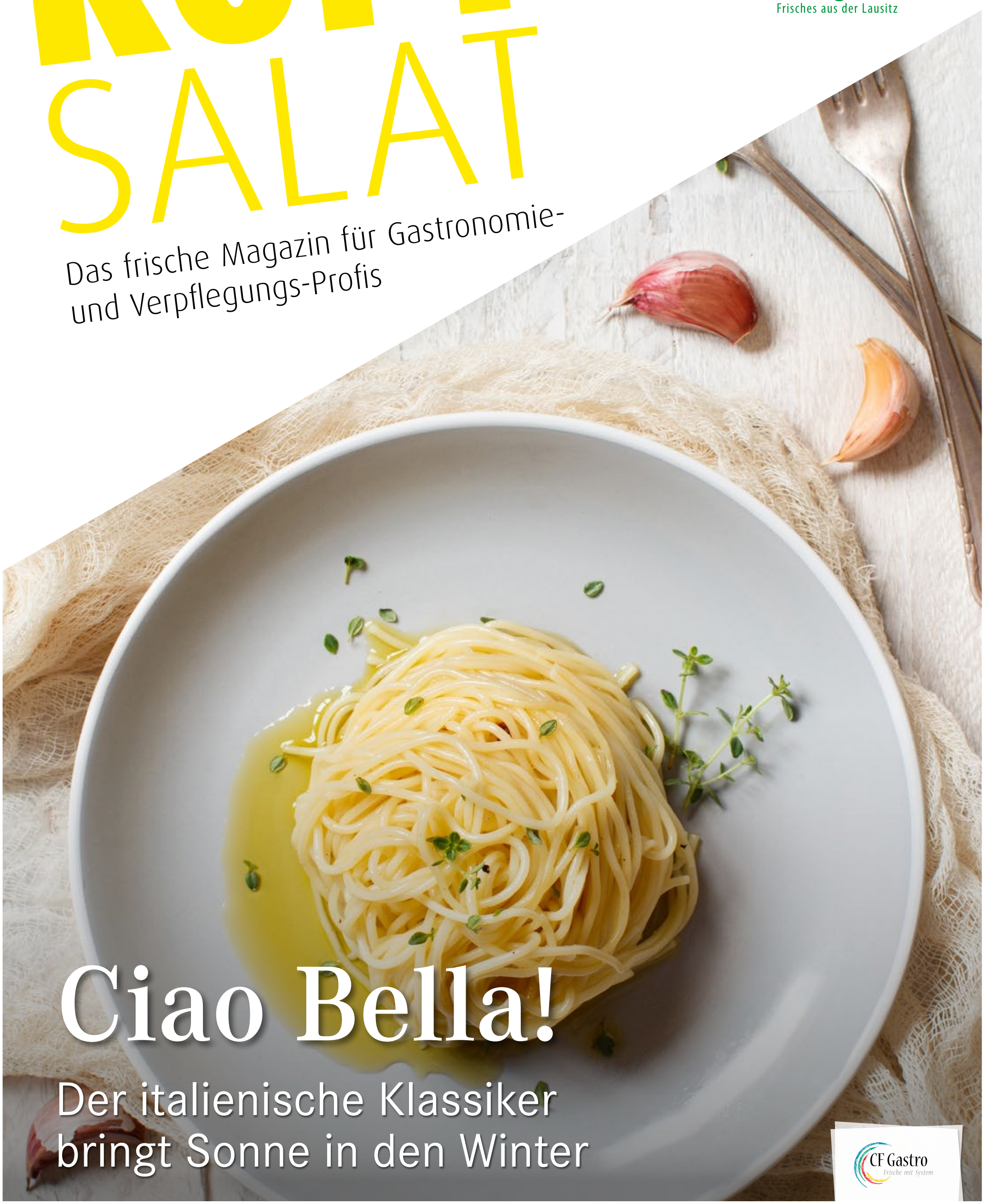
KOPF SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie- und Verpflegungs-Profis

Ausgabe 45 // Januar / Februar 2019

Lieferpartner der CF Gastro

marktfrisch
Frisches aus der Lausitz



Ciao Bella!

