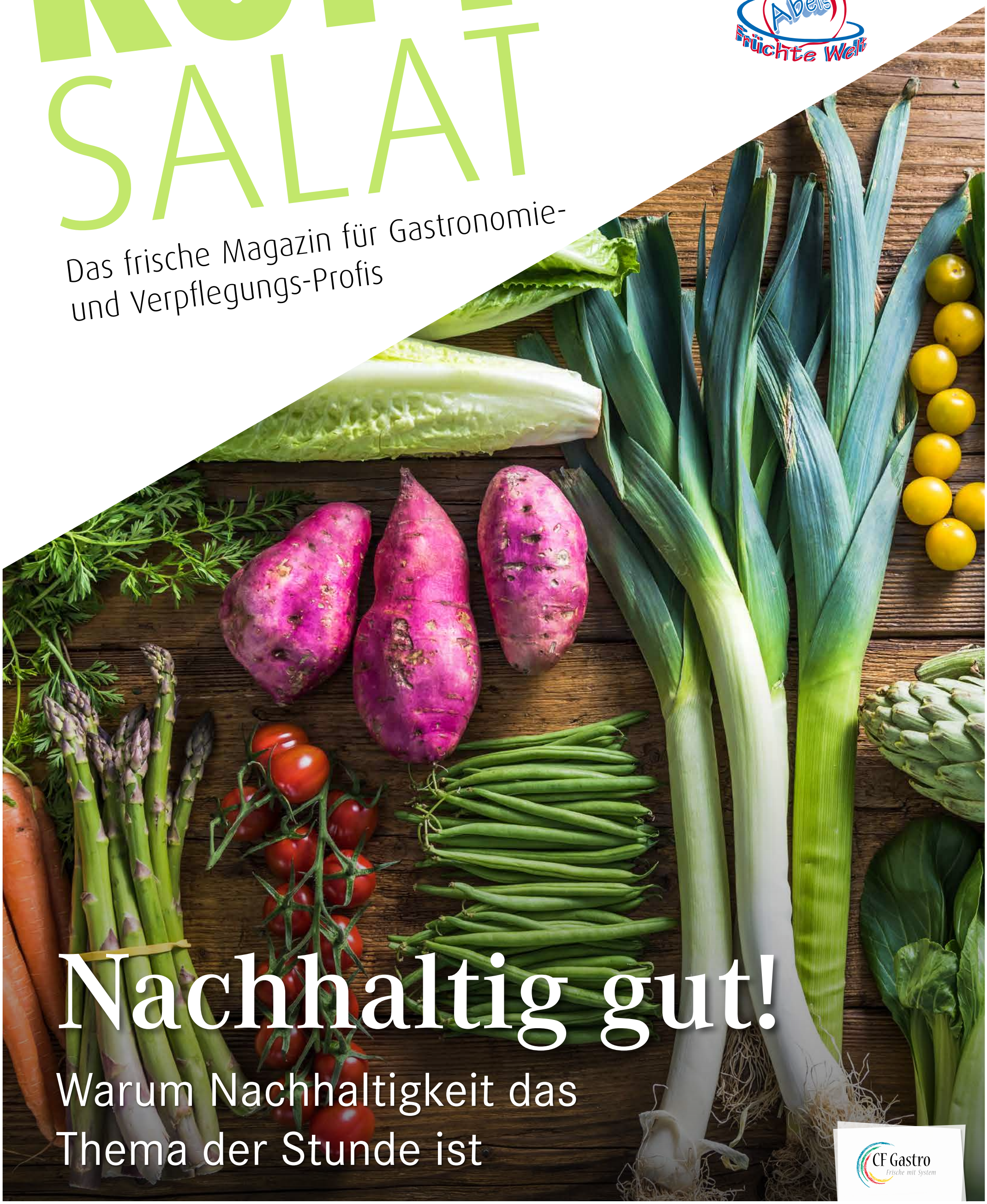
KOPF SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie- und Verpflegungs-Profis

Ausgabe 47 // Mai / Juni 2019

Lieferpartner der CF Gastro



Nachhaltig gut!

