KOPF SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie- und Verpflegungs-Profis

Ausgabe 43 // September / Oktober 2018

Lieferpartner der CF Gastro

Jetzt haben Sie den Salat.

Grüße aus dem Wald

Pilze – so schmeckt der Herbst

CF Gastro
Frische mit System

Von wegen Dickmacher: Warum Fett besser ist als sein Ruf

Guten Morgen: Wie CF Gastro auf aktuelle Frühstückstrends reagiert

EDITORIAL

Erntezeit

Liebe Leserin, lieber Leser,

„September warm und klar, verheißt ein gutes nächstes Jahr“, lautet eine alte Bauernregel. Wir wissen zwar noch nicht, welches Wetter der Monat bringen wird, aber wir freuen uns bereits auf die beginnende Erntezeit. Welches Obst und Gemüse gerade besonders frisch auf Ihrem Teller landet, können Sie unserem Saisonkalender entnehmen, den Sie in dieser KOPFSALAT-Ausgabe finden.

Die Feinschmecker unter Ihnen fiebern sicherlich bereits der Pilzsaison entgegen. Darum haben wir uns mal ein paar der beliebtesten Hutträger etwas genauer angeschaut.

Ebenfalls in dieser Ausgabe finden Sie Wissenswertes über den neuen Trend der schwarzen Lebensmittel – vor allem schwarze Smoothies sind ja gerade besonders angesagt. Dass dies mehr ist als eine optische Spielerei, sondern tatsächlich gesunde Effekte für den Körper hat, können Sie auf Seite 3 nachlesen.

Und zugegeben, wir haben für diese Ausgabe auch etwas dick aufgetragen – denn wir widmen uns dem Thema Fett. Lange als Dickmacher verpönt, wächst nun die Erkenntnis, dass es gesunde Fette gibt, die sich gut auf den Körper auswirken. Welche Lebensmittel neben dem Superfood Avocado noch als positive Fettlieferanten gelten, erfahren Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen eine spannende und abwechslungsreiche Lektüre sowie eine ertragreiche Erntezeit,

Ihr Carl-Friedrich

Alles Käse oder was?

HEFEFLOCKEN, DIE VEGANER LOCKEN

Hefeflocken sind die würzige Wunderwaffe in der veganen Küche. Doch nicht nur geschmacklich sind die Flocken eine tierisch gute Alternative, auch ihre Inhaltsstoffe können sich sehen lassen.

Es ist vor allem der kräftige, käsige Geschmack, der viele Veganer zu Hefeflocken greifen lässt. Egal ob als Parmesanersatz im Auflauf oder als raffiniertes Extra im Rührei, Risotto oder Brotaufstrich – Hefeflocken sind vielseitig einsetzbar. Zudem sind sie reich an Vitamin B1, B2, B6, Spurenelementen, Mineralstoffen und Folsäure, was sie zu einem wichtigen Nahrungsergänzungsmittel macht. Weil die Hefeflocken auch Glutaminsäure enthalten, haben sie zudem geschmacksverstärkende Eigenschaften – kein Wunder, dass mittlerweile bei vielen Lebensmitteln das chemisch hergestellte Glutamat oft durch das natürliche Hefeextrakt als Geschmacksverstärker ersetzt wird. In der Küche werden die Hefeflocken immer erst nach dem Kochen hinzugefügt, denn nur so bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe vorhanden.

Aus dem Süden der USA

HEISS UMMANTELT: FRIED PICKLES

Egal ob Auberginen, Blumenkohl oder Champignons – Gemüse frittiert zu servieren ist immer wieder eine raffinierte Idee! Doch in diesem Jahr versteckt sich ein neuer Vertreter hinter der Knusperpanade: die Gewürzgurke.

