KOPF SALAT

Ausgabe 40 // März / April 2018

Lieferpartner der CF Gastro

WERDER FRUCHT

Das frische Magazin für Gastronomie- und Verpflegungs-Profis

Goldene Zeiten

Wir feiern 20 Jahre CF Gastro!

CF Gastro
Frische mit System

Königlich zu Tisch: Es ist wieder Spargel-Saison

Prost: Wir feiern unser Jubiläum mit Sekt & Co.

Liebe KOPFSALAT-Leserinnen und -Leser,

20 Jahre CF Gastro sind ein schöner Anlass, uns bei all unseren Geschäftspartnern für die bisherige Zusammenarbeit zu bedanken. Ohne Ihre Treue und Ihr Vertrauen könnten wir heute nicht auf die Entwicklung von CF Gastro zurückblicken. Zudem möchten wir uns bei unseren Lieferpartnern bedanken. Nur durch ihren unermüdlichen Einsatz und ihr beherztes Engagement ist die CF Gastro in der Lage, täglich den Wünschen und Anforderungen unserer Geschäftspartner gerecht zu werden.

Aber natürlich ist das noch nicht das Ende der Fahnenstange - wir haben uns auch für die nächsten Jahre viel vorgenommen! Und wir hoffen sehr darauf, diese Ziele gemeinsam mit Ihnen zu erreichen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß mit der neuen KOPFSALAT. Mit unserer 40. Ausgabe feiern wir ebenfalls ein kleines Jubiläum. Aus diesem Grund wollen wir mit Ihnen anstoßen und werfen einen genauen Blick auf Sekt, Champagner und Co. Und auch die Königin des Gemüses, der Spargel, bittet wieder zu Tisch. Dazu kommen noch die neuesten Food-Trends, Saisonales und vieles mehr. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Entdecken,

Ihr Carl Friedrich

Schon probiert? Mediterrane Spargelsuppe

In der Küche mag es der Spargel besonders klassisch – mit jungen Kartoffeln, zerlassener Butter oder Sauce hollandaise und Schinken ist er stets ein gern gesehener Gast auf den Tellern im ganzen Land. Doch es muss nicht immer traditionell sein, die leckeren Stangen eignen sich auch perfekt für viele andere Kombinationen: Egal ob kräftig gebraten oder fruchtig abgeschmeckt, Spargel macht in der Küche in verschiedenen Varianten eine gute Figur. Probieren Sie ihn dieses Jahr doch mal auf leckere mediterrane Art. Sie werden überrascht sein, wie viel Urlaubsgefühl sich mit dem heimischen Gemüse zaubern lässt.

SIE BENÖTIGEN

- 1,0 kg Spargel
- 3,0 l Hühnerbrühe
- 120 g Butter
- 3 Zitronen
- 100 g getrocknete Tomaten
- 1 Bund Basilikum
- Thymian
- 6 Scheiben altes Weißbrot
- Olivenöl

ZUBEREITUNG

Den Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Spargelspitzen beiseite legen. Die Zitronenschale abreiben. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zitronenschale kurz darin anschwitzen. Die Tomaten und die Spargelstücke hinzugeben und ebenfalls kurz andünsten. Mit der Hühnerbrühe ablöschen und köcheln lassen, bis der Spargel weich ist.

Während die Suppe kocht, das Weißbrot in kleine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne zu krossen Croutons braten.

Die Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die Spargelspitzen längs halbieren, in die Suppe geben. Alles nochmal kurz köcheln lassen, bis die Spitzen bissfest sind.

Den Basilikum fein hacken und unterrühren. Den Zitronensaft ebenfalls dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Croutons garnieren und sofort servieren.

BLEICHSPARGEL

Weißer Bleichspargel ist der am häufigsten angebotene Spargel in Deutschland. Der Spargel wächst unter der Erde und gedeiht am besten in einem lockeren, sandigen, nicht zu feuchten Boden. Der Bleichspargel muss für den Verzehr kurz unterhalb des Kopfes beginnend geschält werden.

GRÜNER SPARGEL

Grüner Spargel wächst im Gegensatz zu seinem weißen Bruder oberhalb der Erde. Er ist geschmacklich intensiver und enthält auch mehr Vitamine und Mineralstoffe. Wenn überhaupt müssen die grünen Stangen lediglich im unteren Bereich geschält werden. Auch ist die Kochzeit nur halb so lang wie beim weißen Spargel. Der grüne Spargel wird bei uns immer beliebter und besonders gern in Salaten oder als kurzgebratene Beilage serviert.