Warum Nachhaltigkeit das Thema der Stunde ist

Am Puls der Zeit: Warum Bowls gerade in aller Munde sind

Krumme Dinger: Obst und Gemüse mit kleinem Makel

EDITORIAL

Nachhaltig umdenken

Liebe Leserin, lieber Leser,

seien wir mal ehrlich: So können wir nicht weitermachen. Die Müllberge wachsen täglich, die Ressourcen schwinden immer mehr und die Lebensmittelverschwendung steigt stetig an. Wenn wir den Planeten retten und für künftige Generationen erhalten wollen, müssen wir unser Konsumverhalten ändern.

Wir bei CF Gastro sehen uns da ebenfalls in der Verantwortung, und weil es uns ein wichtiges Anliegen ist, blicken wir mit dieser Ausgabe des KOPFSALATES besonders genau auf das Thema Nachhaltigkeit. Denn schon mit kleinen Dingen lassen sich grundlegende Veränderungen bewirken – verzichten Sie z. B. doch mal auf Plastikstrohhalme. Welche Alternativen es gibt, verraten wir Ihnen auf dieser Seite.

Auch beim Thema Obst und Gemüse kann man sein Einkaufsverhalten überdenken. Eine krumme Paprika, eine gedrehte Mohrrübe oder ein übergroßer Lauch? Warum nicht! Denn die geschmackliche Qualität ist bei sogenannten krummen Gewächsen genauso gut wie bei ihren „normalen“ Artgenossen. Wer zu krummen Obst und Gemüse greift, beugt somit Lebensmittelverschwendung vor. Mehr zu diesem Thema und wie die neue Zusammenarbeit von CF Gastro und Querbeet funktioniert, erfahren Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

Und noch eine Neuerung dürfen wir stolz verkünden: Künftig können Sie von Produkten, die wir im Angebot haben, einen Nachhaltigkeitsscore erfahren. Egal ob CO2-Fußabdruck oder Wasserverbrauch, in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Institut Eaternity geben wir Ihnen einen Überblick über die Nachhaltigkeit Ihrer Bestellungen.

Diese und viele weitere Anregungen für eine nachhaltigere Lebensweise nden Sie hier im Heft.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und ho e, dass Sie die eine oder andere Idee mit in Ihren Alltag nehmen.

Nachhaltigkeit mit Sti(e)l

Für einen gesunden Planeten

Mittlerweile ist es jedem wohl bekannt: Wir haben auf der Erde ein Müllproblem. Die Berge von Plastikmüll wachsen stetig und verschmutzen Land und die Weltmeere. Es gilt also, Einwegplastik, so oft es geht, zu vermeiden, um so weniger Müll zu produzieren.

Ein einfacher Anfang ist der Verzicht auf Strohhalme, denn mittlerweile gibt es nachhaltige Alternativen aus Glas oder Bambus. Wer sich aber das lästige Spülen der feinen Röhrchen sparen möchte, kann auch zu essbaren Trinkhalmen greifen. Mittlerweile gibt es Produkte im Handel, die aus Apfeltrester, einem Nebenprodukt aus der Apfelsaftproduktion, hergestellt werden. Die innovativen Halme geben keinen Geschmack an das Getränk ab, überzeugen aber beim Vernaschen mit einem herrlich apfeligen Geschmack. Und wer es noch einfacher möchte: Die guten alten Makkaroni machen sich auch prima im Glas und danach im Kochtopf. Selten war etwas Gutes tun so einfach!

Essbar und lecker, stabil im Getränk, NACHHALTIG !

Jetzt wirds tropisch!

Endlich geht die Erdbeer-Saison wieder los und überall präsentieren sich die roten Leckerbissen von ihrer frischesten Seite. Doch wer es mal etwas anders haben möchte, sollte in diesem Jahr einfach mal die weiße Variante der Ananas-Erdbeere probieren.