Der ungewöhnliche Trend kommt aus dem Süden der USA, wo er bereits in den 1960er Jahren erfunden wurde. Bekannt wurde der knusprige Snack durch einen Fast-Food-Imbiss, wo er nach einem streng geheimen Familienrezept serviert wurde. Doch es dauerte nicht lange, bis die frittierte Gewürzgurke ihren Siegeszug im ganzen Land angetreten hat. Mittlerweile ist sie ein beliebter Snack bei Picknicks und Barbecues, aber auch als Vorspeise hat sie ihren festen Platz in der Südstaatenküche. Serviert werden die knusprigen Scheiben meist mit Ranch-Dressing oder einem cremigen Dip aus leckerer Sourcream. Und wenn es etwas leichter sein soll, ist ein Dip aus Joghurt, Zitrone und Minze perfekt geeignet.

Probieren Sie es selbst:

1.

Die Gewürzgurken in Scheiben oder pommesähnliche Stäbchen schneiden. Auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

2.

Die Scheiben erst in etwas Mehl, dann in einem verquirlten Ei und schließlich in Paniermehl wenden.

3.

In einem Topf mit heißem Fett oder in einer Fritteuse knusprig frittieren und mit einem Dip Ihrer Wahl servieren.

AKTIVKOHLE-GETRÄNKE

Aktivkohle ist der Food-Trend des Jahres. Ob in Bagels, Café Latte oder Softeis, plötzlich ist alles in sattes Schwarz getaucht. Doch das ist mehr als eine optische Spielerei, denn so ein schwarzer Smoothie kann tatsächlich fünffach gesund sein.

DIE DUNKLE SEITE DES GESCHMACKS.

#1 / DETOX

Aktivkohle ist vor allem für ihre reinigenden Eigenschaften bekannt. Die Kohle bindet schädliche Substanzen und sorgt dafür, dass der Körper entgiftet. Von daher ist es kein Wunder, dass vor allem Detox-Smoothies den schwarzen Trend dominieren.

#2 / JETLAG

Sommerzeit ist Reisezeit. Doch nach einer langen Flugreise leiden viele Urlauber unter einem Jetlag. Etwas Aktivkohle, schon vor dem Flug eingenommen, ist dabei ein Geheimtipp, um die ungewünschten Nebenwirkungen nach der Landung zu lindern.

#3 / MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Bevor die Aktivkohle zum Food-Trend wurde, kam sie traditionell bei Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts zum Einsatz. Bei Durchfallerkrankungen oder einer Magen-Darm-Grippe wird Aktivkohle genutzt, um die Giftstoffe aus dem Verdauungstrakt zu entfernen. Auch bei Blähungen kann das schwarze Wunderkind hilfreich sein. Doch Vorsicht: Zu großer Konsum kann zu Verstopfungen führen!

#4 / VERGIFTUNGEN

Die Tatsache, dass Aktivkohle in der Lage ist, Gift zu binden, ist auch bei ernsthaften Vergiftungen von großem Nutzen. Bei akuten Vergiftungsnotfällen dosiert man bei einem erwachsenen Menschen 0,5 bis 1 g Kohle pro Kilogramm Körpergewicht.

#5 / KATER

Und noch ein positiver Nebeneffekt der entgiftenden Wirkung der Aktivkohle: Wenn Sie auf einer Party zu viel Alkohol getrunken haben, können Sie den Kater mit der schwarzen Allzweckwaffe in die Schranken weisen. Das funktioniert übrigens auch prophylaktisch am Abend davor.

REZEPT

BLACK MAMBA SMOOTHIE

- 1 TL Aktivkohle
- 100 g Blaubeeren
- 1 Banane
- 1 Apfel
- Grapefruit
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Stück Ingwer

Probieren Sie doch mal statt eines grünen einen schwarzen Smoothie. Die Aktivkohle entgiftet den Körper und gibt so Energie für den ganzen Tag. Die Zubereitung ist wie bei allen Smoothies relativ einfach und die Zutaten können natürlich jederzeit durch bereits zu Hause vorhandenes Obst ersetzt werden – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

ZUBEREITUNG:

Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Grapefruit ebenfalls schälen und die einzelnen Segmente halbieren. Zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Standmixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, einfach mit etwas Wasser verdünnen.