Der italienische Klassiker bringt Sonne in den Winter

CF Gastro
Frische mit System

Heiße Sache: Es ist wieder Suppenzeit!

Grüne Aussichten: 2019 steht die Pflanzenküche im Fokus

MEET FOOD

EIN TREFFEN MIT DEM ESSEN

Meet Food – so heißt der neueste Trend in der Gastrowelt. Denn immer mehr Verbraucher wollen ihr Essen nicht mehr nur „konsumieren“, sondern auch erleben. Ein Wunsch, auf den die Lebensmittel-Produzenten verstärkt eingehen.

Woher kommt mein Fleisch? Wie reift der Käse? Und wie wird aus Kakaobohnen Schokolade? Diese Fragen beschäftigen heutzutage immer mehr Konsumenten. Denn im Zuge des wachsenden Bewusstseins für biologische Lebensmittel und des nachhaltigen Konsums wollen viele Menschen nicht mehr nur das „anonyme“ Produkt in der Supermarktauslage kaufen, sondern einen direkten Bezug zur Ware herstellen. Da reicht es nicht mehr, nur die Herkunftsangabe auf die Verpackung zu drucken, nein, auch der Produktionsprozess soll erfahrbar sein.

Viele, vor allem kleinere Produzenten, reagieren bereits darauf und stellen den Kontakt zwischen Konsument und Produkt her. So gibt es mittlerweile „gläserne“ Metzgereien, wo die Kunden sehen können, wie ihre Bratwurst hergestellt wird oder die Filets zerteilt werden. Auch einige Schokoladenhersteller bieten den Besuchern Einblick in ihre Produktionsstätte und zeigen, wie die leckeren Naschereien entstehen. Und dann gibt es wiederum andere Produzenten, die Kurse anbieten, in denen der Konsument selbst Hand anlegen kann und z. B. dank eines Tofu-Workshops ein besseres Gefühl für das Lebensmittel bekommt. Der sichtbare handwerkliche Prozess spielt dabei eine große Rolle, denn er stellt das Vertrauen in das Produkt her. Und er macht klar, wie viel Arbeit in guter Qualität steckt.

EDITORIAL

Beste Qualität mit Vorsatz

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein neues Jahr beginnt immer mit guten Vorsätzen. Wir haben uns vorgenommen, Ihnen auch in diesem Jahr weiterhin die beste Qualität und den besten Service zu bieten, denn Ihre Zufriedenheit ist unser höchstes Ziel!

Wir freuen uns, dass Sie die erste Kopfsalat-Ausgabe im neuen Jahr in den Händen halten, und wir haben viele interessante Informationen für Sie! Diese Ausgabe steht ganz im Fokus der Gemüseküche – der aktuelle Trend in den Restaurants dieser Welt. Denn die pflanzenbasierte Ernährung verabschiedet sich momentan vom Beilagen-Dasein und erobert sich einen wichtigen Platz auf unseren Tellern. Zudem ist die Winterzeit traditionell Suppenzeit – ideal, um mit kalorienarmen und gesunden Gemüsesuppen fit durch die Wintermonate zu kommen.

Für alle, die nach der Völlerei an den Feiertagen wieder mehr Sport machen wollen, haben wir tolle Ideen für vegane Proteinbällchen. Und wer noch ein bisschen mehr Energie braucht, der sollte zur Pasta greifen. Wir haben den Klassiker mal ein wenig genauer angeschaut und wichtige, aber auch witzige Fakten rund um die Nudeln gesammelt.

Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame Lektüre,

Ihr Carl Friedrich

GESUND UND KUGELRUND

Wer viel Sport macht, braucht genügend Proteine. Doch es muss nicht immer tierisches Eiweiß sein!

Vegane Ernährung ist noch immer voll im Trend. Und auch im Fitness-Bereich haben sich pflanzliche Proteinquellen einen festen Platz gesichert. Egal ob Quinoa, Linsen oder Nüsse – das alles sind ideale Energielieferanten , die zudem den Muskelaufbau unterstützen. Vor allem Energiebällchen mit Nüssen, Chiasamen und Trockenobst sind lecker und schnell selbstgemacht. Und die sind nicht nur für Sportler gut, sondern helfen auch gegen das Mittagstief auf der Arbeit. Probieren Sie es aus!

