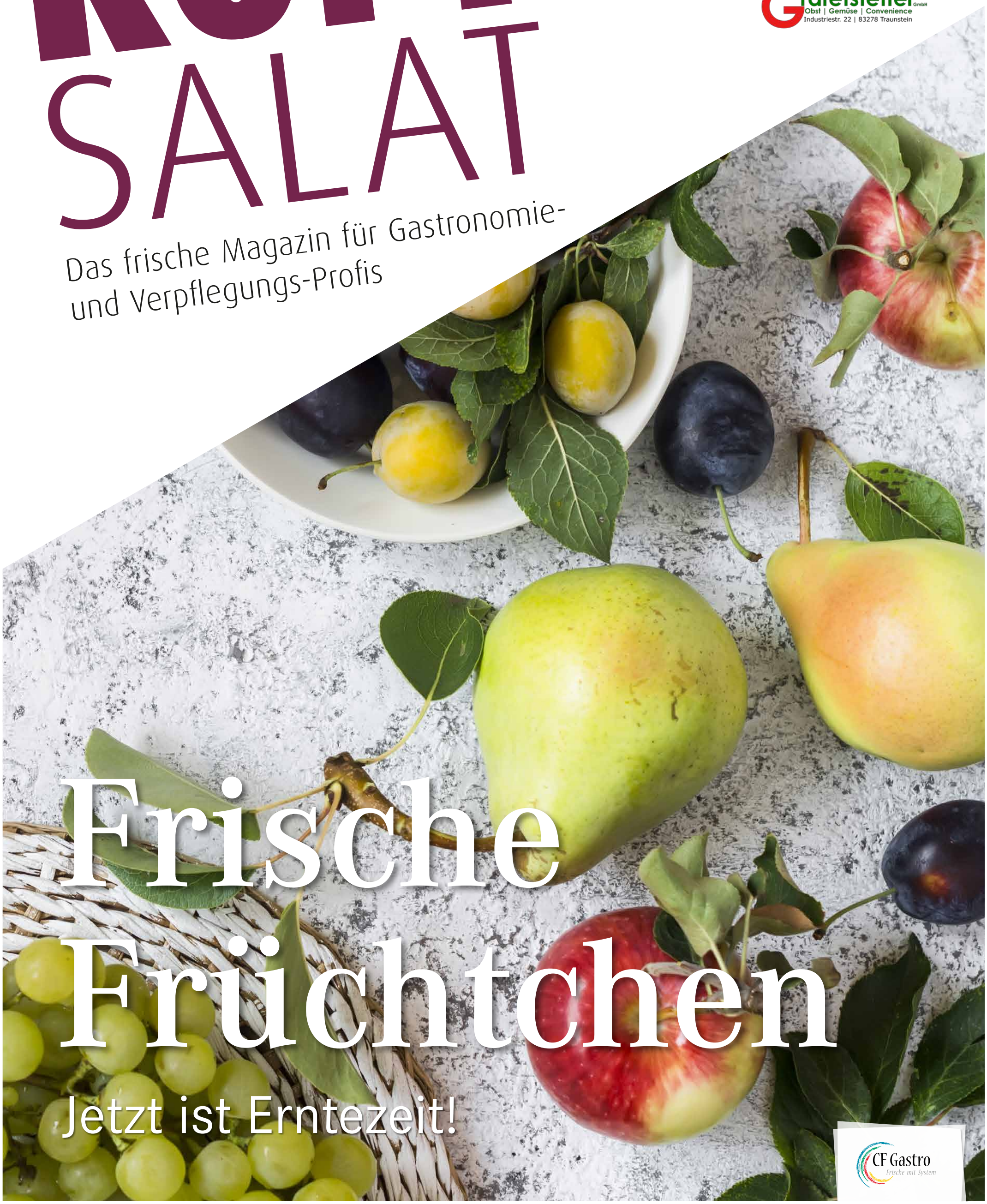
KOPF SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie- und Verpflegungs-Profis

Ausgabe 37 // September / Oktober 2017

Lieferpartner der CF Gastro

Grafetstetter GmbH
Obst | Gemüse | Convenience
Industriestr. 22 | 83278 Traunstein



Frische Früchtchen

Jetzt ist Erntezeit!