CF Gastro
Frische mit System

Hut ab für den Geschmack

Pilze sind eine besondere Spezies in der Natur. In ihrer kleinsten, einzelligen Form werden sie als Backhefe genutzt, auch bei der Produktion von Bier, Wein und Käse spielen sie eine wichtige Rolle. Doch neben den Pilzkulturen sind es vor allem die Speisepilze, die in der Küche für den besonderen Geschmack sorgen. Grundsätzlich sollten Pilze nicht unter fließendem Wasser gewaschen werden, da sie ansonsten verwässern und matschig werden, eine Pilzbürste oder ein Küchentuch genügen, um sie zu reinigen. Pünktlich zur Pilzsaison haben wir uns einige Vertreter mal etwas genauer angesehen.

Waldpilz-gewürzmischung

Frische Pilze sind stets ein Genuss – aber auch getrocknet können die Waldbewohner überzeugen. Denn beim Trocknen verlieren sie kaum an Aroma und lassen sich einfach und vielseitig einsetzen. Man kann die Pilze, an einer Schnur oder einem Draht aufgezogen, einfach an der Luft trocknen lassen oder man nutzt den Backofen oder ein professionelles Dörrgerät. Die getrockneten Pilze eignen sich dann ideal für eine Waldpilzgewürzmischung. Dafür mischt man 50 g getrocknete Pilze, 1 EL Rosmarin, 2 EL getrocknete Selleriebläter, 1 TL Thymian, 2 Wacholderbeeren (gemahlen), 1 TL Kümmel, 1 Msp. Vanille, 1 EL Pfeffer und 1 EL Salz. Die Mischung lässt sich in einem sauberen Schraubglas gut aufbewahren.

Pilzrisotto für 4 Personen

Zubereitung: Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Stangensellerie waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einem schweren Topf leicht erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch unter ständigem Rühren glasig andünsten. Den Reis und die Waldpilzgewürzmischung dazugeben und ebenfalls ca. 1 Minute andünsten, mit dem Weißwein ablöschen und leicht einkochen lassen. Dann etwas von der Brühe dazugeben und unter stetem Rühren verkochen lassen. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, wieder einen Schluck dazugeben. Stets rühren. So oft wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist. Das dauert ca. 30 – 40 Minuten. In der Zwischenzeit das restliche Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Pilze und den Sellerie ca. vier Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn das Risotto fertig ist, die Pilzmischung und den geriebenen Parmesan nach und nach in kleinen Portionen vorsichtig unter das Risotto heben. Sofort servieren.

Pilzrisotto *

ZUTATEN

- ~ 500 g Pilze (verschiedene Sorten)
- ~ 400 g Risottoreis
- ~ 200 ml Weißwein
- ~ 1 l Gemüsebrühe
- ~ 3 Schalotten
- ~ 2 Knoblauchzehen
- ~ 2 Selleriestangen
- ~ 2 EL Olivenöl
- ~ 1 EL Waldpilzgewürzmischung
- ~ 50 g Parmesan
- ~ 25 g Butter
- ~ Salz, Pfeffer

* Dieses Pilzrisotto lässt sich mit allen Pilzen kochen. Besonders intensiv wird das Aroma jedoch, wenn Sie verschiedene Sorten nehmen. Das Rezept für die Waldpilzgewürzmischung finden Sie ebenfalls auf dieser Seite.