REZEPT

Müsli-Balls

1. Die Mandeln und die Haferflocken in einem Mixer fein zerkleinern. Die Aprikosen grob hacken, die Rosinen, die Leinsamen, das Erdnussmus und das Wasser dazugeben und erneut mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Falls die Masse zu dick ist, ruhig noch etwas Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
2. Anschließend kurz mit den Händen durchkneten und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Mit feuchten Händen walnussgroße Bällchen formen und diese, falls gewünscht, in Kokosflocken wälzen. Und fertig sind die leckeren Kraftpakete!

ZUTATEN:

Für ca. 20 Stück

- 50 g Mandeln
- 50 g Haferflocken (zart)
- 100 g Rosinen
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Erdnussmuss
- 2 EL Wasser
- 2 EL Kokosflocken

VOLLE SCHÜSSEL

Wenn es draußen eisig kalt ist und der Wind den Schnee durch die Straßen pustet, gibt es kaum etwas Schöneres, als zu Hause gemütlich mit der ganzen Familie eine wärmende Suppe zu genießen. Suppen sind aber nicht nur Soulfood, sie sind auch einfach und schnell gemacht. Zudem können sie mit wertvollen Inhaltsstoffen punkten.

Mal ehrlich, sind nach den üppigen Festgelagen und exzessiven Naschereien während der Weihnachtsfeiertage vielleicht doch ein paar Kilos mehr auf der Waage aufgetaucht? Warum also nicht zwei, drei Suppentage einlegen? Denn diese einfachen Gemüsemahlzeiten sind nicht nur kalorienarm, sondern unterstützen den Körper auch bei der Entgiftung.

Und wenn man verschiedene Gemüsesorten als Basis wählt, ist man mit wichtigen Nährstoffen und Vitaminen versorgt und kommt sicher durch die Erkältungszeit. So wirkt die Rote Bete blutreinigend und regt den Stoffwechsel an, Karotten punkten mit besonders viel Provitamin A, das Haut und Schleimhäute gesund hält, und auch Hülsenfrüchte unterstützen mit ihren Proteinen die Antikörper des Immunsystems. Wer also einmal die Woche einen Suppentag einlegt, ist bestens für die kalten, dunklen Tage gewappnet.

Kohl

So ein kluger Kopf: Der Weißkohl ist der ideale Begleiter in der kalten Jahreszeit, zeichnet er sich doch durch einen besonders hohen Anteil an Vitamin C aus. Zudem unterstützt er die Verdauung und hilft beim Abnehmen – ideal nach den Feiertagen.

Möhren-Ingwer

Ihre leuchtend orange Farbe verdankt die Möhre dem Farbstoff Beta-Carotin. Dieser wird in unserem Körper zu Vitamin A umgewandelt, welches für den Wachstumsprozess der Zellen benötigt wird. Der Ingwer wirkt zusätzlich entzündungshemmend.

Erbsen

Die kleinen grünen Kugeln sind wahre Kraftpakete: Sie enthalten viele Proteine, Ballaststoffe und B-Vitamine. Zudem sind sie kalorienarm und von daher ideal geeignet, wenn man ein paar Pfunde loswerden will.

Rote Bete

Die tolle Knolle überzeugt vor allem mit einem hohen Vitamin-B-, Eisen- und Folsäuregehalt. Der rote Farbstoff Betanin wirkt zudem antioxidativ.

REZEPT
Rote Bete-Suppe

ZUTATEN:

- 500 g Rote Bete
- 100 g Kartoffeln
- 1 Pastinake
- 1 rote Zwiebel
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 25 g Butter
- 1 EL geriebener Meerrettich
- 15 g Dill
- 150 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel hacken. Rote Bete, Kartoffeln und Pastinake schälen und grob würfeln. In einem hohen Topf die Butter bei mittlerer Hitze zerlassen und das Gemüse ca. 5 Minuten andünsten.
2. Die Gemüsebrühe hinzugeben, kurz aufkochen lassen und auf kleiner Flamme 45 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, alles mit einem Pürierstab fein pürieren.
3. Den Dill fein hacken und zusammen mit dem geriebenen Meerrettich und der Crème fraîche unter die Suppe heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Vorbereitungszeit sparen?
Firsch geschnitten und gepulte Ready-Cut-Artikel von napuro!

