KOPF SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie- und Verpflegungs-Profis

Ausgabe 52 // März / April 2020

Lieferpartner der CF Gastro

Brüning
Ihr Obst- und Gemüsegrosshandel und mehr...

Frühling von der Stange

Wie Sie die lang ersehnte Spargelsaison richtig genießen

CF Gastro
Frische mit System

Gelbe Leidenschaft: Alles über Käse

Grüne Welle: Wie Sie mit mehr Gemüse das Klima retten können

EDITORIAL

Am Puls der Zeit

Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich steht wieder der Frühling vor der Tür. In den letzten Monaten hat die Natur neue Kräfte gesammelt und sich auf den nächsten Zyklus vorbereitet. Und nun brechen endlich die ersten grünen Triebe an den Bäumen hervor und mit dem Frühling kehrt überall das Leben zurück.

Eine Art inoffizieller Startschuss für die Erntesaison ist in jedem Frühjahr die Spargelzeit. Von Feinschmeckern sehnsüchtig erwartet, eröffnen die schmackhaften Stangen den hiesigen Erntereigen und sind zugleich erster kulinarischer Höhepunkt des Jahres. Natürlich ist die Spargelzeit auch Thema dieser Ausgabe. Hier erfahren Sie Wissenswertes über das weiße Kultgemüse und woran Sie die beste Qualität erkennen können.

Während wir hierzulande gerne Spargel genießen, haben andere Länder andere Leibspeisen. In dieser Ausgabe begeben wir uns nach Südamerika und schauen mal, was in Brasilien so alles auf den Tisch kommt. Eine kleine Exkursion, die Appetit auf neue Geschmackserlebnisse macht und nebenbei schon mal die Vorfreude auf die kommenden heißen Monate schürt.

Doch wir schweifen nicht nur in die Ferne, sondern widmen uns einem Klassiker, der in allen Regionen des Landes besonders beliebt ist: Käse. Erhältlich in verschiedenen Konsistenzen (von quarkig bis fest) und mit einer schier unendlichen Anzahl an Geschmacksvariationen (von mild bis kräftig) ist Käse ein besonders abwechslungsreiches Lebensmittel. Grund genug für uns, das leckere Multitalent mal etwas genauer zu betrachten.

Des Weiteren blicken wir auf die neuen Entwicklungen im Bereich Convenvience Food und gehen der Frage nach, wie man mit seinem Essverhalten etwas für den Klimaschutz tun kann (und so viel schon mal vorweg: es ist ganz einfach!).

Lassen Sie sich also inspirieren und genießen Sie unsere neue KOPFSALAT-Ausgabe ebenso sehr wie den aufkeimenden Frühling,

herzlichst,

Ihr Carl-Friedrich

Was isst man in

Brasilien

Andere Länder, andere Sitten – das gilt auch für die kulinarischen Genüsse. Denn rund um den Globus landen andere Leibspeisen und Lebensmittel auf dem Tisch. Für uns ein willkommener Grund, mal über den eigenen Tellerrand zu blicken und uns auf Geschmacksexkursion zu begeben. Dieses Mal schauen wir in die Töpfe der Küche Brasiliens.

Wenn man an Rio de Janeiro denkt, fallen einem sofort der feurige Karneval und ein eiskaltes Glas Caipirinha ein. Doch wer feiern und trinken will, braucht natürlich eine vernünftige Grundlage. Perfekt dafür ist eine kräftige Feijoada, denn der dicke Bohneneintopf ist das brasilianische Nationalgericht. Die Bohnen werden mit Trockenfleisch, geräucherten Würstchen, Schweineohren und -füßen, Nelken, Lorbeer, Pfefferkörnern, Knoblauch und Zwiebeln gekocht. Serviert wird dieser deftige Eintopf mit Reis, Grünkohl und Apfelsinenstückchen.

