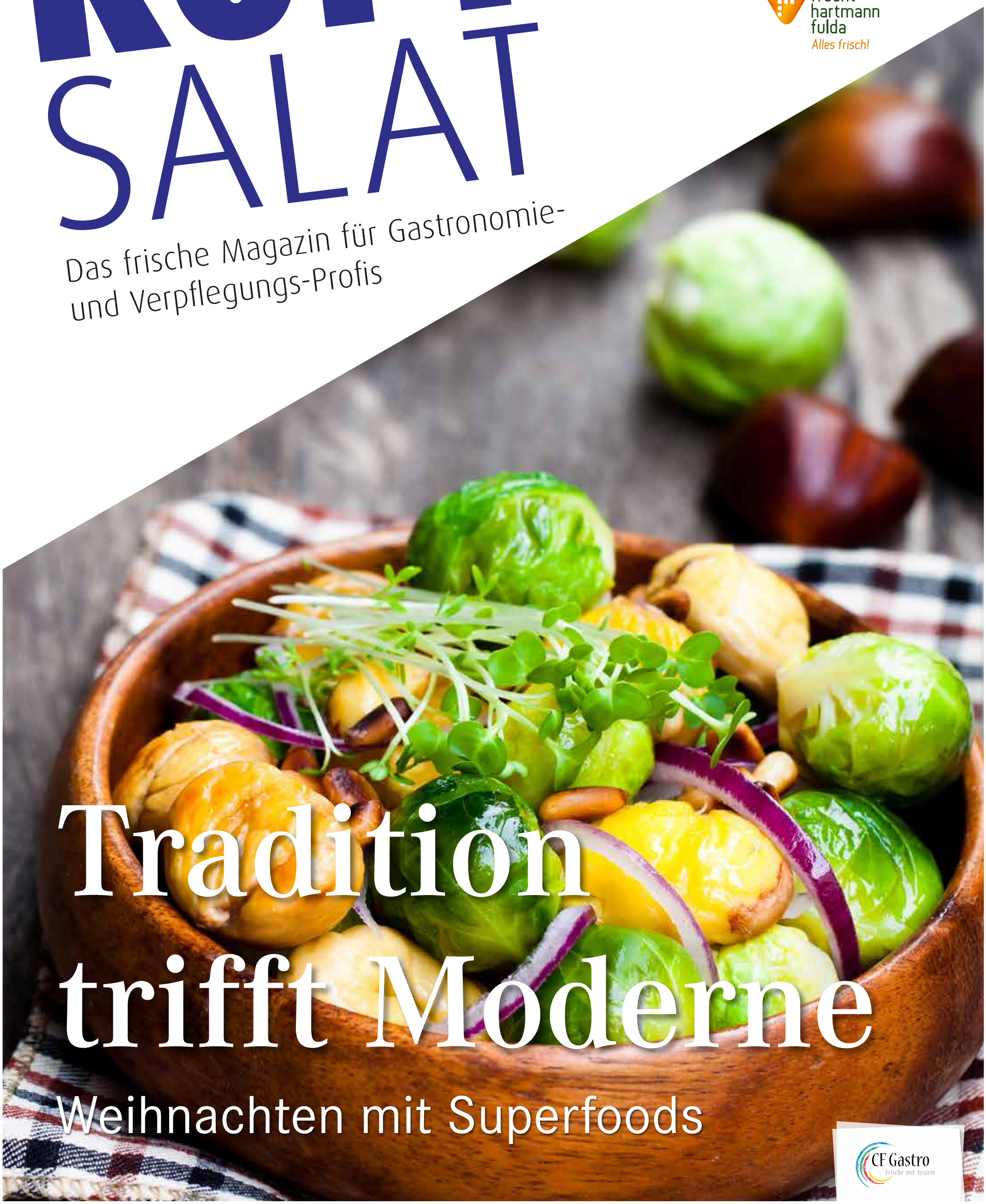
KOPF SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie- und Verpflegungs-Profis

Ausgabe 38 // November / Dezember 2017

Lieferpartner der CF Gastro

frucht hartmann fulda
Alles frisch!



Tradition trifft Moderne

Weihnachten mit Superfoods

CF Gastro
Frische mit System

Der feine Unterschied: Marmelade oder Konfitüre?