VIOLETTER SPARGEL

Violetter Spargel hat einen leicht rosa bis violett-purpurnen Kopf und wird erst geerntet, wenn dieser Kopf die Oberfläche der Erde schon leicht durchbrochen hat. Der Geschmack ist nicht ganz so intensiv wie beim grünen Spargel. Violetter Spargel wird wie der weiße Spargel geschält.

WILDER SPARGEL

Wildspargel entspricht dem „Urspargel“ und ist besonders aromatisch. Die dünnen Stangen müssen nicht geschält werden und lassen sich z. B. in der Pfanne anbraten.

Famos!

Juchheee*

Spitzensache! Es ist wieder Spargelzeit!

Es ist die Zeit, auf die sich Feinschmecker jedes Jahr besonders freuen: die Spargelsaison. Wenn im Frühjahr die ersten Stangen in den Märkten auftauchen, kennt die Freude kein Halten mehr. Zu Recht, denn das zarte Gemüse kann mit vielen Ballaststoffen, Kalium und B-Vitaminen punkten und hat zudem nur wenige Kalorien.

Die feinen Stangen sollten immer rasch verzehrt werden, denn frisch schmeckt der Spargel am besten. Ansonsten hält er sich, in ein feuchtes Handtuch gewickelt, im Kühlschrank zwei bis drei Tage. Frischen Spargel erkennt man übrigens daran, dass die Köpfe geschlossen sind und die Stangen beim Aneinanderreiben quietschen. Dann steht dem delikaten Genuss nichts mehr im Wege.

Unsere Marken für geschälten Spargel

Dem Wunsch von unseren Kunden in der Gastronomie nach bereits geschältem Spargel kommt die CF Gastro seit vielen Jahren nach. Der Spargel wird bei ausgewählten Betrieben in der jeweiligen Region geschält und verpackt.

ARTIKEL	MENGE	ARTIKELNR.	MARKE
Frisch gestochener, junger, weißer bis leicht violetter geschälter Spargel. Ganze Stangen, gerade, geschlossene Köpfe. Kaliber: 16 – 26 mm, Länge: 17 – 23 cm	4,0 kg	25.330.250	napuro
Frisch gestochener, junger, weißer bis violetter geschälter Spargel. Geschlossene bis leicht geöffnete Köpfe, gerade bis leicht gekrümmte Stangen. Kaliber: 16 – 28 mm, Länge 17 – 23 cm	4,0 kg	25.330.255	cold n' fresh
Frisch gestochener, junger, weißer bis violetter geschälter Spargel. Geschlossene bis leicht geöffnete Köpfe, gerade bis leicht gekrümmte dünne Stangen. Gleichmäßiges Kaliber von ca. 14 – 18 mm Kaliber: 14 – 18 mm, Länge 17 – 23 cm	4,0 kg	25.330.257	cold n' fresh
Stücke vom frisch gestochenen, jungen, weißen bis violetten geschälten Spargel. Mischung aus Spargelstücken, mit geschlossenen und geöffneten Köpfen. Stücke mit einer Länge von ca. 30 – 80 mm. Kaliber: 12 mm+ , Länge: ca. 30 – 80 mm	4,0 kg	25.335.000	cold n' fresh
Frisch gestochener junger, grüner Spargel. HKL 1, Kaliber: 12 – 20 mm. Farbe Hellgrün. Der grüne Spargel steht uns erst ab ca. KW 19 zur Verfügung und auch nur bis Mitte Juni.	0,5 kg	15.282.535	–

GENUSS VON DER STANGE – SPARGEL HAT WIEDER SAISON

CF Gastro Frische mit System

Früchte tragen Früchte ernten

Ob Geburtstag, Hochzeit oder Beförderung – besondere Anlässe werden gern mit einem Glas Sekt gefeiert. Aber wussten Sie schon, dass man in Spanien zum Jahreswechsel die Trauben nicht trinkt, sondern isst? Denn es ist dort Tradition, mit jedem Glockenschlag eine Traube zu essen und sich etwas zu wünschen. Wem es gelingt, mit dem Ausklingen des zwölften Glockenschlages zwölf Trauben verzehrt zu haben, kann sich auf ein besonders glückliches und erfolgreiches Jahr freuen!