Da Brasilien ein Einwanderungsland ist, gibt es allerdings nicht die brasilianische Küche, vielmehr sind die Gerichte geprägt von europäischen (vor allem portugiesischen) und afrikanischen Einflüssen. Hinzu kommen die verschiedenen Klimazonen des Landes, die sich ebenfalls auf die regionale Küche auswirken. Während im Norden aufgrund des Amazonas vermehrt Fisch auf den Teller kommt und die Speisen eher afrikanisch geprägt sind, begegnet man im trockeneren Süden des Landes einer eher europäisch geprägten Küche mit Fokus auf Fleischgerichten. Aber auch wenn sich die verschiedenen Regionen des Landes kulinarisch unterscheiden: ohne Bohnen und Reis geht im ganzen Land nichts. Lassen Sie sich doch einfach mal inspirieren und genießen Sie den unvergleichlichen Geschmack Brasiliens.

Traditionell werden in Brasilien übrigens fünf bis sechs Mahlzeiten am Tag verzehrt: vom 1. Morgenkaffee ähnlich unserem Frühstück, bei dem man mit frischen Früchten, Brot und Aufschnitt in den Tag startet, über etwas Obst als Snack weiter zum Almoço, dem Mittagessen, meist Reis, Bohnen und Fleisch, gefolgt von einem Abendsnack und Suppe, Tomatensalat und Reis als Abendbrot. An Feiertagen wird oft noch ein nächtlicher Snack serviert.

Pizza Banana

Sie wollen Ihre Gäste mal mit einem besonderen Dessert überraschen? Dann servieren Sie doch mal eine brasilianische Pizza banana. Die ebenso ungewöhnliche wie leckere Nascherei ist schnell gemacht wie eine Pizza und bringt zugleich einen Hauch Südamerika auf den Tisch. Nehmen Sie dafür einen gewöhnlichen Pizzateig, belegen Sie ihn mit etwas Mozzarella und Bananenscheiben. Kurz im Ofen ausbacken, und dann wird das Ganze mit Honig, Limettenabrieb und Zimt verfeinert und nach Belieben mit Nüssen garniert.

Regionale Köstlichkeiten

1. **Feijoada** *Bohneneintopf*
2. **Picanha-Steak** *Schwanzstück vom Rind, serviert mit Bohnen und geröstetem Maniok*
3. **Moqueca** *Fischeintopf mit Kokosmilch, Palmöl und Tomaten*
4. **Tacacá** *Suppe aus Bittermaniok-Wurzel mit getrockneten Garnelen*
5. **Pizza Banana** *beliebte Nachspeise*

SO SCHMECKT DER FRÜHLING

Qualität von der Stange

Endlich ist wieder Spargelzeit! Kein anderes Gemüse wird jedes Jahr so sehnsüchtig erwartet wie der Spargel. Zu Recht, denn das zarte Gemüse kann mit vielen Ballaststoffen, Kalium und B-Vitaminen punkten und hat zudem nur wenige Kalorien. Doch auch wenn Spargel als Königin unter dem Gemüse gilt, gibt es nicht nur bei den Sorten, sondern auch bei der Qualität Unterschiede. Wie Sie diese Unterschiede erkennen und wie lange die offizielle Spargelsaison überhaupt dauert, erfahren Sie hier.

Wann geht es los?

Es ist eine klassische Situation. Man ist im Supermarkt und plötzlich steht man vor der ersten frischen Spargelernte. Tatsächlich passiert dies meist etwas unverhofft, denn für den Beginn der Spargelsaison gibt es keinen konkreten Termin, sondern lediglich einen Richtwert. „Offiziell" startet die Spargelsaison Anfang April, aber der Erntebeginn ist von der Witterung und den Temperaturen im Frühjahr abhängig. Und durch die milden Winter taucht der Spargel mittlerweile schon deutlich früher im Sortiment auf. Das Ende der Spargelsaison ist allerdings jedes Jahr gleich: Am 24. Juni, dem Johannistag, ist Schluss! Danach wird kein Spargel mehr geerntet und es beginnt die Regenerationsphase für die Ernte im nächsten Jahr, denn ab diesem Datum sind es mindestens 100 Tage bis zum nächsten Frost.

Wie gut ist der Spargel?

Wie bei allen Lebensmitteln gibt es auch beim Spargel verschiedene Qualitätsstufen. Zwar gilt nur noch eine allgemeine EU-Vermarktungsnorm, aber die noch immer international gültige UNECE-Norm unterscheidet in drei Qualitäts-Kategorien:

Extra-Klasse: Die Spargelstangen sind mind. 12 mm dick, gerade und unbeschädigt. Die Köpfe sind fest geschlossen. Keine holzigen Stangen.