Erdbeeren sind kleine Vitaminbomben, sie enthalten sogar mehr Vitamin C als Orangen und Zitronen. Von daher sind sie nicht nur lecker, sondern auch gesund. Zudem haben sie nur wenige Kalorien und können deshalb bei einer bewussten Ernährung zusätzlich punkten.

Zur Gattung der Erdbeeren gehören rund zwanzig Arten, wobei es zusätzlich verschiedene Unterarten und viele hybride Formen mit zahlreichen Kultursorten gibt.

Eine davon ist die Ananas-Erdbeere, die auf den ersten Blick mit ihrer weißen Farbe überrascht. Doch wer glaubt, dass diese Sorte eine neumodische Züchtung ist, der irrt: Bereits seit dem 18. Jahrhundert sind die weißen Erdbeeren bekannt, allerdings wurden sie immer nur im kleinen Stil angebaut. Die Früchte sind etwas kleiner als die normalen Gartenerdbeeren, aber überzeugen mit einem herrlichen Ananas-Aroma. Überraschen Sie doch mal Ihre Gäste mit einem weißen Erdbeerkuchen oder einer exotisch angehauchten Erdbeer-Bowle, es lohnt sich!

Verkehrte Welt: Die Ananas-Erdbeere **punktet** mit roten Nüschen auf hellem Fruchtfleisch.

Der Sprung in die Schüssel

Bowls sind gerade wortwö
aller Munde: Egal ob als
Frühstück mit Haferflocken u
oder als gesundes Mittage
Gemüse, Getreide und k
die leckeren Allrounder ha
bereits einen festen Platz
modernen Speisekarte g
Deswegen haben wir a
eine feine Auswahl ar
für Sie im Ang

Wie viele Trends heutzutage startete auch der Siegeszug der Bowls in den sozialen Netzwerken – und egal ob in Berlin, New York oder Rio, in den Metropolen dieser Welt wurden die schmackhaften Schüsseln zu einem-Dauerbrenner. Und das zu Recht, denn Bowls sind leicht zuzubereiten und zugleich unglaublich abwechslungsreich und gesund. Zudem sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: Ob asiatisch, orientalisch oder würzig-feurig, für jeden Geschmack ndet sich die passende Zusammenstellung.

Wir haben momentan vier leckere Versionen im Angebot, mit denen Sie ganz einfach und knackig-frisch diesen neuen Trend anbieten können. Probieren Sie doch mal unsere Heimspielbowl, die Klassiker aus den hiesigen Gärten vereint: knackige Rote Bete und Möhren machen es sich gemeinsam mit der ra nierten Salatmischung Mambo auf einem Bett aus gekochtem Roggen bequem. Ziegenkäsewürfel, Kürbiskerne und Schinkenstreifen sorgen für den herzhaften Biss, und eine Portion Heidelbeeren bringt die besondere Ra nesse. Unsere Bowl-Variationen werden komplett geschnitten und serviert in einer Box für je 15–20 Portionen geliefert – einfacher geht es wirklich nicht.

Eine Box enhält 15–20 Portio

Unsere Bowls:

BOX	ARTIKELNR.	INHALT
Heimspiel Bowl (20 Portionen)	23.207.240	Salatmischung Mambo, Rote-Bete-Streifen, Möhrenstreifen, Ziegenkäsewürfel, Kürbiskerne, Roggen gekocht, Heidelbeeren, Schinkenstreifen, Vinaigrette „Wild Karachi“
Chicken Bowl (20 Portionen)	23.207.250	Blattsalatmix Mambo, Spitzkohlstreifen, Möhrenstreifen, Gurkenscheiben, Mangowürfel, Hähnchenbruststreifen, Reis gekocht, Cashewnüsse, Mango-Chili Dressing
Power Bowl (20 Portionen)	23.207.260	Blattsalatmix Mambo, Cherrystrauchtomate, Rote-Zwiebel-Streifen, Linsen gegart, Hähnchenbrust-Streifen, Frischkäse kernig, Granatapfelkerne, Keime-Mix, Vinaigrette „Spicy Manila“
Green Bowl (15 Portionen)	23.207.270	Babyspinat, Spitzkohlstreifen, Gurkenscheiben, Schinkenstreifen, Bulgur gegart, Mozzarella-Bällchen, Honigmelone-Würfel, Minzeblätter, Wasabi-Dip

CF Gastro
Frische mit System

Querfeld

eaternity

GANZ SCHÖN SÜSS!