CF Gastro
Frische mit System

Mit oder ohne: Über die Kennzeichnung von Allergenen

Bühne frei: Unsere Eigenmarken

Liebe KOPFSALAT-Freunde,

ich freue mich sehr, Ihnen den neuen, druckfrischen KOPFSALAT präsentieren zu dürfen. In der letzten Ausgabe hat meine Kollegin Kati Fischer an dieser Stelle über die Wetterkapriolen im Winter und Frühling berichtet, ich möchte von daher ein paar Worte über diesen, nun ja, sagen wir sehr durchwachsenen Sommer verlieren: Denn der Jahrhundertregen, die heftigen Sommergewitter und die daraus folgenden Überschwemmungen haben auch in der wärmsten Jahreszeit für viel Stress und Arbeit bei den Produzenten gesorgt. Der Einsatz hat sich aber gelohnt, denn zu Engpässen im Rohwarenbereich kam es glücklicherweise nicht.

Es bleibt von daher zu hoffen, dass der Herbst noch ein paar schöne Tage bereithält – ein paar schöne Seiten halten Sie bereits in den Händen, denn unsere Herbstausgabe kommt wie gewohnt mit einem bunten Strauß an Themen zu Ihnen. Dabei wollen wir Ihnen vor allem unser Frühstückskonzept ans Herz legen, ist es doch ein wichtiger Umsatzhebel. Zudem berichten wir von aktuellen Trends aus der innovativen Küche, stellen Ihnen die großartigen Produkte unserer Markenwelt vor und feiern einen vergessenen und nun wieder auflebenden Klassiker – das Erntedankfest.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Jan Bormann,
LEITER VERTRIEB

JETZT WIRD'S

Wild!

Frische Kräuter sind für eine abwechslungsreiche und gesunde Küche unverzichtbar. Vor allem im Salat sorgen die grünen Alleskönner für den besonderen Pfiff. Auf der Suche nach einem geschmacksintensiven Salatmix haben wir mit unserem Ready Cut-Betrieb eine hochwertige Mischung aus Wildkräutersalat und frisch geschnittenen Kräutern entwickelt.

Dabei setzen wir zum einen auf die Klassiker des Kräutergartens: Krause und glatte Petersilie, Schnittlauch und Dill geben der Mischung einen intensiven Geschmack. Hinzukommen dann verschiedene Wildkräuter, die dem Salat eine besondere Note verleihen und ihn optisch zu einem Highlight werden lassen.

Carl Friedrichs Kräutermix ist nicht nur einzigartig, sondern lässt sich vielseitig verwenden. Man kann ihn mit verschiedenen Blattsalaten oder als Ergänzung zum Tomatensalat genießen, aber auch als Burgerbelag oder zu karamellisiertem Camembert offenbart er seinen einzigartigen Geschmack. Probieren Sie es gleich aus, Sie werden begeistert sein!

Carl Friedrichs Kräutermix, 250 g
von napuro
Art.-Nr.: 25.067.090

Der frühe Vogel

Ein ausgewogenes Frühstück ist der perfekte Einstieg in den Tag! Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Doch in vielen Haushalten wird es mittlerweile fast ausschließlich am Wochenende serviert. Dabei ist das Frühstück nicht nur lecker, es strukturiert auch den Tag und hält fit und gesund.

WARUM FRÜHSTÜCK?

Das Frühstück ist Ihre Möglichkeit, dem Gast den idealen Start in den Tag zu ermöglichen. Ob Morgenmuffel oder Müslifreund, Energiebündel oder Eierspeisenfan – jeder hat nach dem Aufstehen seine eigenen Rituale und Vorlieben. Von daher ist es wichtig, sich schon vorher auf die Bedürfnisse der Gäste einzustellen und auf unterschiedliche Wünsche reagieren zu können.

TYPEN

Folgende Ernährungsweisen sollten
Sie bei Ihrem Angebot berücksichtigen:

VEGETARIER Da sie kein Fleisch essen, sollten Sie stets eine Auswahl an verschiedenen Käsesorten bereithalten. Auch Rührei (ohne Speck!) oder Spiegelei werden von Vegetariern gegessen. Für die Süßschnäbel empfiehlt es sich zudem, einige Marmeladen im Angebot zu haben. Auch Obst, Joghurt und Müsli sind ideal für einen gesunden, vegetarischen Start in den Tag.