Zu unserem zwanzigjährigen Jubiläum möchten wir gemeinsam mit Ihnen anstoßen und die Traube etwas genauer anschauen. In diesem Sinne: Prost!

WEINTRAUBEN – PRALL GEFÜLLT MIT GUTEN SACHEN

Schon seit der Antike gilt der Wein als Getränk der Göttern und auch die Weintraube selbst ist kulturgeschichtlich ein verbreitetes Symbol für Wohlstand und Fruchtbarkeit. Doch auch geschmacklich ist die Weintraube eine himmlische Frucht: Ob roh als Snack, getrocknet in Müsli oder Kuchen oder gepresst als Wein oder Saft – die Traube kann vielfältig genossen werden.

Weintrauben bzw. Weinbeeren, wie die botanisch richtige Bezeichnung lautet, sind nicht nur schmackhaft, sondern können vor allem mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen überzeugen. Die Schale sowie die Kerne enthalten zudem sekundäre Pflanzenstoffe, denen antioxidantische und entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben werden.

Außerdem enthalten Weintrauben eine hohe Menge an Kalium, das sich positiv auf den Blutdruck auswirkt. Und durch den hohen Kaliumanteil wirken die Rebenfrüchte auch entwässernd und entschlackend.

Mit rund 68 kcal pro 100 g sind Weintrauben übrigens der ideale Snack für den Heißhunger zwischendurch, denn mit einem Wasseranteil von über 80 % machen sie nicht dick. (Im Gegensatz zu Rosinen, die aufgrund der Trocknung einen deutlich höheren Zuckeranteil pro 100 g haben.) Somit ist es nicht verwunderlich, das die Weintraube seit Ewigkeiten in aller Munde ist!

Weintraube – Was steckt drin?

Kalium	192 Milligramm
Calcium	12 Milligramm
Magnesium	9 Milligramm
Eisen	0,5 Milligramm
Vitamin B1	0,05 Milligramm
Vitamin B2	0,03 Milligramm
Vitamin B3	0,3 Milligramm
Vitamin B6	0,07 Milligramm
Vitamin C	4 Milligramm
Vitamin E	0,7 Milligramm

Daneben enthalten Weintrauben geringe Mengen der Vitamin-A-Vorstufe Beta-Carotin.

WEISSE ODER ROTE WEINTRAUBEN – WELCHE SORTEN SIND GESÜNDER?

Bei der Frage, ob man rote oder grüne Trauben bevorzugt, entscheidet meist der Geschmack. Doch tatsächlich gibt es auch bei den Inhaltsstoffen einen Unterschied zwischen den verschiedenen Farbvarianten: Die blauen Sorten enthalten aufgrund des dunkelblauen Farbstoffs Anthozyan deutlich mehr Antioxidantien als ihre grünen Vertreter, sprich, der positive Effekt auf den Körper ist etwas höher.

Und aufgrund dieser Inhaltsstoffe ist es auch nicht verwunderlich, dass einem Gläschen Rotwein auch eine positive Wirkung auf den Organismus nachgesagt wird. Denn bei der Herstellung des Rotweins werden auch die Schalen und Kerne mitvergoren, womit die Anzahl der Antioxidantien im Rotwein dementsprechend höher ist. Aber Vorsicht: eine kleine Menge Rotwein wirkt sich zwar positiv auf das Herz aus, große Mengen hingegen können dem Herzen schaden. Wie so oft im Leben kommt es auch hier auf das richtige Maß an.

Ein Grund zum Anstoßen findet sich immer. Nur stellt sich die Frage: Was kommt ins Glas? Wein, Sekt oder Champagner? Denn hier zeigt die Traube ihren feinen Unterschied.

Weißwein

Ein großer Irrglaube sei gleich zu Anfang mal beseitigt: Weißwein entsteht nicht nur aus hellen Trauben. Die Früchte können nämlich nicht nur grün, sondern auch grau, graurot oder rot sein. Weißwein aus roten Trauben? Ja, denn die roten Farbstoffe befinden sich in den Schalen der Früchte, das Fruchtfleisch der Trauben hingegen ist hell. Bei der Herstellung von Weißwein wird der Beerensaft direkt nach der Ernte abgepresst, die Schalen können von daher ihre Pigmente nicht abgeben. Der frisch gepresste Traubensaft, auch Most genannt, wird dann vorgeklärt, kommt im nächsten Schritt in die großen Gärbehälter und wird danach erneut geklärt. Erst dann ist das goldgelbe Getränk fertig für den geistreichen Genuss.