Handelsklasse I: Der Spargel hat eine Dicke von mind. 10 mm, die Stangen sind nur leicht gebogen, die Köpfe fest geschlossenen. Leichte Verfärbungen sind zulässig.

Handelsklasse II: Die Stangen sind mind. 8 mm dick und dürfen auch weniger gut geformt sein. Die Köpfe sind leicht geöffnet und die Stangen weisen stärkere Verfärbungen auf. Die Stangenenden können leicht verholzt sein.

In Deutschland werden drei Sorten Spargel angeboten. Der Klassiker ist der weiße Spargel, der mit einem zarten Aroma überzeugt. Der violette Spargel ist etwas kräftiger im Geschmack und vor allem in Frankreich beliebt, hier jedoch seltener anzutreffen. Der grüne Spargel ist im Geschmack würzig und kräftig, allerdings auch deutlich dünner als seine hellen Kollegen.

Doch egal für welchen Spargel Sie sich entscheiden, bei uns treffen Sie immer die richtige Wahl, um die Spargelsaison so richtig zu genießen!

UNSERE FRISCH GESCHÄLTEN SPARGELPRODUKTE

napuro: Spargel geschält

Farbe: weiß
Kaliber: 16–26 mm – maximal 6 mm Differenz im Stangendurchmesser
Gebinde: 4,0 kg
Artikelnummer: 25.330.250

cold'n'fresh: Spargel geschält

Farbe: weiß bis violett
Kaliber: 16–28 mm – maximal 6 mm Differenz im Stangendurchmesser
Gebinde: 4,0 kg
Artikelnummer: 25.330.255

cold'n'fresh: Spargel geschält FEIN

Farbe: weiß bis violett
Kaliber: 12–14 mm – Das Kaliber eignet sich ideal für Catering und Systemgastronomie
Gebinde: 4,0 kg
Artikelnummer: 25.330.257

cold'n'fresh: Spargel geschält Stücke

Farbe: weiß bis violett
Kaliber: 12 mm plus – 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.
Gebinde: 4,0 kg
Artikelnummer: 25.335.000

Unser komplettes Sortiment rund um den leckeren Spargel finden Sie auf unserer Webseite **www.cfgastro.de**

REZEPT

Spargelsuppe

1. Spargel, Lauchzwiebeln und Sellerie in etwas Butter leicht andünsten. Bevor das Gemüse Farbe annimmt, mit Wasser aufgießen und bissfest garen. Tipp: Geben Sie etwas Zucker und Zitronensaft in das kochende Wasser, um so eine eventuelle Säure der Suppe zu verhindern.
2. Wenn das Gemüse gar ist, den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Butter in einem Topf schmelzen und mit dem Mehl bei schwacher Hitze eine Mehlschwitze herstellen.
3. Die leicht abgekühlte Spargelbrühe fein pürieren und unter ständigem Rühren in den Topf mit der Mehlschwitze gießen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Die Suppe mit der Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zum Abschluss mit etwas Zitronensaft den Geschmack abrunden. Kochen Sie die Suppe danach nur noch kurz auf, da sonst die Sämigkeit verloren geht. Garnieren Sie die Suppe kurz vor dem Servieren mit frittiertem Gemüsestroh oder einem krossen Garnelenspieß. Oder genießen Sie einfach pur.

ZUTATEN

für 4 Personen

1 l Wasser
500 g Spargelstücke
50 g Lauchzwiebeln
50 g Sellerie
40 g Butter
40 g Mehl
200 ml süße Sahne
Salz, Pfeffer
Zitronensaft

CF Gastro
Frische mit System

Alles Käse!

Käse zählt vor allem im westlichen Kulturkreis zu den Grundnahrungsmitteln, und tatsächlich haben bereits unsere Vorfahren in der Steinzeit Varianten von Käse hergestellt. Heutzutage gibt es zig Variationen und Geschmäcker. Für uns Grund genug, den Käse mal etwas genauer unter die Lupe zu nehmen.