VEGANER Verzichten auf sämtliche tierische Produkte. Neben Wurst und Käse essen Veganer auch keine Eier und keinen Honig. Mittlerweile gibt es ein vielfältiges Angebot an veganen Produkten wie pflanzliche Brotaufstriche oder vegane Wurstsorten. Die meisten Marmeladen sind ebenfalls vegan und Milchkaffee und Müsli lassen sich auch mit Sojamilch genießen.

FLEXITARIER Flexitarier, auch Teilzeitvegetarier genannt, setzen auf eine bewusste Ernährung. Sie verzichten so weit wie möglich auf Fleisch und wenn es einmal auf den Teller kommt, sollte es Bioqualität sein. Vollkornbrot und Bio-Obst stehen im Mittelpunkt der Ernährung. Wichtig sind auch die Aspekte von Nachhaltigkeit und Fair-Trade.

ALLERGIKER Viele Menschen leiden unter Laktoseintoleranz oder Glutenunverträglichkeit. Einige Hersteller haben sich darauf spezialisiert und bieten spezielle Produkte für Allergiker an. Auf Fragen nach Allergenen wie Sesam, Sellerie, Nüssen etc. sollten Sie stets vorbereitet sein und bestenfalls eine Liste zum Einsehen bereithalten.

5 gute Gründe,

warum es sich lohnt, morgens etwas früher aufzustehen.

1 Energie

Nach der Nachtruhe muss der Stoffwechsel angekurbelt werden; der Körper braucht Energie für den Tag. Egal ob Brötchen oder Müsli: Wer eine gute Grundlage schafft, hat genügend Kraft für alle Aufgaben, die einen erwarten. Und wer zu Vollkornprodukten und frischem Obst greift, versorgt seinen Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

2 Gemütlichkeit

Seien wir mal ehrlich: Das Frühstück ist der größte Luxus des Tages. Es ist so, als ob man erneut die Schlummertaste drückt und sich noch einmal umdreht. Dafür muss man nicht Kaffee und Toast ans Bett serviert bekommen, es reicht, frisch geduscht am Frühstückstisch zu sitzen und in entspannter Atmosphäre in Ruhe wach zu werden. Ganz ohne Hektik. Denn das Frühstück ist der Moment, an dem man den Stress noch für ein paar Minuten von sich schieben und die Gemütlichkeit des Morgens verlängern kann.

3 Konzentration

Ihr Terminkalender ist voll, ein wichtiges Meeting und ein schwieriges Gespräch stehen an? Frühstücken Sie! Das Frühstück ist der Moment, an dem Sie noch einmal Ihre Gedanken sammeln und Ihre Energien bündeln können. Deswegen sollte man sich morgens immer die Zeit nehmen, um sich hinzusetzen und das Frühstück zu genießen. Wer konzentriert in den Tag startet, ist gelassener und macht weniger Fehler.

4 Geselligkeit

Gemeinsam macht es Spaß! Nichts vertreibt die Morgenmuffeligkeit besser als ein leckeres Frühstück mit der Familie oder Freunden. Zusammen zu lachen und zu genießen ist der perfekte Start in den Tag. Vor allem für Kinder ist die morgendliche Geselligkeit ein wichtiger sozialer Aspekt, der ihnen Sicherheit und die Möglichkeit zu Gesprächen gibt. Gönnen Sie sich also eine kleine gemeinsame Auszeit.

5 Genuss

Selbstverständlich geht es beim Frühstück auch um das Genießen: Knusprige Brötchen, herzhafter Aufschnitt, leckere Marmelade und frisch gepresster Orangensaft – die Auswahl zum Schlemmen ist groß. Aber das Beste ist: Bei einem gesunden Frühstück kann man ohne schlechtes Gewissen richtig zulangen, denn im Laufe des Tages verbraucht der Körper wieder viele Kalorien. Denn wie heißt die Faustregel so schön: Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler. In diesem Sinne: Genießen Sie Ihr Frühstück!

Weidefrische – unsere starke Marke für Molkereiprodukte

Freuen Sie sich auf Trinkmilch deutscher Herkunft sowie Quark- und Joghurtprodukte (Natur oder mit Frucht). Natürlich stehen wir auch in dieser Warengruppe für Qualität, Frische und Flexibilität und werden das angebotene Sortiment kontinuierlich ausbauen.