Kalt und trotzdem knackig: Die Wintersalate kommen

Liebe KOPFSALAT-Freunde,

druckfrisch und voll mit interessanten Informationen ist die neue KOPFSALAT, die ich Ihnen freudig präsentieren darf. Für mich als Leiterin des Qualitätsmanagements bei CF Gastro stehen dieser Tage wieder spannende Themen an: Ob es die Neuerungen im Bereich LMIV, die Produktspezifikationen oder das Thema Ei betrifft – es mangelt weder an Abwechslung noch an Herausforderungen. Hausintern haben wir in der letzten Zeit fieberhaft auf unsere IFS-Broker-Zertifizierung hingearbeitet und diese vor wenigen Tagen auf Higher Level bestanden.

In der aktuellen Ausgabe gehen wir u. a. der Frage nach, wie sich der neue Trend Superfood und die traditionelle Festtagstafel vertragen und wir haben geschaut, was eigentlich genau der Unterschied zwischen Marmelade, Konfitüre und Gelee ist. Zudem gibt es viele Sortimentseinblicke bei unseren Eigenmarken und wir erklären, was IFS Broker eigentlich bedeutet.

Ich wünsche Ihnen eine vergnügliche Lektüre und schon jetzt erholsame Feiertage!
Bleiben Sie uns gewogen,

Ihre Ulrike Zimmering,
Leiterin Qualitätsmanagement

Gemütlich in Schale
Maronenzeit

Vielerorts ist es schon eine liebgewonnene Tradition, auf dem Weihnachtsmarkt eine Tüte heiße Esskastanien zu kaufen, sie mit der ganzen Familie zu teilen und so gemeinsam die Vorweihnachtszeit zu zelebrieren. Die Freunde der Maronen, wie die Kastanien auch genannt werden, schätzen dabei ihren leicht süßen, nussigen und etwas mehligen Geschmack.

Als Obstbaum kultiviert wurde die Kastanie zwischen dem 9. und 7. Jahrhundert v. Chr. im Gebiet zwischen dem Kaspischen und dem Schwarzen Meer, heutzutage sind die Hauptproduzenten von Esskastanien China, Südkorea, die Türkei und Italien. Während im Mittelalter die Esskastanie in den Bergregionen Südeuropas das Hauptnahrungsmittel der Landbevölkerung war, wird sie heute nur noch zu speziellen Anlässen verspeist. Leider, denn Maronen sind reich an langsamen Zuckern und an Fasern und somit eine ideale Energiequelle. Zudem versorgen sie den Körper mit den Vitaminen B1, B2, C und E, den Mineralien Kalium, Phosphor und Magnesium sowie den Spurenelementen Eisen, Kupfer und Mangan. Zudem sind Esskastanien glutenfrei, also ideal geeignet als Getreideersatz für Personen, die an Zöliakie leiden.

In der Küche lassen sich die Kastanien vielseitig verwenden. Neben den ganzen Früchten findet man sie auch in Form von Püree oder Mehl auf dem Markt. Maronen sind oft Grundlage für raffinierte Süßspeisen wie Soufflés oder Eiscremes, aber sie werden auch für Müsli, Gnocchis oder Likör verwendet. Da Maronen schnell verderben, müssen sie immer zügig verarbeitet werden. Wer nicht die mühselige Arbeit des Röstens und Schälens auf sich nehmen möchte, sollte zu vakuumverpackten Maronen greifen. Diese ersparen viel Aufwand in der Küche und können innerhalb weniger Minuten in der Mikrowelle oder im Wasserbad aufgewärmt werden. Probieren Sie es aus und holen Sie sich den Geschmack des Winters nach Hause.

Egal ob
süß oder herzhaft
– immer ein
Hochgenuss

Auch im Winter mit leckerem Salat dabei

Der Klassiker

Feldsalat

Frischer Salat ist im Winter eigentlich Mangelware – eigentlich, denn Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel. Zu diesen Ausnahmen gehört der Feldsalat, der auch im Winter Saison hat, verträgt er doch kühle Temperaturen bis -15 °C. Mehr noch, die Kälte wirkt sich sogar positiv auf das Aroma der Blätter aus. Zudem enthält der Feldsalat – oder auch Rapunzel, Vogerlsalat oder Nüsslisalat, wie er regional genannt wird – viele Vitamine und Mineralien, aber zugleich wenig Kalorien. Natürlich kann man den Feldsalat klassisch als Salatbeilage zubereiten oder ihn zusammen mit etwas Speck zu Kartoffelsalat servieren. Aber das grüne Blattwunder kann noch mehr: Gepaart mit Äpfeln, Birnen oder Orangen kann es geschmacklich ebenso überzeugen wie leicht geschmort zu Nudelgerichten.