Rotwein

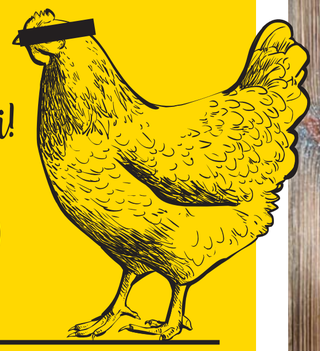
Rotwein und Weißwein unterscheiden sich nicht nur in der Farbe, sondern auch in der Herstellung. Während beim Weißwein lediglich der gepresste Traubensaft alkoholisch vergärt, entsteht Rotwein durch Mazeration bzw. Digestion. Dabei werden bestimmte Komponenten aus der Beerenmaische – die aus den Schalen, den Kernen und den Stielgerüsten besteht – in der Gärflüssigkeit herausgelöst. Da die roten Farbpigmente in den Schalen sitzen, färbt sich der Beerensaft rot. Die Dauer der Gärung dauert durchschnittlich zwischen zwei und dreißig Tagen, je länger die Maische gärt, desto kräftiger und lagerfähiger wird der Wein. Nach der Gärung entwickelt der Rotwein in Fässern, Barriques oder Tanks seinen finalen Geschmack, bevor er dann abgefüllt wird.

Sekt/Champagner

Nüchtern betrachtet ist Sekt nur ein veredelter Wein. Als Grundlage für den Sekt dient der Grundwein, also ein bereits fertiger, aber junger Fasswein, der ein zweites Mal gegärt wird. Die Trauben für den Sektgrundwein werden dabei vor der allgemeinen Traubenernte geerntet, um so die benötigte Säure der jungen Weinbeeren zu erhalten. Es gibt verschiedene Methoden der Versektung. Hierzulande ist vor allem die Tankgärung verbreitet – bei über 90 % der in Deutschland verkauften Sekte wird diese Methode angewendet. Dieses Verfahren ist deutlich günstiger und weniger arbeitsintensiv als die traditionelle Flaschengärung, bei der die Gärung in der Originalflasche passiert. Zudem garantiert die Tankgärung ein einheitliches Produkt, bei dem alle Flaschen aus der Produktion die gleiche Qualität aufweisen.

Der wesentliche Unterschied zwischen Sekt und Champagner ist die Herkunft, denn Champagner ist eine geschützte Herkunftsangabe. Der Champagner darf nämlich nur aus der Champagne, dem nördlichsten Weinanbaugebiet Frankreichs, kommen. Doch nicht nur die Geographie spielt hier eine Rolle, auch bei der Herstellung gibt es strenge Anforderungen an das Luxusprodukt. Verwendet werden vornehmlich nur drei Rebsorten: Die roten Rebsorten Pinot Noir (Spätburgunder) und Pinot Meunier (Müllerrebe oder Schwarzriesling) sowie die weiße Rebsorte Chardonnay. Beim Champagner muss zudem die zweite Gärung in der Flasche erfolgen, vorgeschrieben sind dabei mindestens 15 Monate Reifezeit, bei Jahrgangschampagner sogar 36 Monate. Nach der Fertigstellung muss der Champagner mit einem Naturkorken verschlossen werden. Aber ist Champagner deswegen ein besseres Produkt als Sekt? Nein, auch exklusive Winzer-Sekte oder ein Crémant können wie ein Champagner hergestellt werden und ihm qualitativ ebenbürtig sein. Aufgrund der markenrechtlich geschützten Bezeichnung dürfen sie aber nicht Champagner heißen. Und so lässt man am besten den eigenen Geschmack entscheiden – einen besonderen Anlass zum Anstoßen findet man sowieso.