Bühne frei für unsere EIGENPRODUKTIONEN

Feinkost, Antipasti und unsere Kartoffelwelt

Wir bei CF GASTRO arbeiten nur mit ausgesuchten Lieferanten zusammen, um Ihnen stets die beste Qualität und Frische bieten zu können. Um unser Angebot noch attraktiver zu machen, haben wir zusätzlich diverse Eigenmarken in unserem Portfolio – so bleibt kein Wunsch offen.

Überzeugen Sie sich selbst und entdecken Sie unsere vielfältige Frischewelt.

napuro Frische pur

napuro – Frische erster Güte

napuro ist unsere Marke für höchste Ansprüche. Seit 2008 setzen wir mit ihr unsere Geschäftsphilosophie um: Ihnen kompromisslos höchste Qualität bereitzustellen. Ständige Qualitätskontrollen, eine genaue Beobachtung des Marktes, moderne Innovationen und die Auswahl ausgesuchter Hersteller zeichnen napuro aus.

cold'n'fresh

cold'n'fresh – Genuss mit Qualität

Hohe Ansprüche und Qualität zu bestechenden Preisen – unter diesen Vorgaben haben wir die Marke cold'n'fresh entwickelt. Die Produkte werden speziell für CF Gastro hergestellt und ermöglichen es Ihnen, 1-a-Qualität anzubieten, ohne dabei das Budget aus den Augen zu verlieren. Denn Gutes muss nicht immer teuer sein.

Volle Knolle

Volle Knolle – cold'n'fresh

Unsere Kartoffelwelt umfasst ein umfangreiches Sortiment aus Kartoffelprodukten: Von der klassischen Garkartoffel über vorgeformte Klöße bis hin zum pfannenfertigen Pufferteig haben wir sämtliche Variationen der leckeren Knolle im Angebot.

Oh, wie fein!

Unsere Feinkost von napuro und cold'n'fresh umfasst ca. 300 Artikel, die alle Ansprüche bedienen. Dabei setzen wir auf ständige Produktentwicklung mit halbjährlicher Sortimentsverbesserung. Ob Kartoffel-, Nudel- oder Fleischsalate, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei, egal, ob Sie Ihre Salate lieber auf Essig-und-Öl- oder Mayonnaise-Basis genießen. Neben den ultimativen Klassikern haben wir auch zahlreiche Innovationen in unserem Sortiment, wie z. B. unsere Grillsalate nach amerikanischer Art, die das Highlight eines jeden BBQ darstellen.

Doch man muss nicht immer in die Ferne schweifen, auch regionale Spezialitäten kommen bei uns nicht zu kurz. Und wer seine Salate lieber selber macht, für den haben wir neben unseren eigenen Dressings und Dips auch viele Saucen und Mayonnaisen im Angebot.

Bei einer Vielzahl von unseren natürlichen Feinkostartikeln verzichten wir übrigens auf künstliche Konservierungsstoffe. Absolute Puristen überzeugen wir sogar mit ultrafrischer Feinkost, die frei von Konservierungs- und Farbstoffen sowie von Aromen ist. Wir achten zudem auf einen sparsamen Einsatz von Säure, Salz und Gewürzen. Und dank frischer Kräuter und leckerer Dressings sehen diese rein vegetarischen oder veganen Produkte immer aus wie selbst zubereitet.

Doch damit nicht genug: Neben frostabilen Aufstrichen haben wir auch diverse Räucherfischprodukte und marinierte Fischspezialitäten in unserem Programm. Und wer es lieber süß statt deftig mag, für den haben wir natürlich die passenden Desserts in unserem Sortiment. Schauen Sie doch mal unser Angebot an, es lohnt sich!

Genuss in kleinen Häppchen

Unsere Antipasti von napuro werden tagesfrisch und schonend von Hand in Deutschland hergestellt. Die Produktion unserer eigenen Rezepturen unterliegt dabei strengen Qualitätskontrollen. Bei unserer Produktentwicklung orientieren wir uns stets an internationalen Ernährungstrends und beziehen unsere hochwertige Rohware direkt von erlesenen Erzeugern – so kommt z. B. der von uns verwendete Doppelrahmfrischkäse aus Deutschland.