Ich bin
SAUER

Streng genommen ist Käse nur speziell haltbar gemachte Milch. Kein Wunder also, dass der Name Käse seinen Ursprung im lateinischen Wort „caseus", („Gegorenes, sauer Gewordenes") hat.

Genau mein Typ!

Klassische Vertreter der Käsegruppen

1. HARTKÄSE

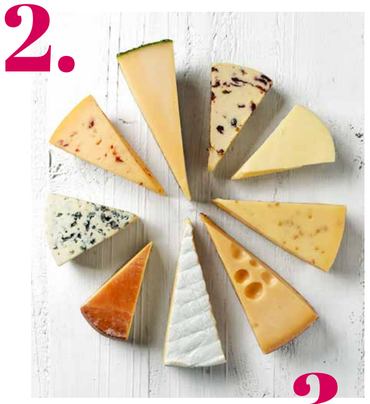
Steckbrief: Hat die längste Reifezeit (zwischen drei Monaten und über drei Jahren), ein intensives Aroma und eine hohe Trockenmasse mit höchstens 56 % Wassergehalt

Ist ja typisch: Pecorino, Grana Padano, Emmentaler, Cheddar

2. SCHNITTKÄSE

Steckbrief: Geschmeidige bis feste Konsistenz, Reifezeit zwischen vier und sechs Wochen, Wassergehalt zwischen 54 % und 63 %, geschmacklich von mild bis würzig

Ist ja typisch: Gouda, Edamer, Tilsiter, Appenzeller



WEICHKÄSE

Steckbrief: Wasseranteil von mehr als 67 %, die Reifung verläuft von außen nach innen (Reifezeit zwei bis drei Wochen), wird häufig mit einer Pilzkultur behandelt

Ist ja typisch: Brie, Camembert, Gorgonzola

3. HALBFESTER SCHNITTKÄSE

Steckbrief: Reift zwischen drei Wochen und neun Monaten, hat eine breite Geschmacksskala (von mild bis ganz kräftig), Wassergehalt von mehr als 61 bis 69 %

Ist ja typisch: Butterkäse, Esrom, Roquefort, Tomme de Savoie

4. FRISCHKÄSE

Steckbrief: Keine oder sehr kurze Reifezeit, sehr weiche Konsistenz, Wassergehalt von über 73 %

Ist ja typisch: Doppelrahmfrischkäse, Quark, Ricotta, Mascarpone, Schichtkäse

5. SAUERMILCHKÄSE

Steckbrief: Wird aus Sauermilchquark und in Magerstufe hergestellt, hat einen Wassergehalt von über 60 % bis 73 %, entweder mit Gelb- oder Rotschmierebakterien oder Camembertschimmel gereift

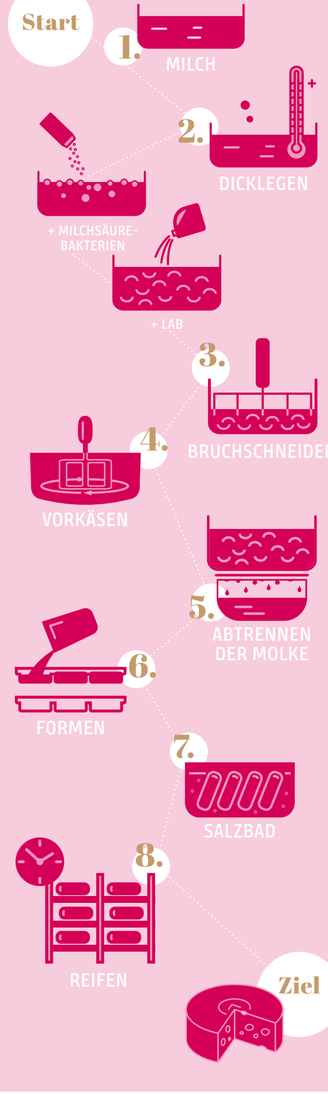
Ist ja typisch: Harzer Roller, Handkäse, Quargel

Der größte Stinker

Zugegeben, ein Käse mit kräftigem Aroma ist zwar lecker, aber hüllt die nähere Umgebung in einen ganz besonderen Geruch. Als ausgemachter Stinker ist **der französische Weichkäse Vieux-boulogne** bekannt. Der viereckige Rotschmiere-Käse wird nämlich 7–9 Wochen regelmäßig mit Bier eingerieben – und entwickelt so seinen ganz besonderen Geruch.