CF Gastro
Frische mit System



EIER LIKÖR

ergibt ca. 1 l

8 Eigelb (Größe M)
250 g Puderzucker
1 Vanilleschote
1 Prise gemahlene Nelken
300 ml Kondensmilch
300 ml weißer Rum

1. Zuerst die Eigelbe mit dem Puderzucker ca. 5 Minuten zu einer cremigen Masse schlagen. Das Vanillemark aus der Schote kratzen und zusammen mit der Prise gemahlene Nelken unter die Masse rühren.

2. Den Rum und die Kondensmilch langsam dazugießen, dabei stets umrühren. Die Schüssel mit der Eimasse in ein heißes Wasserbad hängen und ständig rühren, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Aber Vorsicht, die Masse darf nicht kochen!

3. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, den Eierlikör in zuvor sterilisierte Flaschen abfüllen und abkühlen lassen. Der Likör hält sich im Kühlschrank bis zu vier Wochen (aber so lecker, wie er ist, wird er schon viel früher ausgetrunken sein!).

Ei, wo kommst Du denn her?

Bei Eierlikör denkt man eigentlich automatisch an Omas gute Stube, Schokobecher und Sahnetorte. Denn kaum noch jemand weiß, dass der Eierlikör seinen Ursprung bei den Ureinwohnern des Amazonas hat. Im 17. Jahrhundert entdeckten nämlich europäische Eroberer im heutigen Brasilien ein beliebtes Erfrischungsgetränk namens Abacate. Dies bestand aus Avocados, Rohrzucker und Rum. Der Unternehmer Eugen Verpoorten fand so großen Gefallen an dem Getränk, dass er es nach Europa exportierte. Doch weil es damals kaum Avocados gab, fand er im Eigelb eine passende Alternative. Und so entstand ein bis heute beliebter Klassiker.

Wir finden, dass man mit leckerem Eierlikör viele wunderbare Sachen machen kann. Deswegen verraten wir Ihnen an dieser Stelle hier unser CF Gastro-Geheimrezept – die Eierlikörtorte de luxe... Und das Beste daran: Sie muss nicht gebacken werden.

Zutaten

Für den Crunch-Boden

- 200 g Eierplätzchen
- 100 g Butter
- 100 g Zartbitterschokolade 70 %

Für den Apfelbelag

- 1 säuerlicher Apfel
- 350 g Apfelmus
- 1 TL Zimt
- 3 Blatt weiße Gelatine
- 2 EL Zucker (nach Belieben)

Für den Quarkbelag

- 400 ml Sahne
- 50 g Quark (20 %)
- 150 g Zartbitterschokolade 70 %
- 3 Blatt weiße Gelatine
- ca. 60 ml Eierlikör
- ca. 70 g Zucker
- Zartbitterschokoraspeln zum Verzieren

Hinweis Die Eierlikör- und Zuckermenge kann je nach eigenem Geschmack angepasst werden. Am besten abschmecken!

Zubereitung

Für den Crunch-Boden

Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen. Die Eierplätzchen in eine Plastiktüte geben, gut verschließen und mit einem Nudelholz drüberrollen, bis die Kekse zerbröselt sind. In einem Topf die Butter zerlassen und die Schokolade unter Rühren darin schmelzen. Danach die Keksbrösel unterrühren und gut vermischen. Die Masse in die Springform geben und zu einem gleichmäßigen Boden andrücken. Den Boden bis zur Weiterverarbeitung kalt stellen.

Für den Apfelbelag

Den Apfel schälen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Apfelmus vermengen. Gelatine nach Anleitung einweichen und auflösen. Tipp: 3 EL der Apfelmusmasse in die Gelatine rühren, so entsteht ein Temperaturausgleich und es bilden sich keine Klümpchen. Die Gelatine unter die restliche Apfelmusmasse mischen, Zucker und Zimt dazugeben. Den Belag vorsichtig auf dem Boden verteilen, etwa 1 cm am Rand freilassen. Die Torte kalt stellen.

Für den Quark-Belag

Die Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. Die Hälfte des Quarks mit der Hälfte der Sahne und ca. 20 g Zucker verrühren, die Schokolade dazu geben und vermischen. 1,5 Blätter Gelatine einweichen und auflösen. 3 EL der Schoko-Quark-Masse in die aufgelöste Gelatine rühren, dann alles in die restliche Masse rühren. Die Schoko-Quark-Masse auf der erkalteten Apfelmasse verstreichen, Torte wieder kalt stellen.