Unsere gegrillten Antipasti werden mit hochwertigem italienischen Weißweinessig und einem aromatischen Balsamicoessig verfeinert, denn nur so erhält man die typische fein-säuerliche Note, die jeden Bissen zu einem Genuss werden lässt. Zudem verwenden wir feinstes Rapsöl, das nach hauseigener Rezeptur gepresst wird, denn das ist das beste und natürlichste Konservierungsmittel für Antipasti. Doch nicht nur geschmacklich können wir überzeugen, auch unser Preis-Leistungs-Verhältnis ist unschlagbar, schließlich berechnen wir immer nur die Netto-Einwaage – damit sind wir eine Ausnahme am Markt.

Probieren Sie unbedingt unsere beiden neuen Antipasti-Mix-Platten und genießen Sie die feinste Art der kulinarischen Vorfreude.

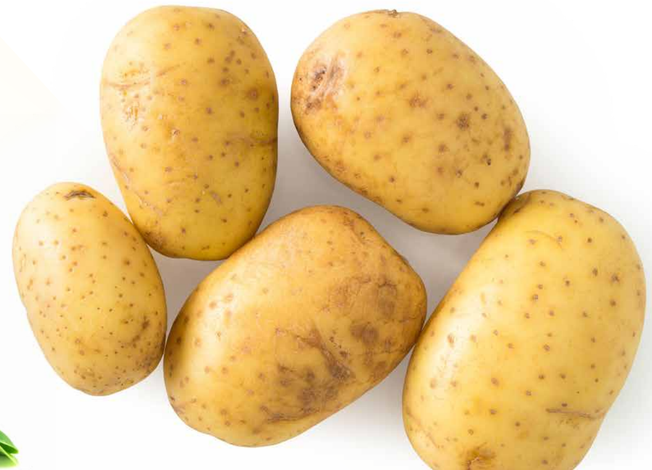
Schnelle Knolle

Unser Sortiment „Volle Knolle cold'n'fresh" steht für puren Kartoffelgeschmack und konstant hohe Qualität. Unsere Produkte sind weitestgehend frei von Zusatzstoffen und lassen sich schnell und einfach z. B. im Kombidämpfer, im Heißluftofen oder in der Pfanne zubereiten. Egal ob als Beilage für bodenständige Hauptgerichte oder als Teil einer abwechslungsreichen und innovativen Küche, hier profitieren Sie von perfekten und umfangreichen Kombinationsmöglichkeiten.

Doch nicht nur als Nebendarsteller sind unsere Knollen geeignet, auch als Basis für selbstgemachte Kartoffelsalate, Aufläufe oder Pfannengerichte machen sie eine gute Figur. Dabei ist es egal, ob Sie in der regionalen oder der internationalen Küche zu Hause sind.

Mit unseren Eigenmarken napuro und Volle Knolle cold'n'fresh bieten wir Ihnen immer das richtige Produkt für Ihre Ansprüche: Bei uns finden Sie geschälte Garkartoffeln, die perfekt für das Cook-&-Chill-Verfahren geeignet sind, sowie die klassische Backkartoffel, die einfach in Alufolie angerichtet und mit unserer napuro Sour Cream verfeinert werden kann. Aber auch unser Kloß- und Kartoffelpufferteig können ebenso überzeugen wie unsere zwei absoluten Kartoffelsalat-Klassiker: der Volle Knolle Kartoffelsalat mit Essig und Öl und der Volle Knolle Kartoffelsalat mit Mayonnaise, Gurke und Ei. Lecker kann so einfach sein!

Überzeugen Sie sich selbst!



CF Gastro Frische mit System

ONE-POT-COOKING

Leckeres aus einem Topf

Einfacher geht es wirklich nicht.

Das **One-Pot-Cooking** ist nicht nur ideal für Ungeduldige und Anfänger, auch Kochprofis lieben den unkomplizierten und schnellen Genuss. Denn wenn alles in einem Topf zubereitet wird, kann nichts schiefgehen.

Der Trend des One-Pot-Cookings ist, wie so oft, aus den USA zu uns gekommen. Die amerikanische Köchin und Haushalts-Ikone **Martha Stewart** hat mit ihrer One-Pot-Pasta eine wahre Welle der Begeisterung für die moderne Version des Eintopfs losgetreten. Verständlich, denn mit nur ein paar Handgriffen landen alle Zutaten im Topf, und fertig ist das Essen. Schneller und einfacher geht es wirklich nicht! Und die ganze Sache hat noch einen weiteren Vorteil: Wenn man nur mit einem Topf kocht, bleibt der Abwasch klein.