CF Gastro
Frische mit System

Und damit Pasta!

Egal ob Spaghetti, Makkaroni oder Fussili – Nudeln gehören zu den beliebtesten Nahrungsmitteln der Welt. Kein Wunder, sind sie doch schnell zubereitet, lecker und zudem unglaublich vielfältig. Doch kennen Sie die Pasta wirklich so gut, wie Sie denken? Wir haben einmal die wichtigsten und kuriosesten Fakten über die Nudel zusammengetragen.

WOHER KOMMT DIE NUDEL?

NATÜRLICH DENKT MAN BEI NUDELN GLEICH AN DAS PASTA-LAND ITALIEN. TATSÄCHLICH HAT DIE NUDEL ABER IHREN URSPRUNG IN **CHINA.**

Machen Nudeln dick?
Keine einfache Frage, denn es kommt auf die Soße an. Nudeln bestehen vor allem aus Kohlenhydraten, die wichtige Energielieferanten für Muskeln und Gehirn sind. Erstmal also nicht verkehrt. Doch wer schwere Sahnesoßen dazu serviert, wird nicht abnehmen.

Achten Sie auf das Ende!

Die Endungen der Namen von Pastasorten verraten etwas über ihre Form:
So sind Nudeln mit der Endung
-elle breit (z. B. Tagliatelle)
-ine/-ini klein (z. B. Tortellini)
-oni groß (z. B. Cannelloni)

IN ITALIEN GIBT ES ÜBER 200 NUDELSORTEN, WELTWEIT SIND ES WEIT ÜBER 600!

Die drei beliebtesten Nudelgerichte sind Spaghetti bolognese, Makkaroni mit Käse und Lasagne.

Besonders beliebt sind Spaghetti, Penne und Makkaroni.

DIE LÄNGSTE SPAGHETTI DER WELT WAR 1.180 METER LANG.

ES MUSS NICHT IMMER HARTWEIZENGRIEß SEIN: MITTLERWEILE GIBT ES NICHT NUR GLUTENFREIE PASTA AUS MAIS ODER BUCHWEIZEN, SONDERN AUCH NUDELN AUS LINSEN, ALGEN ODER KICHERERBSEN.

In Deutschland kommen durchschnittlich einmal pro Woche Nudeln auf den Tisch, insgesamt isst jeder Deutsche knapp 8 kg Nudeln pro Jahr. Die Italiener hingegen kommen jedes Jahr auf 25 kg pro Kopf.

2017 WURDEN 366.000 TONNEN NUDELN AUS ITALIEN NACH DEUTSCHLAND IMPORTIERT. DAS SIND 70 % ALLER IMPORTIERTEN NUDELN.

Pasta essen macht glücklich!
Das stimmt - denn die Kohlenhydrate der Pasta gehen direkt ins Blut, geben dem Körper neue Energie und lösen chemische Prozesse aus, bei denen letztlich das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet wird.

„Weltnudeltag" ist am 25. Oktober.

Für unsere low carb Liebhaber gibt es Zoodles - die Gemüsespaghetti von napuro!

CF Gastro

Pflanz dich!

NEUE BLÄTTER BRAUCHT DAS LAND

2019 wird grün! Denn im neuen Jahr steht die vegetarische Küche im Fokus. Lange fristete das gesunde Grün ein Dasein als Beilage auf dem Teller, doch nun wird Gemüse zum Hauptakteur. Vom Street-Food bis zur Sterne-Gastronomie: überall ist die raffinierte Gemüseküche der absolute Trend.

Der neue Siegeszug ist auch dem Hype um die Levante-Küche zu verdanken, an dem 2018 kein Weg vorbeiführte: Die großzügige Verwendung von Gewürzen, die komplexe Aromenvielfalt und die abwechslungsreichen Gerichte machten die orientalische Länderküche zu einem internationalen Exportschlager. Vor allem die „Mezze“, also die kleinen, meist vegetarischen Gerichte, die traditionell als Vorspeisen oder Zwischengerichte serviert werden, sind besonders beliebt. Doch nicht nur Gemüse, sondern eine pflanzenbasierte Küche generell ist momentan sehr gefragt. So spielen auch Hülsenfrüchte, Pilze oder Nüsse 2019 eine immer größere Rolle. Dabei geht es aber nicht um den generellen Verzicht auf Fleisch, sondern um die Aufwertung von Gemüse & Co. Denn auch die haben einen Platz im Rampenlicht verdient.

