunden abgeholt.

6 Die leeren Kisten kommen zur Erzeugergemeinschaft.



7 In der Kistenwaschstraße werden alle Kisten gewaschen.

8 Der Erzeuger kann die Kisten wieder abholen und der Kreislauf beginnt von vorne.

CF Gastro
Frische mit System

FOOD PAIRING

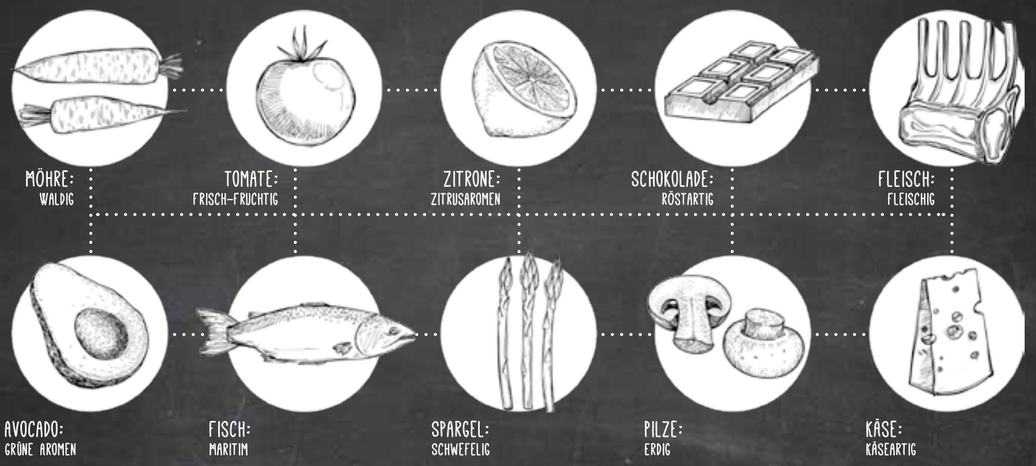
ÜBER GESCHMACK LÄSST SICH NICHT STREITEN!

Es gibt Geschmackskombinationen, die sich schon seit Jahrhunderten als perfekt bewährt haben: Erdbeeren mit Sahne, Kartoffeln mit Rosmarin oder auch Melone mit Schinken. Doch neben den kulinarischen Klassikern macht seit einiger Zeit eine neue Kombinationswelle von sich reden: das Food Pairing. Dabei geht es um die Wissenschaft, welche Geschmacksnuancen besonders gut miteinander harmonieren. Und das können mitunter Zusammenstellungen sein, die auf den ersten Blick gewöhnungsbedürftig erscheinen.

Das Prinzip des Food Pairings haben der Parfumeur François Benzi und der Sternekoch Heston Blumenthal vor einigen Jahren begründet. Die beiden haben sich viel und intensiv mit der Kombination von Aromen auseinandergesetzt und kamen nach langer und intensiver Forschung zu der Erkenntnis, dass sich Zutaten besonders gut miteinander vertragen, wenn sie dieselben Hauptaromakomponenten haben, quasi eine gemeinsame Aroma-DNA besitzen. Und so kombinierten sie munter Tomate mit Vanille oder Avocado mit Kaffee und waren vom Ergebnis begeistert.

Natürlich hat jedes Lebensmittel viele verschiedene Aromakomponenten, aber beim Food Pairing geht es darum, die Schlüsselaromen der Lebensmittel so miteinander zu kombinieren, dass ein neues, harmonisches Geschmacksbild entsteht. Schlüsselaromen können dabei u. a. fruchtig, senfig, blumig, herb oder röstartig sein. Anhand dieser Aroma-DNA lässt sich feststellen, ob man scheinbar konträre Lebensmittel kombinieren kann. Probieren Sie es doch einfach mal aus, und Sie werden überrascht sein, was Sie für leckere Möglichkeiten auf Ihrem Teller entdecken werden!