Kein Wunder also, dass der **Wonderpot** (wie man die One-Pot-Pasta auch nennt) in Foodblogs und Lifestyle-Magazinen enthusiastisch gefeiert wird. Doch nicht nur die schnelle und einfache Zubereitung ist für den Erfolg verantwortlich, auch die Rezepte überzeugen mit ihrem ganz besonderen Aroma – denn wenn alles in einem Topf gekocht wird, geht nichts an Geschmack verloren.

Ob Spaghetti, Farfalle oder Makkaroni, eigentlich eignet sich jede Pasta für den Wonderpot. Dabei muss es nicht immer mediterran zugehen, auch asiatische oder orientalische Varianten sind im Handumdrehen gezaubert. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt! Und wer ein wenig auf seine schlanke Linie achten will, sollte es statt mit Pasta mal mit Low-Carb-Alternativen wie unseren napuro Zoodles ausprobieren.

Um Sie vollends von dem neuen Trend zu überzeugen, möchten wir Ihnen den Klassiker der One-Pot-Küche vorstellen und ein Rezept für den kohlenhydratarmen Gemüsenudelgenuss verraten.

Guten Appetit!

Der Klassiker: One-Pot-Pasta

Für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Spaghetti
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten
- 2 EL italienische Kräuter
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- eine kleine Chilischote

Tipp:
Das Rezept kann beliebig mit Champignons, Zucchini oder Möhren variiert werden.

Zubereitung

- Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln, die Chilischote in feine Ringe schneiden und mit den gehackten Tomaten und den italienischen Kräutern in einen großen Topf geben.
- Die Spaghetti halbieren (am einfachsten ist es, sie durchzubrechen) und ebenfalls in den Topf geben.
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen und das Olivenöl dazugeben. Wer mag, kann hier ebenfalls kleingeschnittenes Gemüse (siehe Tipp) hinzugeben.
- Das Ganze ca. 11 Minuten köcheln lassen (bis die Nudeln bissfest sind), dabei immer wieder mal umrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Vegane One-Pot-Zoodles-Pasta

Für 2 bis 3 Personen

Zutaten

- 750 g napuro Zoodles
- 150 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 200 g Räuchertofu
- 20 g frischer Ingwer
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 20 g Mandelsplitter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Kokosmilch
- 1-2 TL Salz
- Pfeffer

Zubereitung

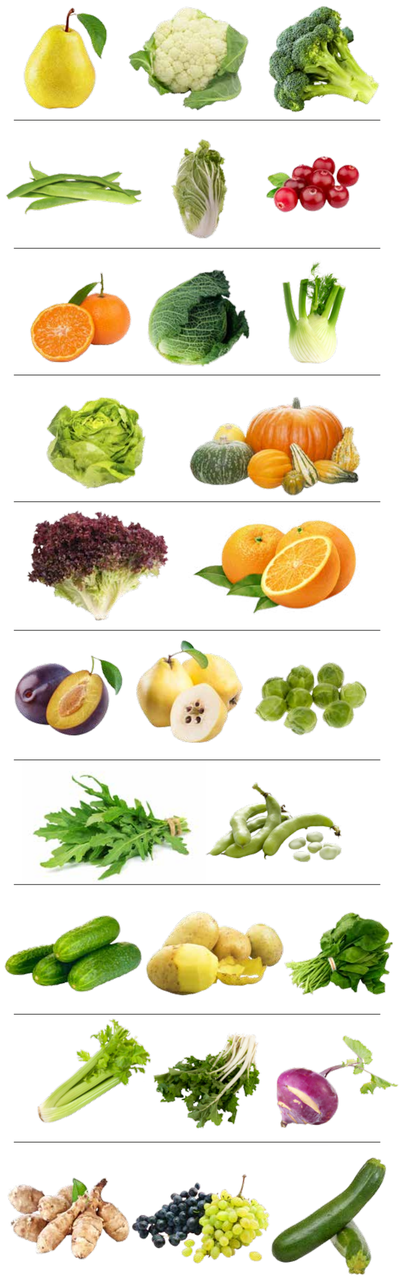
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch glasig andünsten.
- Den Ingwer und die Erbsen hinzugeben und 2 Minuten anbraten.
- Die Kokosmilch dazugeben und das Ganze 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die napuro Zoodles hinzugeben, vorsichtig umrühren, den Herd ausschalten und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten ziehen lassen.
- Auf Tellern anrichten, mit den Mandelsplittern garnieren 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	September	Oktober	November
Birnen – Williams, Gute Luise, Conference, Clapps Liebling (De)			
Blumenkohl (Deutschland)			
Brokkoli (Deutschland)			
Busch-, Stangen-, Wachsbohnen (Deutschland)			
Chicorée (Deutschland)			
Cranberrys (Nordamerika)			
Clementinen (Spanien)			
Grünkohl (Deutschland)			
Fenchel (Deutschland)			
Kopfsalat (Deutschland)			
Kopfsalat (Italien)			
Kürbis (Deutschland)			
Lollo Rosso / Lollo Bionda (Deutschland)			
Lollo Rosso / Lollo Bionda (Italien)			
Orangen (Spanien)			
Pflaumen (Deutschland)			
Quitte (Deutschland)			
Rosenkohl (Deutschland)			
Rucola / Rauke (Deutschland)			
Rucola / Rauke (Italien)			
Saubohnen (Deutschland)			
Schmorgurken, Landgurken, Einlegegurken (Deutschland)			
Speisekartoffeln (Deutschland)			
Spinat (Italien)			
Staudensellerie (Deutschland)			
Stielmus (Deutschland)			
Steckrüben / Kohlrüben (Deutschland)			
Topinambur (Deutschland)			
Trauben hell / blau (Italien, Spanien)			
Zucchini (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