ARTIKEL	GEBINDE	ARTIKELNR.
Baby Salatmix	250 g Beutel	25.114.014
Curly Kale + Rote Bete Blätter	200 g Beutel	23.710.110
Blattsalatamix Bachata	700 g Beutel	21.993.070
Blattsalatamix Musette	500 g Beutel	21.993.155
Rohkostmix Mexiko	1,0 kg Beutel	23.166.010
Auberginen Würfel 10 mm	1,0 kg Beutel	22.702.010
Tomaten Ecken ohne Kelch	2,0 kg GN Schale	25.687.030

Haben Sie Lust auf den neuen Küchentrend bekommen? Dann entdecken Sie unser frisches Angebot an Obst und Gemüse. So erhalten Sie die beste Qualität für Ihre kulinarischen Kreationen.

Saisonkalender

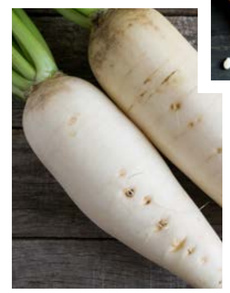
Weil’s frisch einfach besser schmeckt

Januar	Februar	März	Artikel
●	●	●	Äpfel (Deutschland, Italien)
●	●	●	Bunte Salate (Italien, Frankreich)
●	●	●	Blutorangen (Spanien)
●	●	○	Cima di Rapa (Italien)
●	●	●	Clementinen (Spanien)
●	●	●	Frühlingszwiebeln (Mexiko, Italien)
●	●	●	Gurke (Spanien)
●	●	●	Grapefruit – hell/rosé (Spanien, Türkei, Israel)
●	○	■	Grünkohl (Deutschland)
●	●	●	Knollensellerie (Deutschland)
●	●	●	Kugelrettich (Italien)
●	●	●	Mangold – grün (Italien)
●	●	●	Orangen (Spanien)
●	●	●	Paprika (Spanien)
●	●	●	Pastinaken (Deutschland)
●	●	●	Petersilienwurzel (Deutschland, Polen)
●	●	●	Porree (Deutschland*, Frankreich)
○	●	●	Radieschen (Italien, Deutschland)
●	●	●	Rosenkohl (Deutschland, Niederlande)
●	●	●	Schwarzwurzeln (Deutschland, Belgien)
■	○	●	Spargel – grün (Spanien)
●	●	●	Spargel – grün (Peru)
■	○	●	Spargel – weiß (Spanien)
●	●	●	Spargel – weiß (Peru)
○	●	●	Speisefrühkartoffeln (Zypern)
●	○	■	Stielmus (Deutschland)
●	●	●	Steckrüben / Kohlrüben (Deutschland)
●	●	●	Nüsse & Schalenfrüchte (verschiedene Herkünfte)
●	●	●	Trauben – hell/dunkel (Südafrika, Südamerika)
●	○	■	Winterrettich – schwarz (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

GESUNDER ERSATZ?

Sind vegetarische Ersatzprodukte die gesündere Alternative?

In den letzten Jahren hat sich die vegetarische und vegane Ernährung einen Platz in der gesellschaftlichen Mitte gesichert. Durch den kompletten oder teilweisen Verzicht auf Fleisch versuchen viele Verbraucher das Wohl der Tiere zu unterstützen. Die Lebensmittelindustrie hat schnell auf diesen neuen Ernährungstrend reagiert und eine Reihe fleischloser Alternativprodukte auf den Markt gebracht, die den Konsumenten den perfekten Ersatz liefern sollen. Aber sind diese vegetarischen Ersatzprodukte nun auch gesünder? Die Antwort lautet: Nein. Aber ungesünder sind sie auch nicht.