Wichtig ist jedoch immer, den Salat vor dem Verzehr gründlich zu waschen und zu putzen, denn oft sind kleine Sandreste an den Wurzeln, die später im Mund unangenehm knirschen. Wir bieten Ihnen deshalb fertig geputzten, gewaschenen und sofort verzehrfertigen Feldsalat unter unserer Marke napuro Ready Cut.

Feldsalat mit Walnüssen und Parmesanspänen

Zutaten:

- 250 g Feldsalat napuro (Art.-Nr.: 25.113.019)
- 60 g Parmesan - Grana Padano 32 % Isola Fresca (Art.-Nr.: 46.010.090)
- 1 Birne (Art.-Nr.: 11.500.560)
- 2 EL Honig Obstland (Art.-Nr.: 51.000.050)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Walnussöl
- 50 g Walnusskerne
- 2 EL weißen Balsamicoessig
- Salz
- Pfeffer

Die Birne waschen, vierteln und in Scheiben schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren, die Öle unterschlagen. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Den Käse in grobe Späne hobeln. Feldsalat vorsichtig mit dem Honigdressing und den Birnenstücken mischen, auf den Tellern verteilen, mit den Nüssen und dem Käse bestreuen und sofort servieren.

Wieder entdeckt

Chicorée

Der Chicorée ist ein richtiger Wintersalat und passt perfekt in die dunkle Jahreszeit, denn statt wie andere Freilandgemüsesorten wird er in den dunklen, speziell klimatisierten Räumen gezüchtet. Nur so behält der Chicorée seine schöne helle Farbe – würde man ihn im Sonnenlicht züchten, würden die Blätter nämlich grün und sehr bitter werden. Verspeist wird nur die Knospe des Chicorées, aus den Wurzeln wird u. a. ein kaffeeähnliches Getränk, der sogenannte Zichorienkaffee, hergestellt.

Chicorée schmeckt sowohl gedünstet als auch als Rohkostsalat, aufgrund seines leicht bitteren Geschmacks ist er aber auch der ideale Kontrast zu fruchtigen Dressings.

Geschmorter Chicorée mit Räucherlachs und Feldsalat

Zutaten:

- 4 Chicorée (Art.-Nr.: 12.901.510)
- 250 g Feldsalat napuro (Art.-Nr.: 25.113.019)
- 500 g Räucherlachs napuro (Art.-Nr.: 85.000.330)
- 4 Scheiben Das volle Korn - Katen Harry Brot (Art.-Nr.: 54.001.061)

Nach Belieben:

- Balsamico Dressing napuro 1l (Art.-Nr.: 27.290.129), Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Chicorée der Länge nach vierteln und im Olivenöl von allen Seiten golden anbraten. Anschließend einen Deckel auf die Pfanne legen und den Chicorée bei minimaler Hitze für ca. 5 Minuten schmoren lassen. Neben den Herd stellen und ruhen lassen. Den Lachs in feine Streifen schneiden, den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und auf dem geschmorten Chicorée anrichten. In der Zwischenzeit das Brot in der Pfanne knusprig anrösten oder toasten und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verfeinern. Mit den Lachsstreifen und dem gerösteten Brot anrichten und zügig servieren.

Neuer Trendsetter

Curly Kale der kleine Grünkohl

Der kleine Baby-Grünkohl liegt gerade voll im Trend und ist im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde. Kein Wunder, enthält er doch viel Vitamin A, C und Calcium. Die feinen Blätter kann man als rohen Salat, als Extrakick für den morgendlichen Smoothie oder als raffiniertes Wokgemüse verwenden.

Unseren Curly Kale als Ready Cut gibt es als Mischung aus roten und grünen Blättern.