Die Milch macht's! Traditionell werden die meisten Käsesorten aus Kuhmilch hergestellt, aber es gibt auch Sorten, die Schafs- oder Ziegenmilch als Grundlage verwenden. Hierzulande seltener anzutreffen sind exotische Varianten wie Käse aus Yak-, Kamel- oder Rentiermilch. Übrigens: Schweinemilch eignet sich nicht zum Käsen, da sie zu wenig Kasein enthält.

Von der MILCH *zum* KÄSE



Der perfekte Begleiter

Eine fein ausgewählte Käseplatte kann ein wunderbares Abendessen sein. Genießen Sie dabei den Käse von mild nach würzig und gönnen Sie sich dazu ein gutes Glas Wein. Und mit diesen einfachen Tipps finden Sie die perfekte Getränkebegleitung:

- Das Aroma des Weins sollte sich immer am kräftigsten Käse orientieren.
- Käse und Wein aus derselben Region passen ebenfalls gut zusammen.
- Salzige Käsesorten mögen säurearme Weine.
- Wer keinen Wein mag: Ein kräftiges Bockbier oder ein aromatisches Craft-Bier sind ein handfester Ersatz.

Die Deutschen lieben
Gouda.
Rund 3,7 Kilo werden hierzulande jedes Jahr pro Kopf gegessen.

Wie kommen die LÖCHER *in den Käse?*

Während der Käse reift, gärt es in seinem Inneren. Da aber die Gase durch die Rindenbildung nicht mehr entweichen können, sammeln sie sich im Käseteig und bilde Hohlräume. Je nach Menge der Propionsäurebakterien im Käse entstehen größere oder kleinere Löcher. Übrigens lässt sich durch Größe, Form und Verteilung der Löcher die Qualität des Käses bestimmen.

Warum ist der Käse GELB?

Zwar wird Käse aus Milch gemacht, aber trotzdem ist er nicht weiß. Aber wieso eigentlich? Die gelbe Farbe kommt vom Farbstoff Beta-Carotin, der im Gras enthalten ist, das die Kühe fressen. In der Milch ist der Farbstoff nicht zu sehen, da er von Milchfettkügelchen umhüllt ist. Beim Käse hingegen wird der Farbstoff freigesetzt, und je konzentrierter die Inhaltsstoffe sind, desto mehr tritt die gelbe Farbe zutage.

Wer produziert am meisten Käse?
Wenn man an große Käse-Nationen denkt, denkt man automatisch an Frankreich, die Niederlande und die Schweiz. Aber tatsächlich wird am meisten Käse in den USA produziert, so das überraschende Ergebnis einer Studie. Mit 5.221.857 Tonnen sind die USA unangefochtene Spitzenreiter in Sachen Käse, auf Platz 2 folgt Deutschland mit 1.890.996 Tonnen, dicht gefolgt von Frankreich und Italien. Die Niederlande liegen auf Platz 5, die Schweiz sogar nur auf Platz 18.

Oh, là, là – die Spitzenreiter!

Die Franzosen lieben Käse. Kein Wunder, produziert das Land doch rund 1.200 verschiedene Käsesorten. Und die werden sehr gern gegessen! Wenn es um den Verbrauch von Käse geht, liegt Frankreich im Europavergleich auf dem ersten Platz. 26 Kilogramm Käse verputzt jeder Franzose im Jahr – in Deutschland sind es 24 kg pro Kopf, damit reicht es nur für Platz 4.

CF Gastro
Drucke mit System

FIX & FERTIG

DIE NEUE GENERATION VON CONVENIENCE

Convenience Food kommt in verschiedenen Verarbeitungs- und Zubereitungsgraden daher, aber eins haben alle Produkte gemeinsam – einfacher und bequemer geht es bei der Vorbereitung wirklich nicht. Mit dem Beginn der populären Bio-Welle rückte das Thema etwas in den Hintergrund und vor allem unverarbeitete Lebensmittel waren gefragt. Doch nun kehrt Convenience mit neuem Selbstbewusstsein zurück und macht dabei auch Bio-Liebhaber froh.