Das kleine 1x1 des FoodPairings



Eins vorneweg: Geschmack ist subjektiv. Jeder hat unterschiedliche Vorlieben, und auch der kulturelle Hintergrund hat Einfluss auf unser Essverhalten. Und trotzdem: Es gibt unbestritten Lebensmittel, die sich gegenseitig beflügeln. Probieren Sie doch mal Rhabarber mit Gurke, Blumenkohl mit Kakao oder Pastinaken mit Bananen. Vertrauen Sie auf Ihre Geschmacksnerven und machen Sie sich frei von eingefahrenen Aromastrukturen. Und wenn Sie sich am Anfang unsicher sind: Im Internet gibt es viele „Stammbäume" von Lebensmitteln, mit deren Hilfe sich potentielle Geschmackskomplizen für das Food Pairing finden lassen. Und schon bald werden Sie merken, wie viel Spaß es macht, neue Geschmacksverbindungen auszuprobieren!

UNSER FAZIT: Alles ist möglich!

T-BONE STEAK mit SCHOKOLADENSAUCE

Fleisch mit Schokolade? Das klingt für viele Menschen abenteuerlich. Dabei ist diese Kombination wirklich köstlich. In Mexiko serviert man z. B. die traditionelle Schokoladensauce „Mole" mit Hühnchen. Gönnen Sie Ihren Geschmacksnerven mal einen kulinarischen Ausflug in neue, aufregende Geschmackswelten.

Zutaten (für 4 Personen)

4 T-Bone-Steaks à 600 g
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Tomaten
1 EL Butter
1 EL Sonnenblumenöl
250 ml Rinderfond
80 g bittere Schokolade (am besten 70 % Kakao)
50 ml Sherry
1 TL Piment
1 kleine Chilischote
1 EL Speisestärke
Pfeffer, Öl

Die Schokoladensauce:
Eine Zwiebel fein hacken und in etwas Öl in einem kleinen Topf glasig anbraten. Die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln mit dem Sherry ablöschen, kurz einköcheln lassen. Die Chiliringe dazugeben und eine Minute unter Rühren erhitzen. Dann den Rinderfonds hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Die Schokolade grob zerhacken und zugeben und im Fond schmelzen lassen. Die Speisestärke in etwas Wasser anrühren und beifügen, kurz aufkochen lassen. Die Sauce bei niedriger Temperatur 20 Minuten einköcheln lassen. Falls die Sauce zu dünn sein sollte, noch etwas Speisestärke dazugeben.

Während die Sauce einkocht, können Sie das Fleisch zubereiten. Zuerst das Fleisch unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel schälen und quer halbieren, mit der Schnittseite in die Pfanne geben. Die Knoblauchzehen ungeschält leicht andrücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Wenn die Butter-Öl-Mischung heiß ist, das Fleisch in die Pfanne geben und von jeder Seite anbraten. Kurz vor Ende die halbierten Tomaten dazugeben und leicht karamellisieren lassen.

Die T-Bone-Steaks mit etwas Schokoladensauce auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Guten Appetit!

CF Gastro
Frische mit System

FRISCH gebrutzelt

Sommerzeit ist Grillzeit. Und mittlerweile ist Grillen für viele ein leidenschaftliches Hobby geworden – immer größere und bessere Grills schmücken die Terrassen, zahlreiche Kochbücher geben Tipps und Tricks, wie man noch raffinierter Grillen kann. Da reicht es natürlich nicht mehr, einfach eine Packung Würstchen auf den Rost zu legen. Die Zubereitung wird immer ausgefeilter und auch die Bandbreite der Lebensmittel, die es sich über der glühenden Kohle bequem machen, wird immer breiter. Voll im Trend ist das Grillen von Gemüse. Denn immer mehr Leute wollen bewusst auf Fleisch, aber nicht auf den Grillgenuss verzichten. Und für alle diejenigen haben wir hier einige Tipps, wie man auch fleischlos glücklich grillen kann. Kleiner Tipp vorweg: Gemüse braucht generell weniger Hitze als Fleisch, also kann man den Rost ruhig etwas höher stellen bzw. das Gemüse am Rand des Grills platzieren.