Baby Leaf Curly Kale, 200 g von napuro

Art.-Nr.: 23.710.102

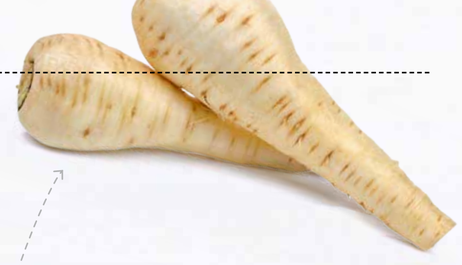
CF Gastro
Frische mit System

Klassiker im neuen Gewand

Weihnachten mit Superfoods

Weihnachten ist für viele die schönste Zeit des Jahres – man sitzt gemütlich in der warmen Stube bei einer Tasse Tee zusammen, überbrückt mit einem Stück Stollen die Zeit bis zum üppigen Festmahl und draußen glitzert die Sonne auf dem frisch gefallenen Schnee. Ja, Weihnachten macht man es sich gemütlich und lässt die Sorgen hinter sich. Aber trotz aller Heimeligkeit muss man sich eingestehen: Ernährungsphysiologisch betrachtet sind die Feiertage eher schwierig. Nicht nur die Unmengen an Süßigkeiten sind fragwürdig, auch die knusprige Weihnachtsgans und die fettigen Beilagen dienen nicht gerade der schlanken Linie. Wer jetzt denkt: Natürlich, die Feiertage mit ihren ganzen Verlockungen sind ja auch die denkbar schlechteste Zeit für gesunde Ernährung, der irrt. Denn eigentlich findet sich zu Weihnachten traditionell eine ganze Reihe Superfoods auf dem Tisch und wie so oft kommt es dabei nur auf die richtige Zubereitung an. Servieren Sie doch die Klassiker mal etwas anders – Sie werden erstaunt sein, wie schmackhaft und einfach es ist, auf ein paar Kalorien zu verzichten. Und nach einem ausgiebigen Winterspaziergang haben Sie sich auch eine kleine Sünde verdient.

Und noch ein Tipp: Legen Sie doch, wie es früher üblich war, weniger Süßigkeiten, sondern mehr Obst und Nüsse auf den bunten Teller. Dann ist die Verführung auch nicht mehr so groß!



Rosenkohl

Ein Beilagenklassiker, der die Festtagsgesellschaft leider oft spaltet, denn es gibt immer noch viele Menschen, die die grünen Röschen lieber links liegen lassen – ein Fehler, denn der Rosenkohl ist ein richtiges Powerpaket: Mit seinen hohen Anteilen an Folsäure, Kalium, Ballaststoffen und Vitamin C ist er perfekt geeignet für eine gesunde Ernährung. Vor allem während der Feiertage! Statt ihn zu kochen, sollten Sie ihn in diesem Jahr mal kross gebraten servieren – so knackig und lecker überzeugt der Rosenkohl dann auch die letzten Zweifler.

Pastinaken

In den letzten Jahren hat sich die Pastinake ihren Platz auf unseren Tellern zurückerobert. Kein Wunder, ist sie doch eine wichtige Quelle u. a. für Kalium, Vitamin C und Folsäure. Die wunderbare Wurzel lässt sich dabei auf vielfältige Weise verarbeiten: Ob als cremige Suppe, als Rohkostsalat oder kurz blanchiert, die Pastinake ist immer eine gesunde Alternative. Servieren Sie in diesem Jahr doch mal statt Kartoffelpüree ein kräftig-würziges Pastinakenpüree als Beilage – in England ist dies während der Feiertage ein Klassiker.

Clementinen

Winterzeit ist Erkältungszeit. Daher ist es immer ratsam, sein Immunsystem zu stärken und auf eine ausreichende Vitamin-C-Zufuhr zu achten. Hilfreich sind dabei u. a. Clementinen, denn 100 g enthalten bereits 50 % der empfohlenen Tagesmenge an Vitamin C. Zudem sind die kleinen Zitrusfrüchte zwar süß und lecker, haben aber nur wenig Kalorien. So kann man bedenkenlos zugreifen. Doch Clementinen sind nicht nur ein gesunder Snack zwischendurch, auch in der Küche kann man sie vielfältig einsetzen. Probieren Sie doch mal einen fruchtigen Chicoréesalat mit Clementinen oder servieren Sie Ihren frischen Räucherlachs mal mit dieser zitrischen Begleitung. Sie werden überrascht sein!