1. Steinpilz

(Boletus edulis)

Der Steinpilz gilt als König unter den Pilzen, und Feinschmecker auf der ganzen Welt warten jedes Jahr sehnsüchtig darauf, dass die Steinpilz-Saison endlich wieder losgeht. Denn der Steinpilz ist einer der wenigen Pilze, der sich schlecht züchten lässt, weshalb er in der freien Natur gesammelt werden muss – was sich dementsprechend im Preis niederschlägt. Allerdings sind frische Steinpilze jeden Cent wert: Dank des festen Fleisches und des intensiven Pilzgeschmacks, der auch beim Kochen nicht verloren geht, gelten die eleganten Waldbewohner als Delikatesse. Der Steinpilz ist zudem ein sehr guter Träger von Eiweiß, ist reich an freien Aminosäuren und besonders leicht verdaulich. Also die ideale Kombination von Geschmack und Bekömmlichkeit.

2. Kräuterseitling

(Pleurotus eryngii)

Die Pilzgattung der Seitlinge kommt in verschiedenen Arten daher. Eine der bekanntesten und beliebtesten Sorten ist der Kräuterseitling. Ursprünglich war er im Mittelmeerraum beheimatet, die hierzulande erhältlichen Kräuterseitlinge stammen ausschließlich aus Zuchtanbau.

Eher untypisch für einen Seitling ist der charakteristische dicke, kräftige Stiel, der an den Steinpilz erinnert. Der Hut ist meist graubraun mit einem leicht welligen Rand, der Stiel hingegen ist weiß, verfärbt sich aber mit zunehmender Reife gelblich bis orange. Doch nicht nur optisch, auch geschmacklich lässt sich der Kräuterseitling mit dem Steinpilz vergleichen. Zudem ist er in der Küche sehr beliebt, da er auch nach dem Garen bissfest bleibt.

3. Austernpilz

(Pleurotus ostreatus)

Der Austernpilz gehört zur Familie der Seitlinge, was man ihm auch ansieht – nicht umsonst leitet sich sein botanischer Name von den griechischen Wörtern „Seite“ und „Ohr“ ab. Der Austernpilz wächst meist in dichten Büscheln, hat einen seitlichen Stiel und einen muschelförmigen Hut. Die Farbgebung des Hutes reicht dabei von Hellbraun bis Grauschwarz, das Fleisch hingegen ist weiß. Austernpilze können sehr gut kultiviert werden – nach dem Kulturchampignon und dem Shiitake gehört er zu den drei wichtigsten Kulturpilzen der Welt. In der Natur wächst er vor allem an Laubbäumen, in der wirtschaftlichen Züchtung dienen meist Holz und Stroh als Wachstumsboden. Mit einem hohen Anteil von Spurenelementen und Proteinen ist der Austernpilz für eine fettarme und ballaststoffreiche Ernährung geeignet.

4. Enoki

(Flammulina velutipes)

Neben dem Shiitake ist der Enoki der meistangebaute Pilz in Japan, weltweit liegt er sogar auf Platz 6 der Zuchtpilze. In der freien Wildbahn ist der Enoki hierzulande unter dem wenig schmeichelhaften Namen Gemeiner Samtfußrübling bekannt, der sich zudem auch optisch vom gezüchteten Enoki unterscheidet. Die weißen Enoki-Pilze haben dünne, lange Stiele, sehr kleine Köpfe und können auch roh verzehrt werden. Ihr Geschmack ist süßlich-mild. In der freien Natur ist der Samtfußrübling eher rotbraun und vor allem im Winterhalbjahr bei kühlen Temperaturen an Weiden, Pappeln und Holunderbäumen zu finden. Enoki-Pilze lassen sich einige Tage im Kühlschrank lagern und sind ideal für die asiatische Küche geeignet.

Unser vielfältige Auswahl

ARTIKEL	MENGE	ARTIKELNR.
Austernpilz	Kiloware	16.550.510
Enoki-Pilze	Kiloware	16.552.510
Kräuterseitling	Kiloware	16.595.510
Shiitake-Pilze	Kiloware	16.520.510

CF Gastro
Frische mit System

Fett macht fett – diese Maxime hat jahrzehntelang unser Ernährungsverhalten geprägt. Doch in den letzten Jahren hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass Fett nicht per se schlecht ist – im Gegenteil.