In den Märchenbüchern wird Schneewittchen als eine Schö
mit „Haut blass wie Schnee, einem Mund rot wie Blut und Ha
schwarz wie Ebenholz“ beschrieben. Doch die Gattung der Eben-
holzbäume hat eine weitere Vertreterin, die zu schön ist, um wahr zu
sein: die Schokoladenpuddingfrucht.

Die Schwarze Sapote, wie der korrekte Name dieses immergrünen Laubbaums ist, hat ihren Ursprung in Guatemala und Mexiko und wird vor allem im südlichen Nordamerika und auf den Philippinen angebaut. In der Zeit von Juli bis September trägt der Baum seine begehrten Früchte: Die breitrunden Beeren können einen Durchmesser von 13 Zentimetern erreichen und erinnern von der Form an eine Khaki. Anfangs ist die Frucht dunkelgrün, wird aber mit zunehmender Reife immer mehr dunkelbraun und letztlich schwarz. Das Frucht eisch ist im reifen Zustand schokoladenbraun – vielleicht nicht die schönste Farbe, dafür kann es aber mit einem unvergleichlichen Geschmack überzeugen. Denn tatsächlich schmeckt die Schwarze Sapote nach Schokolade oder, genauer gesagt, nach Schokoladenpudding. Doch im Gegensatz zu dem süßen Milchprodukt hat die Schwarze Sapote deutlich weniger Kalorien und viel Vitamin C und Calcium.

Das Frucht eisch kann roh aus der Frucht gelö elt werden, aber auch ra nierte Nachspeisen und andere Naschereien lassen sich aus dem breiigen Frucht eisch, das von seiner Konsistenz und seinem Aussehen her an P aumenmus erinnert, herstellen. Egal ob als frischer Brotaufstrich, saftiger Kuchen oder cremiger Milchshake, die Schwarze Sapote ist eine willkommene Abwechslung in der süßen Früchteküche. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich von dem märchenhaften Geschmack ohne Reue überraschen.

OBST mit Schokoladen-geschmack

REZEPT

Sapote-Muffins

ZUTATEN FÜR 12 MUFFINS:

- 150 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 2 Eier
- 4 Sapote
- 80 ml Milch
- 240 g Mehl
- 1 Messerspitze Vanille

Zubereitung:

Die Butter und den Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer cremig rühren. Das Ei dazugeben und ebenfalls unter rühren. Die Sapote quer aufschneiden und das Frucht eisch mit einem Löffel herauslösen und in die Schüssel geben. Gut verrühren. Die Milch hinzugeben, erneut rühren, dann das Mehl und das Backpulver hineinsieben, die Vanille hinzufügen und alles zu einem glatten Teig rühren. Den Teig in Mu n-Formen füllen und bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

WUSSTEN SIE SCHON?

Sapote sind nicht einfach zu bekommen. Wer regelmäßig Sapote essen will, sollte sich einfach einen Sapote-Baum in den Garten p anzen. An einem sonnigen und warmen Standort wächst die Schokopuddingfrucht auch hierzulande und wird so zum Highlight im heimischen Garten.