Kastanien

Zugegeben, die Zubereitung von frischen Esskastanien ist etwas aufwendig, aber die Mühe lohnt sich. Denn neben einem köstlichen, fein nussigen Geschmack können die Kastanien mit viel Vitamin C, B-Vitaminen, Magnesium und Kalium überzeugen. Zudem sind sie mit nur knapp 2 g Fett auf 100 g eine richtig gesunde Knabberei. Und wer sich die Mühe des Röstens und Schälens sparen möchte, kann natürlich auch zu küchenfertigen, vorgegarten Maronen greifen, die haben ebenso wertvolle Inhaltsstoffe.

Gewürze: Zimt und Muskatnuss

Zimt ist aus der Winterzeit nicht wegzudenken. Ob Weihnachtsplätzchen oder Glühwein, Zimt gehört unbedingt dazu. Dabei liefert das aus der getrockneten Rinde der Zimtbäume gewonnene Gewürz nicht nur seinen einzigartigen Geschmack, sondern auch viele Mineralstoffe wie Eisen, Kupfer und Zink. Zudem wird Zimt nachgesagt, den Blutzuckerspiegel und den Cholesterinspiegel zu senken.

Muskatnuss wiederum kann mit viel Phosphor, Mangan und Thiamin punkten. Aufgrund seines flüchtigen Aromas sollte Muskatnuss immer frisch gemahlen verwendet werden. Beide Gewürze eignen sich nicht nur für die süße, sondern auch für die herzhafte Küche.

Cranberrys

Im angloamerikanischen Raum sind die Cranberrys schon seit Ewigkeiten fester Bestandteil der Feiertage. Einen Truthahn ohne Cranberry-Sauce zu servieren, ist in den USA undenkbar. Mittlerweile hat die Großfrüchtige Moosbeere, so der offizielle deutsche Name der Cranberry, aber auch Europa mit ihrem herb-säuerlichen Geschmack begeistert. Neben vielen Mineralstoffen wie Eisen, Kalium und Natrium sowie zahlreichen Vitaminen stecken auch noch viele Antioxidantien in den kleinen Powerbeeren. Leider wird der Cranberry-Sauce aufgrund der bitteren Note oft viel Zucker zugesetzt, was die gesunde Wirkung etwas einschränkt. Lecker ist sie natürlich trotzdem!

Möhren

Wer bei Superfood immer an exotische Beeren und ungewöhnliche Kerne denkt, der irrt, denn Karotten sind unser heimisches Superfood. Der Wurzelklassiker ist vor allem für seinen reichhaltigen Beta-Carotin-Haushalt bekannt. Weil Karotin fettlöslich ist, sollte man immer ein wenig Fett bei der Zubereitung von Möhren dazugeben, damit die wertvollen Inhaltsstoffe auch vom Körper aufgenommen werden können. Möhren sind, zusammen mit Erbsen, eine der am weitesten verbreiteten Beilagen zum Braten, aber auch als Salat oder im Kuchen macht das Wurzelgemüse eine gute Figur. Tipp: Bereiten Sie die Mohrrüben doch mal im Backofen zu – so können Sie wunderbare Röstaromen erzielen.

Getrocknete Früchte

Was wäre der Winter ohne Gebäck? Ob filigrane Plätzchen oder üppige Kuchen, wenn der Duft von frisch Gebackenem durch die Wohnung zieht, fühlt man sich immer geborgen. Doch auch beim Backen versuchen immer mehr Leute, gesündere Wege zu gehen, statt völlig zu verzichten. Anstelle von Zucker kann man daher Honig oder Ahornsirup verwenden, statt Schokodrops ein paar getrocknete Früchte hinzufügen. Denn der Zucker von Trockenobst geht im Gegensatz zu Süßigkeiten nicht so schnell ins Blut und sorgt für eine längere Sättigung. Doch auch als Snack zwischendurch oder als raffinierte Zutat für die Bratensoße kann man Trockenfrüchte verwenden. Ob Sie sich dabei für Rosinen, Pflaumen, Äpfel oder gar Feigen entscheiden, bleibt Ihnen überlassen.