OMEGA-3

ALGEN

Ebenso wie im Fisch findet man in vielen Mikroalgen einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Vor allem für Veganer ist diese pflanzliche Quelle der wertvollen ungesättigten Fettsäuren DHA und EPA besonders attraktiv.

–

OMEGA-3

AVOCADO

Die Avocado gilt als Superfood – zu Recht, denn sie ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Weil 100 g Avocado 23,5 g Fett enthalten, gilt sie als fettreichste Frucht. Da sie aber kaum Kohlenhydrate enthält, macht sie nicht dick.

–

LA BUMM

Die Fette

OMEGA-3

WALNÜSSE

Die Walnuss ist mit einem Fettanteil von über 60 % kein Leichtgewicht, aber sie kann mit einem hohen Gehalt an Linolensäure auftrumpfen, die sich positiv auf das Herz auswirkt. Durch die hohe Nährstoffdichte macht sie zudem nachhaltig satt.

–

Viele Lebensmittel enthalten gesunde Fette, die sich positiv auf den Körper auswirken und sogar dabei helfen können, Gewicht zu reduzieren. Dabei kommt es natürlich darauf an, aus welchen Quellen man die Fette bezieht. Zudem besteht ein Unterschied darin, ob man gesättigte oder ungesättigte Fette zu sich nimmt. Generell lässt sich sagen, dass Fette aus unverarbeiteten Lebensmitteln wie Nüssen, Samen oder Avocados als gesund betrachtet werden können. Fette in verarbeiteten Lebensmitteln, vor allem gehärtete Fette oder Transfette, wirken sich eher negativ auf den Körper aus. Aber wie so oft kommt es natürlich auf die Menge an, denn auch in den guten Fetten stecken viele Kalorien. Damit Sie nicht den Überblick verlieren, haben wir uns mal die besten Fettlieferanten genauer angeschaut.

OMEGA-3

LEINSAMEN

Es ist eine Art heimischer Chiasamen: der Leinsamen. Es gibt ihn mit brauner oder goldgelber Schale, beide enthalten aber bis zu 40 % Fett. Das Leinöl besteht zu 50 % aus mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren – Rekord unter den Pflanzenölen.

–

OMEGA-3

LACHS

Der Lachs gehört zur Gattung der Fettfische und ist einer der beliebtesten Speisefische. Zwar enthält er 13,6 g Fett auf 100 g, aber das Meiste davon sind Omega-3-Fettsäuren, die Herzkrankheiten vorbeugen und das Immunsystem stärken können.

–

OMEGA-3

HASELNÜSSE

Nüsse enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe – aber auch viel Fett. Die Haselnuss hat einen Fettanteil von 60 %, wobei es sich vor allem um die gesunden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren handelt, die den Cholesterinspiegel senken können.

–

OMEGA-3

CHIASAMEN

Ebenfalls im Trend liegen momentan die Chiasamen. Und auch wenn man es nicht vermutet, aber die kleinen Kraftpakete enthalten bis zu 38 % Fett, wovon wiederum 60 % die wertvollen Omega-3-Fettsäuren sind.

–

Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt

September	Oktober	November	Artikel
🟢	🟢	🟢	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.