TOMATEN Die Tomate ist ein Alleskönner in der Küche. Von daher verwundert es nicht, dass sie auch auf dem Grill eine gute Figur macht. Die Tomaten müssen gewaschen, halbiert und die Stielansätze entfernt werden. Legen Sie die Hälfen mit der Schnittseite nach oben in eine Auschale. Mixen Sie eine Marinade aus 5 EL Olivenöl, 1 TL Honig, 2 Knoblauchzehen sowie Salz und Pfeffer und gießen Sie sie über die Tomaten. Dann etwas frisch gehackten Basilikum darüberstreuen, und das Ganze kann für 15 Minuten auf den Grill. Tipp: Für den Extragenuss streuen Sie einfach noch etwas Schafskäse über die Tomaten.

ZUCCHINI Die Zucchini ist ideal für den Grill, da sie dank ihres festen Fruchtfleisches einfach und schnell zubereitet ist. Zuerst die Zucchini waschen und längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Dann 3 El Olivenöl mit etwas Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Zucchinischeiben damit bestreichen. Die leckere Kost kann dann direkt auf den Grill und ist bei wenig Hitze schnell fertig für den Teller!

PAPRIKA Ein Klassiker auf dem Grill ist die Paprika. Das rauchige Aroma der Kohle verbindet sich perfekt mit dem leckeren Fruchtfleisch zu einem vollmundigen Geschmack, der nicht nur Vegetarier überzeugt. Die Paprika gut waschen und vierteln, den Stiel, die Kerne sowie die weißen Trennhäute entfernen. Mit etwas Sonnenblumenöl bestreichen, salzen und pfeffern und direkt auf Grill damit. Vorsicht: Die Paprika ist schnell gar, also gut aufpassen, dass sie nicht schwarz wird!

AUBERGINEN Auch die Aubergine und der Grill vertragen sich sehr gut! Allerdings braucht die Aubergine immer etwas mehr Öl, da sie sonst schnell austrocknet! Für den perfekten Grillgenuss die Aubergine waschen und in Scheiben schneiden (längs oder quer). Die einzelnen Scheiben mit etwas Salz bestreuen und ca. 1 Stunde ziehen lassen (das Salz löst die Bitterstoffe aus der Aubergine). Die Aubergine dann trocken tupfen, mit reichlich Öl bestreichen, salzen und pfeffern und auf den Grill geben. Tipp: Wer möchte, kann das Öl auch mit etwas Knoblauch, Chili oder Rosmarin aromatisieren.

Gemüse-burger

So geht's

EIN BURGER IST IMMER DIE RICHTIGE WAHL, WENN DER MAGEN KNURRT.

Doch man muss nicht immer Fleisch wählen, wenn man den ultimativen Geschmack haben möchte. Probieren Sie daher einmal einen Gemüseburger, am besten frisch vom Grill.

Dazu Zucchini, Aubergine, Paprika und Tomaten in Scheiben schneiden und wie oben beschrieben auf dem Grill zubereiten. Zudem eine Scheibe Halloumi (oder einen anderen Grillkäse) mit auf den Rost legen und behutsam grillen. Kurz bevor alle Zutaten gar sind, das Burgerbrötchen für einige Minuten mit auf den Grill legen und leicht anrösten lassen. Dann die Brötchenhälften mit Senf, Ketchup und Mayonnaise bestreichen, die gegrillten Gemüsescheiben sowie den Halloumi behutsam stapeln, ein paar knackige Blätter Eisbergsalat sowie frische Gurke dazugeben und reinbeißen! Hmm, so leicht schmeckt der Sommer!