Unser Superrezept
Sautierter Rosenkohl

Zutaten:

- 1 kg Rosenkohl napuro geputzt (Art-Nr.: 24.802.010)
- 2 Schalotten (Art.-Nr.: 15.850.510)
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubehör:

- Kochtopf
- Sautierpfanne

Den Rosenkohl putzen, reichlich Wasser mit etwas Salz und einer Prise Muskatnuss zum Kochen bringen. Die Röschen eine Minute darin blanchieren. Den Rosenkohl danach sofort in Eiswasser abschrecken und über einem Sieb abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den abgetropften Rosenkohl von allen Seiten anbraten, bis er goldbraun ist. Die Schalotten fein würfeln und kurz vor dem Ende zum Rosenkohl in die Pfanne geben. Wer mag, kann mit einem Stück Butter den Geschmack abrunden. Sofort servieren.

Guten Appetit

CF Gastro
Frische mit System

Marmelade vs. Konfitüre

Pflaumenmus gewürzt, 450 g von Mühlhäuser
Art.-Nr.: 52.000.201

War das schon alles? Bei Weitem nicht. Seit 2003 greift die Konfitüren-Verordnung. Diese Verordnung regelt alles für die Hersteller und den Handel. Wann welcher Brotaufstrich wie genannt werden darf, ist sogar genauestens von der EU vorgegeben! Seit 2003 greift die Konfitüren-Verordnung, die das alles für die Hersteller und den Handel festlegt.

Marmelade

Das Wort „Marmelade“ stammt vom portugiesischen Wort „marmelo“ (Quitte). Laut EU-Definition besteht Marmelade ausschließlich aus Zitrusfrüchten. 1 kg des Brotaufstrichs muss mindestens 200 g Früchte enthalten.

Konfitüre

Der Name „Konfitüre“ wird vom lateinischen Wort für Konfekt, „conficerem“, abgeleitet. Konfitüre wird aus Fruchtmark, Pulpe oder Fruchtsaft hergestellt. Unter Fruchtmark und Pulpe versteht man zerkleinertes Obst. Sie unterscheiden sich nur durch ihre Konsistenz: In Pulpe sind noch kleine Fruchtstücke zu finden, da hier nur grob zerhackt wird. Fruchtmark wird hingegen passiert. Fasern, Samen oder Stückchen dürfen nicht mehr zu finden sein.

Dazu kommen noch mindestens 55 % Zucker und das Gelier- und Verdickungsmittel Pektin. Hier dürfen alle möglichen Obstsorten wie Erd-, Heidel- oder Johannisbeeren, Passionsfrucht oder Hagebutten verwendet werden. Je nachdem, welche Frucht bei der Herstellung verwendet wird, verändert sich der Fruchtgehalt auf 1 kg Aufstrich. Allgemein sind es aber 350 g Fruchtanteil auf 1 kg des Aufstrichs.

Konfitüre extra

Außerdem wird weiter zwischen Konfitüre und Konfitüre extra unterschieden. Der letztgenannte Aufstrich hat einen höheren Fruchtgehalt als die „normale“ Konfitüre. 1 kg Konfitüre extra enthält 450 g Fruchtanteil. Aus Melonen, Trauben, Äpfeln und Birnen darf grundsätzlich keine Konfitüre extra hergestellt werden.

Gelee

Das lateinische „gelare“ bedeutet so viel wie „zum Erstarren bringen“. Gelee wird nicht aus ganzen Früchten hergestellt, sondern aus Fruchtsaft. Der muss einen Obstanteil von mindestens 35 % haben. Natürlich kommt noch Zucker hinzu. Das Ganze wird dann mit Hilfe von Pektin zu einer gallertartigen Masse verdickt und sieht ein bisschen so aus wie Wackelpudding.

Fruchtaufstrich oder Fruchtmus

Der Fruchtanteil ist beim Fruchtaufstrich vielfach höher als bei Konfitüre oder Marmelade. Das ist möglich, weil er der einzige ist, der aus der Konfitüren-Verordnung rausfällt. Der süße Grund: Statt Zucker oder Honig kommen andere Süßungsmittel wie Agavendicksaft in den Aufstrich, weshalb er nicht Konfitüre heißen darf. Auch bei den Verdickungsmitteln kann auf Alternativen zurückgegriffen werden. Johannisbrotkernmehl wird zum Beispiel gerne an Stelle von Pektin genutzt.