Saisonkalender

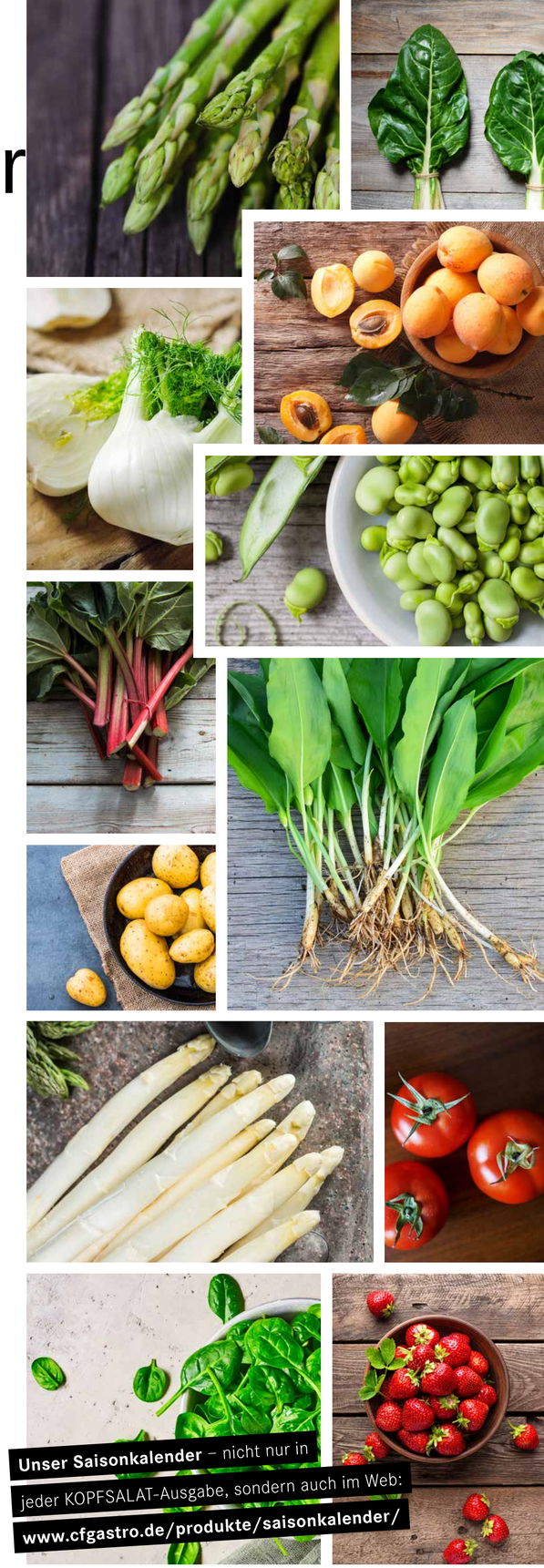
Weil’s frisch einfach besser schmeckt

Mai	Juni	Juli	Artikel
Beginn / Ende der Saison	Hauptsaison	Hauptsaison	Aprikosen (Frankreich, Spanien)
Beginn / Ende der Saison	Nicht im Angebot	Nicht im Angebot	Bärlauch – breit, rund (Deutschland)
Nicht im Angebot	Beginn / Ende der Saison	Hauptsaison	Birnen – Dr. Guyot (Frankreich)
Beginn / Ende der Saison	Hauptsaison	Hauptsaison	Eisbergsalat (Deutschland)
Beginn / Ende der Saison	Hauptsaison	Hauptsaison	Erdbeeren (Deutschland)
Hauptsaison	Hauptsaison	Hauptsaison	Frühlingszwiebeln (Italien, Deutschland)
Beginn / Ende der Saison	Hauptsaison	Hauptsaison	Fenchel (Deutschland)
Hauptsaison	Hauptsaison	Hauptsaison	Gurken (Deutschland)
Beginn / Ende der Saison	Beginn / Ende der Saison	Hauptsaison	Kirschen – süß (Deutschland, Griechenland, Türkei)
Hauptsaison	Beginn / Ende der Saison	Nicht im Angebot	Knoblauch (Deutschland)
Hauptsaison	Hauptsaison	Hauptsaison	Kopfsalat (Deutschland)
Beginn / Ende der Saison	Hauptsaison	Hauptsaison	Lollo rosso / Lollo bionda (Deutschland)
Hauptsaison	Hauptsaison	Hauptsaison	Mangold – bunt (Deutschland)
Beginn / Ende der Saison	Hauptsaison	Hauptsaison	Mispeln (Spanien)
Hauptsaison	Hauptsaison	Hauptsaison	Orangen (Südafrika)
Hauptsaison	Beginn / Ende der Saison	Nicht im Angebot	Paprika (Spanien)
Beginn / Ende der Saison	Hauptsaison	Hauptsaison	Paprika (Niederlande)
Hauptsaison	Hauptsaison	Hauptsaison	Radieschen (Deutschland)