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

CF Gastro
Frische mit System

Zur Sache

VERÄNDERTE BEDINGUNGEN

Wie sich der Klimawandel auf unser Supermarkt-sortiment auswirkt

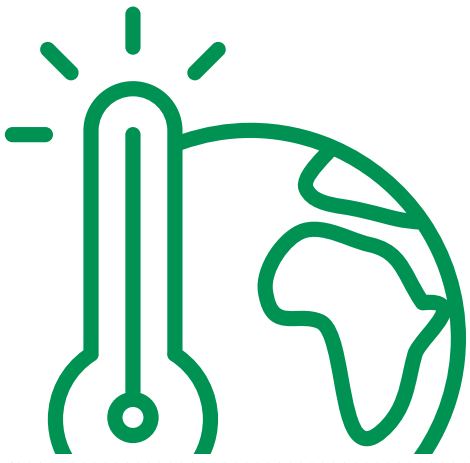
Wir leben in einer globalisierten Welt. Zu keiner Zeit waren Informationen und Waren so schnell und einfach verfügbar wie heute. Wenn heute z. B. ein neuer Food-Trend entsteht, ist er dank der sozialen Medien in kürzester Zeit auf der ganzen Welt verbreitet. Das verbindet und stärkt den Gedanken einer gemeinsamen Welt. Aber wie so oft hat alles seine Kehrseite und auch die gesteigerte Mobilität und der ungebremste Konsum haben selbstverständlich Auswirkungen auf die Umwelt. Dazu gehört auch der Klimawandel, der sich schon heute auf unser Nahrungsmittelangebot auswirkt.

In den letzten Jahren kam es beispielsweise immer wieder zu großen Hitzewellen, die sich negativ auf die Ernte ausgewirkt haben. Aber auch ungewöhnlich heftige Regenfälle führen immer wieder zu Ernteausfällen, was sich wiederum in unseren Supermärkten bei den Preisen für bestimmte Lebensmittel niederschlägt. Vor einigen Jahren war diese Entwicklung z. B. bei Haselnüssen zu beobachten, deren Preis sich aufgrund von enormen Ernteausfällen fast verdoppelt hatte.

Zudem gibt es bestimmte Pflanzen, für die der Klimawandel sogar existenzbedrohend sein kann. So macht vor allem die steigende Dürre den Kaffeebauern in Lateinamerika zu schaffen, die ertragreichen Anbaugebiete drohen zu verschwinden.

Doch nicht nur die Erntemengen und Anbaugebiete verändern sich, der Klimawandel bewirkt auch, dass sich die Eigenschaften der Pflanzen selbst verändern. Schuld daran ist u. a. der zunehmende Ausstoß von CO_2. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass eine stärkere Konzentration des Gases sich negativ auf die Nährstoffwerte von Getreide auswirkt. Längerfristig kann dies beim Menschen zu einer Mangelernährung führen.

Zukünftig wird es somit nicht zu vermeiden sein, sich immer wieder auf höhere Preise und eine knappere Verfügbarkeit von bestimmten Lebensmitteln einzustellen. Und auch Landwirte müssen schauen, wie sie in ihren Betrieben auf die Folgen des Klimawandels reagieren.



Jetzt haben Sie den Salat

Peter Blessing GmbH
Obst-und Gemüsemarkt
Singener Straße 1 – 3
78048 Villingen-Schwenningen

Tel.: 07721 – 404 48 – 0
Fax: 07721 – 404 48 – 29
E-Mail: info@blessingmarkt.de
www.blessingmarkt.de

Frühstück – von international bis regional

Das Thema Frühstück ist in den letzten Jahren immer stärker in den Fokus gerückt. Viele Gastronomen und Hotelbetreiber setzen sich momentan mit den veränderten Essgewohnheiten und Wünschen ihrer Gäste auseinander. Wir haben daher mit Herrn Pohl, Key Account Management von CF Gastro, über die aktuellen Entwicklungen am Frühstückstisch gesprochen.

Herr Pohl, wie sieht bei Ihnen ein gelungener Start in den Tag aus?

Ich beginne den Tag gern mit einem leckeren, ausgewogenen Frühstück. Dazu gehört für mich auf jeden Fall Brot mit Käse und natürlich selbstgemachte Marmelade. Für Abwechslung auf dem Frühstückstisch sorgt warmer Porridge mit frischem Obst. Unverzichtbar ist mein morgendlicher Tee, den ich in Ruhe genieße. Denn für mich ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages.