Aprikosenkonfitüre 50 % 450 g von Mühlhäuser
Art.-Nr.: 52.000.231

Waldfruchtkonfitüre 50 % 450 g von Mühlhäuser
Art.-Nr.: 52.000.311

Schwarze Johannisbeer-Konfitüre 50 % 450 g von Mühlhäuser
Art.-Nr.: 52.000.281

Saisonkalender

Weil’s frisch einfach besser schmeckt

November	Dezember	Januar	Artikel
●	●	●	Bamberger Hörnchen (Deutschland)
●	●	●	Birnen – Williams, Conference (Deutschland)
●	●	●	Wirsing (Deutschland)
●	●	●	Pastinaken (Deutschland)
●	●	●	Blutorangen (Spanien)
●	●	●	Chinakohl (Deutschland)
●	●	●	Cima di Rapa – wilder Broccoli (Italien)
●	●	●	Clementinen (Spanien)
●	●	●	Cranberrys (Nordamerika)
●	●	●	Esskastanien / Maronen (Frankreich)
●	●	●	Granatäpfel (Spanien)
●	●	●	Grünkohl (Deutschland)
●	●	●	Haselnüsse (Frankreich)
●	●	●	Knollensellerie (Deutschland)
●	●	●	Kopfsalat (Italien, Belgien, Deutschland)
●	●	●	Kürbis – Muskat, Spaghetti, Butternut, Hokkaido (DE / FR)
●	●	●	Litschis (Übersee)
●	●	●	Lollo rosso / Lollo bionda (Italien, Frankreich)
●	●	●	Naveloranen (Spanien)
●	●	●	Petersilie (Deutschland)*
●	●	●	Porree (Deutschland)*
●	●	●	Rosenkohl (Deutschland)
●	●	●	Rucola / Rauke (Italien)
●	●	●	Satsumas (Spanien)
●	●	●	Schwarzwurzeln (Deutschland, Belgien)
●	●	●	Spinat (Deutschland)*
●	●	●	Steckrüben / Kohlrüben (Deutschland)
●	●	●	Topinambur (Deutschland)
●	●	●	Walnüsse (USA)
●	●	●	Winterrettich, schwarz (Deutschland)

* Voraussetzung: kein Frost

● **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.

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

CF Gastro
Frische mit System

Zur Sache

SÜSSE ROUTINE

WENN STRESS AUF DIE HÜFTEN SCHLÄGT

Es ist ein Phänomen, das sicherlich jeder schon mal bei sich selbst beobachten konnte: Wenn es im Alltag stressig wird, leidet die Qualität des Essverhaltens darunter. Zu lange im Büro, abgehetzt auf dem Weg nach Hause und keine Lust zu kochen? Dann darf es schon mal eine Currywurst mit Pommes unterwegs sein. Zu viele Termine und keine Zeit für eine Mittagspause? Da greift man häufiger zum Schokoriegel. Je größer der berufliche Druck, desto schlechter scheint das Ernährungsverhalten zu werden. Doch ist das wirklich so? Wissenschaftler haben nun das Essverhalten während stressiger Arbeitstage analysiert.

Und siehe da: Tatsächlich werden bei Stress im Job vermehrt Süßigkeiten genascht. Dies liegt zum einen daran, dass viele Arbeitnehmer überzeugt sind, mit dem enthaltenen Zucker einen extra Energiekick zu erzielen. Zudem haben die Wissenschaftler herausgefunden, dass der unvernünftige Griff zum Naschwerk zugleich ein Versuch ist, die oft strenge Disziplin am Arbeitsplatz mit ein wenig wissentlicher Unvernunft zu unterlaufen.