MIT ODER OHNE?

Über die Kennzeichnung von Allergenen

Seit dem Inkrafttreten der LMIV (Lebensmittelinformationsverordnung) im Dezember 2014 ist eine Allergenkennzeichnung nicht nur bei verpackten, sondern auch bei losen und offenen Lebensmitteln verpflichtend. Aufgrund der stets wachsenden Zahl von Menschen mit Allergien und Unverträglichkeiten in unserer Gesellschaft ist dies ein logischer und konsequenter Schritt. Um zu prüfen, ob die vorhandenen Allergene auch ordnungsgemäß deklariert wurden, werden bei den Lebensmittelunternehmen immer wieder Stichproben genommen.

Dabei zeigt sich: Die Unternehmen reagieren verstärkt auf die neue Regelung, die Anzahl nicht deklarierter Allergene bei unverpackten Lebensmitteln sinkt. So wurden 2016 nur noch bei 19 % der untersuchten Produkte Allergene wie Milch, Ei, glutenhaltige Getreide oder Senf nachgewiesen, die nicht als Zutat deklariert waren. Auch der Hinweis, dass das Produkt „Spuren von …“ enthalten könne, fehlte in diesen Fällen. Im Vorjahr lag der Anteil noch bei 25 %. Am häufigsten wurden glutenhaltige Getreidearten, Haselnuss, Milch, Ei und Senf als nicht deklarierte Allergene nachgewiesen.

Mitunter problematisch sind jedoch Produkte, die mit Slogans wie „Frei von …“ gekennzeichnet sind. Hier ist mitunter Vorsicht geboten, denn sensible Allergiker können selbst auf minimale Spurenverunreinigungen reagieren. Die Frage ist daher, ob der Hersteller wirklich sicherstellen kann, dass keinerlei Verunreinigung bei den Produkten besteht.

Leider werden in einzelnen Fällen immer wieder nicht deklarierte allergene Bestandteile in Lebensmitteln nachgewiesen, mitunter sogar in potentiell gesundheitsgefährdender Menge. So ist nicht jedes „milchfreie“ Produkt wirklich zu 100 % „milchfrei“, und in „glutenfreiem“ Gebäck werden bei Tests mitunter auch Spuren von Weizen gefunden, so die Ergebnisse der Stichproben. Je nach Stärke der Allergie sollte im Zweifelsfall also darauf verzichtet werden.

Grafetstetter GmbH
Industriestr. 22
83278 Traunstein

Tel.: 0861 – 3961
Fax: 0861 – 8410
E-Mail: info@fruechteexpress.de
www.fruechteexpress.de

Reiche Ernte

Wir sagen Danke!