Beginn / Ende der Saison	Hauptsaison	Hauptsaison	Pfirsich, Nektarinen (Italien, Spanien, Griechenland)
Hauptsaison	Hauptsaison	Hauptsaison	Rhabarber (Deutschland)
Beginn / Ende der Saison	Hauptsaison	Hauptsaison	Rucola / Rauke (Deutschland)
Beginn / Ende der Saison	Hauptsaison	Hauptsaison	Schoten / Erbsen (Deutschland)
Hauptsaison	Hauptsaison	Nicht im Angebot	Spargel – grün (Deutschland)
Hauptsaison	Hauptsaison	Nicht im Angebot	Spargel – weiß (Deutschland)
Beginn / Ende der Saison	Hauptsaison	Hauptsaison	Speisefrühkartoffeln (Deutschland)
Hauptsaison	Hauptsaison	Hauptsaison	Spinat (Deutschland)
Beginn / Ende der Saison	Hauptsaison	Hauptsaison	Spitzkohl (Deutschland)
Hauptsaison	Hauptsaison	Hauptsaison	Saubohnen (Italien)
Nicht im Angebot	Hauptsaison	Hauptsaison	Tomaten (Deutschland, Niederlande)

Beginn / Ende der Saison
Auftakt oder Schluss – saftiges Obst und knackiges Gemüse – schon oder noch – erntefrisch auf den Tisch. Lassen Sie’s sich schmecken.

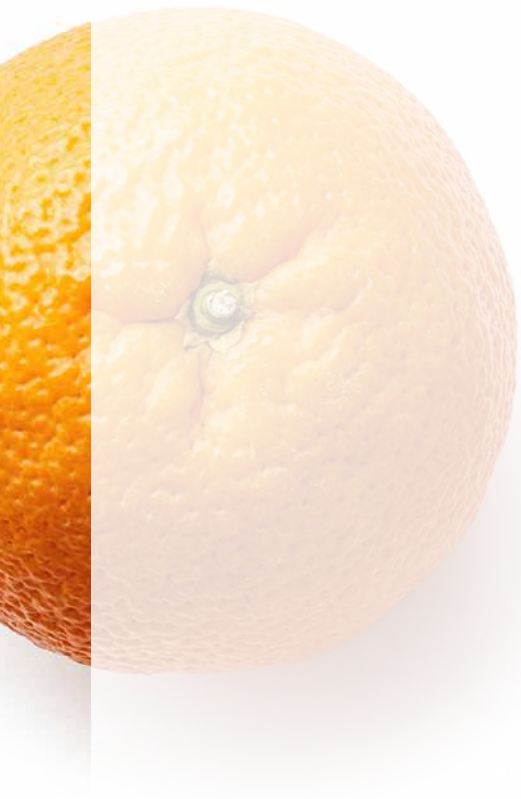
Hauptsaison
Wer jetzt kauft, profitiert doppelt: Zum einen sind die Preise aufgrund des hohen Vorkommens jetzt entsprechend niedrig, zum anderen entfalten die Produkte erst in dieser Zeit ihr volles Aroma.

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



Abels Früchte Welt GmbH
Justus-von-Liebig-Str.2
53121 Bonn

Tel.: 0228 / 66 80 20
Fax: 0228 / 66 80 222
E-Mail: info@abels-bonn.de
www.abelsfruechtewelt.de