Für die Eierlikörschicht

Den Rest des Quarks mit ca. 50 g Zucker und dem Eierlikör verrühren. Die übrige Gelatine einweichen und auflösen. 3 EL der Eierlikör-Quark-Masse dazugeben und anschließend in die Quarkmasse rühren. Die restliche Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Dann alles vorsichtig auf der Schokoschicht verstreichen und mit 1 bis 2 EL Eierlikör besprenkeln. Den Rand der Torte mit Schokoraspeln verzieren und bis zum Verzehr kalt stellen (am besten über Nacht).

Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt

März	April	Mai	Artikel
●	●	●	Bärlauch – breit/rund (Deutschland)
●	●	●	Bunte Salate (Italien, Frankreich, Deutschland)
●	●	●	Eisbergsalat (Deutschland)
●	●	●	Erdbeeren (Deutschland)
●	●	●	Erdbeeren (Spanien, Italien)
●	●	●	Frühlingszwiebeln (Italien, Deutschland)
●	●	●	Gurke (Spanien)
●	●	●	Grapefruit – hell/rosé (Spanien, Türkei, Israel)
●	●	●	Grünkohl (Deutschland)
●	●	●	Mangold (Deutschland)
●	●	●	Orangen (Spanien)
●	●	●	Paprika (Spanien)
●	●	●	Paprika (Niederlande)
●	●	●	Petersilienwurzel (Deutschland)
●	●	●	Radieschen (Deutschland)
●	●	●	Rhabarber (Deutschland)
●	●	●	Schoten/Erbsen (Deutschland)
●	●	●	Schwarzwurzeln (Deutschland)
●	●	●	Spargel – grün (Deutschland)
●	●	●	Spargel – grün (Spanien)
●	●	●	Spargel – weiß (Deutschland)
●	●	●	Spargel – weiß (Spanien)
●	●	●	Speisefrühkartoffeln (Zypern, Italien)
●	●	●	Spinat (Deutschland)
●	●	●	Spitzkohl (Deutschland)
●	●	●	Tomaten (Spanien)
●	●	●	Tomaten (Niederlande)
●	●	●	Trauben – hell/dunkel (Südafrika)
●	●	●	Waldmeister (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

WARUM WENIGER MANCHMAL MEHR IST

Wir leben in einer Welt des Überflusses. Egal ob Nahrung, Shopping oder Technologien, alles ist ständig und zu jeder Zeit verfügbar. Kein Wunder also, dass sich immer mehr Menschen auf die Fastenzeit freuen. Denn dabei geht es um mehr als nur Diät halten. Die meisten Fastenden nutzen diese sechs Wochen des Verzichts, um sich bewusster mit ihrer Lebensweise auseinanderzusetzen.

Traditionell beginnt die **40-tägige Fastenzeit** am Aschermittwoch und dauert bis Ostern. Im Mittelalter war nur eine Mahlzeit erlaubt, die meist am Abend eingenommen wurde, der Verzehr von Fleisch, Milchprodukten, Alkohol und Eiern war verboten. (Übrigens kommt daher auch die Tradition, an Karneval Krapfen zu essen, da die Milch-, Zucker- und Schmalzvorräte vor der Fastenzeit aufgebraucht werden mussten.) An Ostern kam man dann wieder zusammen, um gemeinsam das Ende der Fastenzeit zu begehen.

Mittlerweile hat sich das Fasten verändert, denn vielen geht es nicht mehr nur um den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel oder Süßigkeiten. **Das moderne Fasten gestaltet sich vielseitig:** Während einige Menschen Alkohol und Zigaretten weglassen, verzichten andere auf das Auto und nehmen stattdessen das Fahrrad. Aber auch der digitale Detox ist immer stärker im Trend: Dabei geht es um das Verzichten auf Internet-Shopping, Fernsehen oder Smartphone. Und manchen genügt zumindest eine Pause von den sozialen Medien.