Convenience-Produkte sind aus der Profi-Gastronomie fast nicht mehr wegzudenken. Personalmangel und Zeitdruck können so ausgeglichen werden, ohne dass dies auf Kosten der Qualität geht. In unserem Sortiment finden Sie viele Convenience-Produkte, die schonend produziert werden und mit gleichbleibender, bester Qualität Ihre Küche auf ein neues Niveau heben.

Wie die Gesellschaft entwickelt sich auch der Markt beständig weiter, und so ist Convenience mittlerweile auch im Bio-Bereich nicht mehr verpönt – im Gegenteil, vielmehr wird versucht, auch dieses Segment umfassend zu bedienen. Unter Berücksichtigung von regionalen und saisonalen Aspekten entstehen so Produkte, die sich schnell und einfach herstellen lassen und trotzdem das grüne Gewissen unterstützen. Denn die Nachfrage ist da, und vor allem Großküchen können so nicht nur ökologische Primärprodukte verarbeiten, sondern dank Convenience aus dem Biosortiment auch ihre Arbeitsprozesse erleichtern, ohne Abstriche in Sachen Natürlichkeit und Nachhaltigkeit machen zu müssen.

Apropos Qualität – neben Bio ist die Verbesserung der sensorischen Qualität das andere große Thema im Bereich Convenience. Denn der Anspruch der Verbraucher ist gestiegen, und es gilt, mit Frische, Textur und Geschmack zu punkten – eine Tatsache, die wir besonders in den Fokus gerückt haben. Wir bei CF Gastro achten von daher auf hochwertige Rohstoffe und eine schonende Verarbeitung mit modernsten Technologien. Zudem wird jede Produktionscharge nach kritischen Parametern hausintern von einem Lebensmitteltechnologen geprüft. So profitieren Sie länger von gleichbleibender, bester Qualität und verschaffen zugleich Ihren Gästen ein unvergleichliches Geschmackserlebnis á la minute!

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 (Niederlande, Spanien)
●	●	●	Grapefruit – hell/rosé (Spanien, Türkei, Israel)
●	●	●	Brunnenkresse (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)

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

100 g Rindfleisch haben eine CO_2-Emission von 1,23 KG. Dies entspricht einer **Autofahrt** mit einer Länge von **8 km.**

Zum Vergleich: **100 g Spargel** haben lediglich eine CO_2-Emission von 0,06KG, entsprechen also einer **Autofahrt** von nur rund **400 Metern.**

MIT WENIGER FLEISCH ZU BESSEREM KLIMA?

Klimaschutz geht uns alle an. Und mittlerweile hat unsere Gesellschaft verstanden, dass in der globalisierten Welt unser persönlicher Konsum einen direkten Einfluss auf das Klima hat. Um den Klimawandel zu stoppen, gilt es also, nachhaltiger zu leben, weniger zu konsumieren und Ressourcen zu schonen. Und das beginnt bei der Ernährung, denn auch Lebensmittel haben einen CO_2-Fußabdruck. Doch wieviel CO_2 verursacht eigentlich unser Mittags-Schnitzel? Dies können Sie jetzt ganz einfach mit dem neuen Online-Rechner unter www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner herausfinden.