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	Juli	August	September
Apfel – Piros, Helios (Deutschland)	■	■	■
Aprikosen (Frankreich)	■	■	■
Birnen – Williams, Santa Maria (Italien)	■	■	■
Waldheidelbeeren od. Blaubeeren (Deutschland, Polen)	■	■	■
Kulturheidelbeeren (Deutschland)	■	■	■
Fenchel (Deutschland)	■	■	■
Schmorgurken, Landgurken, Einlegegurken (Deutschland)	■	■	■
Kirschen – süß (Deutschland, Griechenland, Türkei)	■	■	■
Kopfsalat (Deutschland)	■	■	■
Lollo rosso / Lollo bionda (Deutschland)	■	■	■
Mangold – bunt (Deutschland)	■	■	■
Stielmus (Deutschland)	■	■	■
Mirabellen (Frankreich, Deutschland)	■	■	■
Johannisbeeren – rot (Deutschland)	■	■	■
Johannisbeeren – schwarz (Deutschland)	■	■	■
Pflaumen (Deutschland)	■	■	■
Steinpilze (Osteuropa)	■	■	■
Pfirsiche, Nektarinen (Spanien, Frankreich)	■	■	■
Bamberger Hörnchen (Deutschland)	■	■	■
Rucola / Rauke (Deutschland)	■	■	■
Schoten / Erbsen (Deutschland)	■	■	■
Busch- und Stangenbohnen (Deutschland)	■	■	■
Staudensellerie (Deutschland)	■	■	■
Portulak (Deutschland)	■	■	■
Spinat (Deutschland)	■	■	■
Saubohnen (Deutschland)	■	■	■
Pfifferlinge (Osteuropa)	■	■	■
Zucchini (Deutschland)	■	■	■
Löwenzahnsalat (Deutschland)	■	■	■
Stachelbeeren (Deutschland)	■	■	■

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

VEGANE SPITZE

Auch 2017 ist vegane Ernährung noch immer ein aktuelles und angesagtes Thema. Immer mehr Konsumenten greifen immer öfter bewusst zu pflanzlichen Alternativen statt zu tierischen Produkten. Und wo die Nachfrage wächst, steigt auch das Angebot.

So ist es nicht verwunderlich, dass immer mehr vegane Lebensmittel und Getränke auf den Markt kommen. Einer aktuellen Studie zufolge ist Deutschland Spitzenreiter bei der Einführung neuer veganer Produkte. Mit satten 18 % Produktneueinführungen hat Deutschland 2016 die Spitzenposition belegt, dicht gefolgt von den Vereinigten Staaten (17 %) und Großbritannien (11 %). Zum Vergleich: 2012 war nur 1 % der neu auf den hiesigen Markt gebrachten Lebensmittel vegan.

Der Hauptteil der neuen veganen Produkte waren Fleischersatzprodukte (7 %), gefolgt von Snacks (6 %), während auf dem dritten Platz pflanzliche Milchersatzprodukte (5 %) landeten.

Vergleicht man allerdings die Jahre 2015 und 2016, muss man feststellen, dass die Einführung von Fleischersatzprodukten insgesamt um 17 % abgenommen hat. Der Grund dafür ist, dass viele Ersatzprodukte die Verbraucher nicht überzeugt haben. Und das liegt weniger am Geschmack, sondern an den Inhaltsstoffen. Denn gerade im veganen Bereich achten viele Konsumenten auf die Zutatenliste. Weil aber viele Fleischersatzprodukte Zusatzstoffe wie Stabilisatoren, Emulgatoren oder Bindemittel enthalten, werden sie öfter gemieden.

Von daher ist es wie so oft im Leben: Eine gute Idee allein reicht nicht, auch die Qualität muss überzeugen, damit der Erfolg langfristig bleibt.

FRUCHT HARTMANN GmbH

Frucht Hartmann GmbH
Daimler-Benz-Str. 21
36039 Fulda

Tel.: 0661 – 9481 – 0
Fax: 0661 – 9481 – 19
E-Mail: info@fruchthartmann.de
www.fruchthartmann.de

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
Konzeption, Redaktion und Gestaltung: STÜRMER & DRÄNGER – Visuelle Kommunikation
Bildnachweise (soweit nicht anders angegeben): CF Gastro Service GmbH & Co. KG, S. 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8 Shutterstock