Die Möglichkeiten sind vielfältig, verzichtet werden darf auf alles, was selbstverständlich erscheint. Denn **Verzicht bedeutet nicht gleichzeitig Verlust von Lebensqualität.** Im Gegenteil: Wer seine Komfortzone verlässt, entdeckt Möglichkeiten, die er bislang vernachlässigt hat. Wer mehr Rad fährt, spürt bald, wie gut die Bewegung tut. Wer weniger im Internet unterwegs ist, verabredet sich mehr mit Freunden, und wer auf Tabak verzichtet, spürt, wie er besser durchatmen kann. Diese Erfolgerlebnisse wirken sich positiv auf das allgemeine Befinden aus, man fühlt sich selbstbewusster, gesünder und kreativer. So kann man die Fastenzeit nutzen, um gewohnte Verhaltensmuster zu durchbrechen und neu zu überdenken.

Es lohnt sich also, mal ein wenig kürzer zu treten und sich an weniger Dingen zu erfreuen. Denn manchmal ist ein freiwilliger Verzicht der erste Schritt zu einer neuen Erkenntnis und mitunter der Schritt in ein neues, gesünderes Leben.

LILA-LAUNE *Food*

Ultraviolett ist die Trendfarbe 2018. Kein Wunder also, dass es in diesem Jahr auch auf dem Teller lecker lila zugeht. Neben den Klassikern wie Auberginen, violetten Kartoffeln und Möhren oder Rotkohl stehen vor allem zwei Gewächse in den Startlöchern, um in diesem Jahr ihren kulinarischen Siegeszug anzutreten: die Ube-Wurzel und die Taro-Knolle.

In den sozialen Medien ist die Ube-Wurzel bereits ein kleiner Star. Denn egal ob Kuchen, Softeis oder Caffè Latte, mit ihrer knalligen lila Farbe zieht sie nicht nur die Aufmerksamkeit der Food-Blogger auf sich.

Die violette Wurzel gehört zur Familie der Yamswurzelgewächse und hat ihren Ursprung auf den Phillipinen. Dort ist die violette Knolle eine unverzichtbare Zutat für die beliebte philippinische Nachspeise Halo-Halo. Dafür wird Wassereis mit Kondensmilch, Mungobohnen, Gartenbohnen, Kichererbsen, Kokosnuss, Kochbananen, Tapioka und Ube gemischt. Ein herrlich leckeres Durcheinander, und es verwundert nicht, dass Halo-Halo übersetzt „Mischmasch“ bedeutet.

Nicht nur optisch, auch aufgrund ihrer Textur und des leicht nussigen Geschmacks erinnert die Ube-Wurzel an die Süßkartoffel. Und auch mit ihren Inhaltsstoffen weiß das lila Wunder zu überzeugen, ist sie doch reich an Vitamin A, C und E. Aber es kommt noch besser, denn der für die Färbung verantwortliche Pflanzenfarbstoff Anthocyan hat eine antioxidative Wirkung. Zudem sollen Anthocyane die Sehvorgänge verbessern und entzündungshemmend und gefäßschützend wirken.

Nicht ganz so knallig lila, aber trotzdem ungewöhnlich ist die Taro-Knolle, die sich erst beim Kochen lila färbt. Die Knolle stammt ursprünglich von der Malaiischen Halbinsel und wird seit mehr als 7000 Jahren als Nahrungspflanze kultiviert. Aufgrund des hohen Stärkeanteils wird aus den Knollen oft Mehl hergestellt, das häufig für Süßspeisen verwendet wird.

Sollten Sie also demnächst eine Ube-Wurzel oder eine Taro-Knolle entdecken, zögern Sie nicht und greifen Sie zu. Denn das ungewöhnliche Essen ist nicht nur bunt, sondern auch lecker und gesund.

UNSERE MESSE-AUFTRITTE IN 2018

Das positive Feedback unserer Kunden und die Möglichkeit, unsere Vielfalt zu präsentieren, sind die Gründe, warum wir auch in 2018 auf den wichtigsten Messen vertreten sein werden. Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Stand!

Internorga Die Leitmesse für den gesamten Außer-Haus-Markt
9.03 – 13.03.2018 | Halle B4 EG.403 | Hamburg

28. IMF Internationales Management Forum für Gemeinschaftsgastronomie & Catering
26.06 – 27.06.2018 | Wiesbaden

Alles für den Gast Salzburg
10.11. – 14.11.2018 | Halle 10

Werder Frucht GmbH
Am Frucht- und Frachthof 6
14550 Groß Kreutz

Tel.: 033207 – 370 – 0
Fax: 033207 – 370 – 92
E-Mail: gastro@werder-frucht.de
www.werder-frucht.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