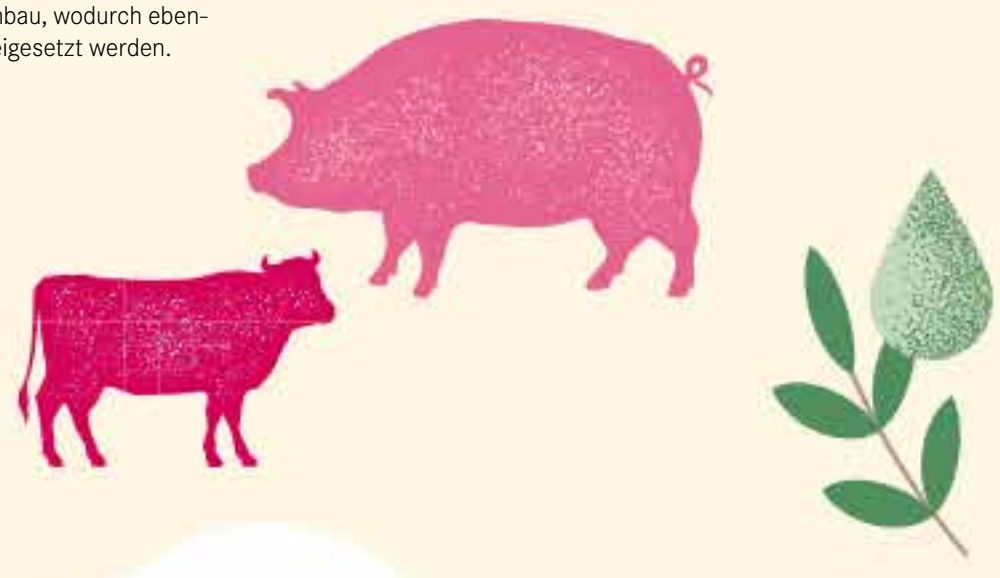
Und schon ein Spoiler gleich vorweg: Niemand muss jetzt Vegetarier werden, um die Welt zu retten, aber schon der kleinste Verzicht kann etwas bewirken.

Sind wir mal ehrlich: Man kann nicht alles richtig machen. Unsere globalisierte Warenwelt ist ein komplexes System, bei dem verschiedene Problematiken und Faktoren untrennbar ineinandergreifen. Das mag auf den ersten Blick frustrierend erscheinen, sollte einen aber auf keinen Fall zu trotziger Resignation verleiten. Denn auch wenn man nicht alles richtig machen kann, ist es wichtig, einige Dinge zu ändern, um so einen Anfang zu finden, wie man seinen Beitrag zum Klimaschutz leisten kann.

Tatsächlich ist die eigene Ernährung der einfachste Schritt, etwas für die Umwelt zu tun. Am effektivsten ist es, den eigenen Fleischkonsum zu hinterfragen, denn die Fleischproduktion ist tatsächlich für einen großen Teil des CO_2-Ausstoßes verantwortlich. Über 40% der europäischen Getreideernte wird als Futter für Nutztiere verwendet, für die Produktion von einem Kilo Fleisch benötigt man 16.000 Liter Wasser (für ein Kilo Weizen sind es lediglich 1.350 Liter).

Insgesamt gehen rund 20% der Treibhausgasemissionen auf die Tierhaltung zurück, pro Kilo Rindfleisch werden umgerechnet 13,3 Kilo CO_2 freigesetzt. Hinzu kommen die Landrodungen für Weideflächen und Futteranbau, wodurch ebenfalls große Mengen an CO_2 freigesetzt werden.

Man sollte sich also fragen: Muss es tatsächlich jeden Tag Fleisch sein? Ist nicht Käse zwischendurch eine gute Alternative zum Wurstbrot? Und warum nicht mal Pasta mit gegrilltem Gemüse statt Bolognese servieren? Mit ein paar kleinen Tricks können Sie Ihre Essgewohnheiten verändern. Dabei bedeutet weniger Fleisch keinesfalls nur Verzicht, sondern die veränderte Ernährung bietet eine vielfältige und gesunde Abwechslung. Wer vermehrt auf vegetarische Küche setzt und regional einkauft, kann ganz einfach seinen Ernährungsfußabdruck nachhaltig verändern. Und weil uns das Thema Nachhaltigkeit besonders am Herzen liegt, setzen wir seit jeher auf regionale und saisonale Produkte. Entdecken Sie unsere große Vielfalt für eine grüne und leckere Zukunft.



Brüning
IHR OBST- UND GEMÜSEGROSSHANDEL und mehr...

Brüning - Obst- und Gemüsegroßhandel GmbH & Co.KG
Große Mühlenstraße 38
24589 Nortorf

Tel.: 04392-92486-0
Fax: 04392-92486-93
E-Mail: info@bruening-nortorf.de
www.bruening-nortorf.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