Aber die Studie hat auch eine andere, überraschende Erkenntnis zutage gefördert: Personen, die generell versuchen, sich gesünder zu ernähren, greifen auch bei Stresssituationen häufig zu Obst oder Müsliriegeln. Und dies geschieht sogar noch öfter, wenn der Arbeitgeber gesundes Essen fördert. Sprich: Wird darauf geachtet, dass stets frisches Obst vorhanden ist, greifen die Angestellten auch vermehrt danach. Einige Unternehmen haben deshalb bereits klassische Schokoriegel aus ihrem hausinternen Snackangebot entfernt und so ein neues Bewusstsein für Zuckerkonsum und gesunde Ernährung geschaffen. Gesunde und leichte Mahlzeiten in der Kantine können diesen Ansatz zusätzlich fördern. Scheinbare Routinen können also gemeinsam durchbrochen werden, denn oft braucht man nur einen kleinen Anstoß.

frucht hartmann fulda
Alles frisch!

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

Erfolgreiche Erstzertifizierung

IFS Broker bei CF Gastro

Am 09.10.2017 fand bei der CF Gastro die Erstzertifizierung zum IFS Broker statt. Doch was bedeutet das eigentlich genau?

Was ist der IFS Broker?
Der International Featured Standard Broker (IFS Broker) ist eine Zertifizierung des Qualitätsmanagements von Handelsunternehmen. Dieser Standard gilt speziell für Unternehmen, die hauptsächlich „Handelsaktivitäten" ausüben und mit der Ware nicht in Kontakt kommen. 2009 wurde der Standard IFS Broker erstmals veröffentlicht.

Warum IFS Broker?
Die Globalisierung hat den Handel grundlegend verändert. So werden innerhalb der Lieferkette Rohstoffe und Produkte über immer komplexere Wege und aus unterschiedlichen Quellen bezogen. Aufgrund des großen Logistikaufwands kommen Unternehmen mitunter nicht mehr mit der Ware in Kontakt. Um trotzdem weiterhin die Sicherheit und Qualität von Produkten gewährleisten und die Lücke zwischen Herstellung und Vertrieb schließen zu können, wurde der IFS-Broker-Standard geschaffen. Um unser Qualitätsniveau sicherzustellen und auch den wachsenden Anforderungen unserer Kunden nachkommen zu können, hat sich die CF Gastro dafür entschieden, diesen Standard umzusetzen.

Während des eintägigen Audits wurden durch den Auditor folgende Themen geprüft:

- Verantwortung und Unternehmensleitung
- Qualitäts- und Produktsicherheits-Managementsystem
- Ressourcenmanagement
- Planungs- und Serviceprozesse
- Messungen, Analyse und Verbesserungen
- Produktschutz

Eine Bewertung findet dabei nach A (volle Übereinstimmung), B, C oder D (Kriterien nicht erfüllt) statt. Gravierende Abweichungen (Nichtkonformität) werden durch die Vergabe eines Majors oder eines K.O. bewertet. Ein Major liegt vor, wenn es zu einem erheblichen Versäumnis bei der Erfüllung der Standardanforderungen bzw. zu einem möglicherweise ernsthaften Gesundheitsrisiko infolge der Nichterfüllung kommt. Wird ein K.O.-Kriterium mit einem „D" bewertet, führt dies automatisch zu der Beurteilung „Nicht bestanden". Zu den K.O.-Kriterien gehören unter anderem der Bereich Risikomanagement/HACCP, Rückverfolgbarkeit, Produktspezifikationen und Produktanalysen.

Nach erfolgreicher Prüfung hieß es dann am Ende des Tages für uns – bestanden auf „Höherem Niveau".

Kräuter im Festtagsgewand

Frische napuro-Kräuter in weihnachtlichen Übertöpfen

Passend zur Weihnachtszeit bieten wir unsere napuro-Topfkräuter in sieben verschiedenen Motivtöpfen an: Ob mit winterlichem Herzmotiv, festlich grün, fröhlich bunt oder mit Weihnachtsbotschaft. Für jeden Geschmack ist ein PE-Topf mit dem passenden Dekor dabei.

Unsere Motivauswahl für Basilikumtöpfe:

Herz (6 Stück) - Art.-Nr.: 13.299.700
Merry Christmas (6 Stück) - Art.-Nr.: 13.299.704
Mützen (6 Stück) - Art.-Nr.: 13.299.701
Klassisch (6 Stück) - Art.-Nr.: 13.299.702
Kugel (6 Stück) - Art.-Nr.: 13.299.703
Tanne (6 Stück) - Art.-Nr.: 13.299.705
Grün (6 Stück) - Art.-Nr.: 13.299.706

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