Herbstzeit ist Erntezeit. Egal ob auf dem Feld, im Beet oder am Baum, jetzt zeigt sich die Natur von ihrer reifsten Seite. Und eine ertragreiche Ernte wird überall auf der Welt dankbar gefeiert. In unseren christlich geprägten Breitengraden begeht man daher das Erntedankfest. Dabei werden (meist in einer Kirche) Feldfrüchte, Getreide und Obst, aber auch Honig oder Wein aufgestellt, um in Dankbarkeit an den Ertrag in Landwirtschaft und Gärten zu erinnern.

Zwar gibt es kein verbindliches oder konkretes Datum für das Erntedankfest, aber sowohl die römisch-katholische als auch die evangelische Kirche haben den ersten Sonntag im Oktober als Festtermin festgelegt. Allerdings ist das Erntedankfest kein offizieller Bestandteil des Kirchenjahres, das heißt, die Gemeinden sind nicht verpflichtet, das Fest zu feiern. Mittlerweile finden jedoch überall in Deutschland in der Zeit zwischen Mitte September und Anfang Oktober Festzüge mit Motivwagen und Spielmannszügen statt.

Der „Thanksgiving Day“, der traditionell am vierten Donnerstag im November in den USA gefeiert wird, entspricht übrigens nur zu einem gewissen Teil unserem Erntedankfest. Dieser Tag ist ein generelles Dankfest für alles Gute und allen Erfolg. Von daher ist es nicht verwunderlich, dass Thanksgiving nach Weihnachten der wichtigste Feiertag in den USA ist.

Doch wie man den Tag auch nennt und wann man ihn auch feiert, es ist wichtig, sich zumindest einmal im Jahr bewusst zu werden, dass eine ertragreiche Ernte nicht selbstverständlich und zudem mit viel Arbeit verbunden ist. Eine Tatsache, die in unserer Welt, in der alles im Überfluss vorhanden ist, leider oft in Vergessenheit gerät.

HERBSTMENÜ

Herbstzeit ist Kürbiszeit. Ob im Ofen gebacken oder als cremige Suppe, Kürbis lässt sich auf verschiedenste Art und Weise zubereiten. Doch haben Sie ihn schon mal als leckeren Taler probiert? Zusammen mit dem Rote-Bete-Waldorf-Salat und einem schnellen Ingwerschaum haben Sie ein leicht zubereitetes und schmackhaftes Hauptgericht. Probieren Sie es aus! Die Rote-Bete-Spaghetti mit dem Messer in kleine Stücke schneiden, mit den Apfelstiften und dem Öl sowie den Gewürzen vermengen. Vorsichtig den Naturjoghurt und die Walnüsse unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Schälchen verteilen, mit den restlichen Walnüssen dekorieren und sofort servieren.

ROTE-BETE-WALDORF-SALAT

- 1 kg Rote-Bete-Spaghetti
- 1 kg Apfelstifte
- 400 g Naturjoghurt 3,5 %
- 250 g Walnusskerne
  (plus eine Handvoll zum Dekorieren)
- 4 EL Öl
- Gewürze

Die Rote-Bete-Spaghetti mit dem Messer in kleine Stücke schneiden, mit den Apfelstiften und dem Öl sowie den Gewürzen vermengen.

Vorsichtig den Naturjoghurt und die Walnüsse unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In Schälchen verteilen, mit den restlichen Walnüssen dekorieren und sofort servieren.

INGWERSCHAUM

- 100 g Ingwer
- 500 ml H-Küchensahne
- 250 g Butter mild gesäuert
- 100 g Zucker
- 500 ml Wasser

Den Zucker in einem Topf leicht karamellisieren, den geschälten und fein gewürfelten Ingwer hinzugeben, mit Wasser ablöschen und aufkochen lassen.

Die Sahne unterheben und mit Butter binden. Mit einem Pürierstab aufschäumen und sofort servieren.

KÜRBISTALER

- 1 kg Hokkaidowürfel
- 5 kg Pufferteig
  oder 1 Liter Eierkuchenteig
- etwas Öl
- Gewürze

Pufferteig:
Die Kürbiswürfel mit dem Pufferteig vermengen und mit den Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Pufferteig portionsweise von beiden Seiten ausbacken. Die Taler sind fertig, wenn sie goldgelb sind. Sofort servieren.

Eierkuchenteig:
Die Kürbiswürfel kurz im Kombidämpfer 5 Minuten garen. Mit dem Eierkuchenteig vermischen und die Gewürze sowie eine Prise Salz hinzufügen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Eierkuchen portionsweise von beiden Seiten ausbacken. Sofort servieren.

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