Haben sich die Frühstücksgewohnheiten in den letzten Jahren geändert?

Das Thema Frühstück und Brunch boomt bereits seit geraumer Zeit. Man kann sehr gut beobachten, dass das Angebot immer umfangreicher und internationaler wird. Die Gäste erwarten das mittlerweile. Am beliebtesten ist zwar immer noch das klassische Frühstück mit Brötchen und Croissants, aber auch warme, exklusive Angebote wie Eggs Benedict oder – momentan sehr im Trend – gesunde Optionen wie Cerealien, frisches Obst, Smoothies und Superfoods sind sehr gefragt. Viele Hotelketten bieten mittlerweile verschiedene Frühstücksangebote an, um in den globalisierten Zeiten ihren Gästen aus Asien, Europa oder Nordamerika immer das passende Frühstück anbieten zu können.

Was empfehlen Sie Ihren Kunden? Wie sollen sie auf die Veränderungen auf dem Frühstücksmarkt reagieren?

Das Allerwichtigste ist, authentisch zu bleiben! Wenn ich einen Landgasthof betreibe, ist es sinnvoll, typisch regionale Produkte anzubieten, da muss ich keine Miso-Suppe auf die Karte nehmen. Sitze ich mitten in Berlin, sollte der Fokus auf einem internationalen und gesunden Frühstück liegen. Wenn Ihre Gäste Zeit haben, können Sie auch mit Front Cooking viele Gäste glücklich machen. Natürlich ist es sinnvoll, ein Frühstück bereitzuhalten, das allen Ansprüchen gerecht wird, aber das geht nur, wenn der Kunde bereit ist, die höheren Preise zu akzeptieren.

Was sind die aktuellen Frühstückstrends?

Der Trend geht ganz klar zu einer Mischung von internationalen Frühstückstraditionen. Wieder zurück sind zudem die traditionellen Backwaren vom Bäcker. Der normierte TK-Standard, der überall zu haben ist, hat gerade etwas ausgedient, denn Abwechslung spielt beim Thema Backwaren momentan eine große Rolle.

Wie kann CF Gastro mich als Kunden unterstützen? Wie umfangreich ist das Frühstücksangebot?

Wir haben ein umfangreiches Sortiment, damit Sie ein ausgewogenes, gesundes Frühstück bereitstellen können. Egal ob Sie ein internationales oder regionales Frühstück anbieten wollen, egal ob Sie 5 oder 500 Personen bewirten, wir sind immer der perfekte Partner für einen frischen Start in den Tag. Bei uns bekommen Sie nicht nur Obst, Käse und Milchprodukte, sondern auch Cerealien, Marmeladen und aktuelle, internationale Food-Trends. Zudem bieten wir eine große Auswahl an Backwaren an, vom Vollkornbrot bis zum knusprigen Brötchen ist für jeden Geschmack etwas dabei. So bleiben dank CF Gastro keine Wünsche offen.

Rainer Pohl
Key Account Management

NEU

FRISCHER PIZZATEIG
ECHTE HANDARBEIT

Nur 3 Minuten bei 350 °C

Handgekneteter frischer Pizzateig aus Apulien.
Herstellung aus hochwertigen italienischen Produkten.

Frischer, handgemachter Pizzaboden - mit Sauerteig und bestem nativen Olivenöl extra.

Pizzaboden Ø 26 cm, 20 x 160 g	29.135.100
Pizzaboden Ø 28 cm, 20 x 200 g	29.135.101
Pizzaboden Ø 33 cm, 20 x 250 g	29.135.102

Frischer, handgemachter Pizzaboden - mit Sauerteig, bestem nativen Olivenöl extra und **Tomatensoße**.

Pizzaboden Ø 26 cm, 14 x 160 g	29.135.104
Pizzaboden Ø 28 cm, 14 x 200 g	29.135.105
Pizzaboden Ø 33 cm, 14 x 250 g	29.135.106

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