Es ist nämlich ein großer Irrtum, dass vegetarische Ernähung mit gesunder Ernährung gleichzusetzen ist. Wer ständig Vier-Käse-Pizza, Nudeln mit Sahnesauce und Marmeladen-Toast isst, lebt zwar vegetarisch, aber noch lange nicht gesund.

Sinn und Zweck dieser Veggie-Alternativen ist vor allem, dem Verbraucher eine Möglichkeit zu bieten, auf Fleisch oder Wurst zu verzichten. Und das ist gut so, denn vielen Menschen fällt es einfacher, mal ein Veggie-Schnitzel statt eines Schweineschnitzels zu braten, als komplett darauf zu verzichten. Und über Geschmack kann man immer streiten. Allerdings sollte man beachten, dass die Lebensmittelindustrie auch bei ihren vegetarischen Ersatzprodukten nicht auf Zusatzstoffe wie Farb- und Aromastoffe oder Geschmacksverstärker verzichtet.

Wer eine gesunde Alternative haben möchte, sollte zu den klassischen Veggie-Produkten wie Tofu oder Saitan greifen, aber auch ein Sellerie lässt sich wunderbar panieren und als Gemüseschnitzel servieren. Oder Sie verzichten mal komplett auf die Ersatzprodukte und entdecken mit dem aktuellen kulinarischen Pflanzen-Trend die Gemüsewelt ganz neu.

EIN DAUER-BRENNER UNTER DEN SALATEN

Kartoffeln gehören zu den beliebtesten Nahrungsmitteln in Deutschland – rund 63 kg isst jeder Deutsche pro Jahr! Vor allem der Kartoffelsalat ist von den hiesigen Tellern nicht wegzudenken. Kein Wunder, ist er doch lecker und abwechslungsreich!

Je nach Region scheiden sich die Geister, ob ein „richtiger“ Kartoffelsalat nun mit Mayonnaise oder mit Essig und Öl serviert wird. Wir finden jedoch alle lecker und können Ihnen mit unseren Eigenmarken sicher die richtige Variation bieten. napuro ist unsere absolute Premium-Marke und bietet besten Geschmack frei von Konservierungsstoffen.

Probieren Sie doch mal unseren klassischen Kartoffelsalat Schwäbischer Art oder Münsterländer Art. Gute Qualität zu einen fairen Preis gibt es von unserer Eigenmarke cold´n´fresh. Ob deftig mit ausgelassenem Speck oder ein leichterer wie unser Badischer Kartoffelsalat mit feinem Essig-Öl-Dressing. Und natürlich bieten wir noch viele weitere Varianten an, schauen Sie einfach mal in unser umfangreiches Angebot. Denn hier findet jeder den perfekten Kartoffelsalat, genau nach seinem Geschmack.

ARTIKEL	MARKE	MENGE	ARTIKELNR.	VPE
Kartoffelsalat Schwäbischer Art	5,0 kg	napuro	29.985.020	Eimer
Kartoffelsalat Schwäbischer Art	1,0 kg	napuro	29.985.010	Eimer
Kartoffelsalat Münsterländer Art	5,0 kg	napuro	23.991.020	Eimer
Kartoffelsalat Münsterländer Art	1,0 kg	napuro	23.991.010	Eimer
Kartoffelsalat Bayerische Art	5,0 kg	cold’n’fresh	23.975.070	Eimer
Kartoffelsalat Bayerische Art	5,0 kg	cold’n’fresh	23.983.030	Eimer
Kartoffelsalat Klassik Volle Knolle	5,0 kg	cold’n’fresh	23.991.030	Eimer
Kartoffelsalat mit Essig und Öl Volle Knolle	5,0 kg	cold’n’fresh	29.985.120	Eimer
Kartoffelsalat mit Mayonnaise, Gurke und Ei	5,0 kg	cold’n’fresh	29.985.125	Eimer

marktfrisch
Frisches aus der Lausitz

Rothenburger Marktfrisch
Verarbeitungs- u. Handelsgesellschaft mbH
Dransfelder Str. 7
02929 Rothenburg

Tel.: 035891 – 487 – 0
Fax: 035891 – 487 – 33
E-Mail: info@marktfrisch-rothenburg.de
www.marktfrisch-rothenburg.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