KOPF SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie- und Verpflegungs-Profis

Ausgabe 56 // November / Dezember 2020

Lieferpartner der CF Gastro

Früchte Feldbrach
Großhändler für Obst, Gemüse, Salate und Südfrüchte

Der perfekte Start in den Winter

Warum Porridge jetzt der gelungene Einstieg in den Tag ist.

CF Gastro
Frische mit System

Gemeinsam für den Geschmack: Unsere Lieferpartner stellen sich vor

Saisonaler Leckerbissen: Chicorée bereichert die Winterküche

EDITORIAL

Perspektiven sichern!

Liebe Leserinnen und Leser,

leider ist es wieder so weit, wir befinden uns in einem zweiten Lockdown. Wie schon Anfang des Jahres muss die Gastronomie erneut ihre Türen schließen, obwohl sie trotz strenger und funktionierender Hygienemaßnahmen nicht zu den Treibern der Pandemie gehört.

Die Folgen des zweiten Shutdowns sind noch nicht abzusehen, aber es ist zu befürchten, dass er fatale Auswirkungen auf die gesamte Branche haben wird. Eine breit aufgestellte Unterstützung der Gastro-Szene ist deshalb jetzt wichtiger denn je! Und es braucht gesicherte Perspektiven und finanzielle Unterstützung für den kommenden Neustart, um die Vielfalt und Qualität der Gastronomie nachhaltig zu schützen.

Wie vielfältig unsere Branche ist, zeigen wir erneut in dieser Ausgabe des Kopfsalates und stellen Ihnen weitere Lieferpartner vor. Und um Ihnen zumindest ein wenig Ablenkung in diesen schweren Tagen zu bieten, haben wir spannende Themen rund um saisonale Highlights zusammengetragen.

Ich wünsche Ihnen trotz allem viel Spaß bei der Lektüre und hoffe, dass wir diese Zeit gemeinsam durchstehen.

Bleiben Sie gesund,

Herzlichst,

Ihr Carl-Friedrich

ZUSAMMEN MEHR ERREICHEN

TERESA & STEFAN BÖTTCHER*

BÖTTCHER GARTENBAU

Bereits in dritter Generation steht unser Betrieb für beste Qualität! Mit einer Anbaufläche von ca. 200 ha im südhessischen Bürstadt sind wir Ihr zuverlässiger Partner, wenn es um Kräuter, Rhabarber und Fertigrasen geht. In unserem Sortiment finden Sie eine Auswahl von 25 verschiedenen frischen Schnittkräutern für den Küchengebrauch – immer frisch und aromatisch!

Das milde Klima, die warmen Böden und die große Bodenvielfalt des südhessischen Rieds begünstigen das Wachstum unserer Kulturen. Zur weiteren Qualitätssicherung sind wir nach QS-GAP, „Geprüfte Qualität Hessen“ und IFS zertifiziert; das Zusatzmodul GRASP steht für die soziale Komponente.

Unsere Produkte: frische Schnittkräuter für den Küchengebrauch, Beifuß und Bärlauch, Rhabarber im Freiland- und Unterglasanbau

Highlight: *MINZE*

THOMAS HOCHMUTH

SCHWABFRUCHT GMBH & CO. KG

Wir bei Schwabfrucht beziehen unser Frischesortiment direkt aus der Region und den angrenzenden Produktionsgebieten – aber ebenso aus ganz Deutschland.

Unsere Mitarbeiter sind der wichtigste Baustein für den Erfolg unserer täglichen Arbeit. Das Zusammenspiel motivierter Einzelner, eine große Portion Teamgeist, hohe Einsatzbereitschaft, Kompetenz sowie Respekt und Fairness im Miteinander sind dabei unsere Grundlagen.

Unsere Produkte: Frisches Obst und Gemüse, Exoten und Fruchtspezialitäten, Gastro-Frische-Artikel

HEIKE MANSKE*

GÄRTNEREI MARTEN

Unsere Gärtnerei liegt im Norden von Berlin, wodurch sehr kurze Anfahrtswege zu unseren Kunden entstehen.

Unsere essbaren Blüten sind alle unbehandelt – wir benutzen keine chemischen Spritzmittel gegen Pflanzenkrankheiten und Schädlinge. Sie bekommen also natürliche Produkte mit überraschenden Geschmacksnuancen und tollen Farben.

Unsere Produkte:

ESSBARE BLÜTEN

BJÖRN WEIHE

WEIHE GMBH BERLIN

Gegründet 1925, ist unser Familienunternehmen mittlerweile in der vierten Generation erfolgreich tätig.

Von einem kleinen Einzelhandel haben wir uns zu einem der führenden Frischegroßhändler in Berlin und Brandenburg entwickelt und liefern täglich aus einer Hand neben Obst, Gemüse und Salaten auch Getränke, Molkereierzeugnisse, Fisch, Feinkost und viele frische Convenience-Produkte.

Wir sind stolz darauf, Zulieferer und Berater erstklassiger Hotels und Restaurants, Kaufhäuser, Caterer, Lebensmitteleinzelhändler, Kindergärten und Krankenhäuser zu sein. Die Wünsche unserer Kunden stehen für uns immer an erster Stelle. Und trotz der steigenden Größe unseres Unternehmens versuchen wir, den Spirit des Familienunternehmens zu erhalten, und zeichnen uns durch flache Hierarchien und ein vertrautes Miteinander aus.

Unsere Produkte: Obst, Gemüse und Salaten auch Getränke, Molkereierzeugnisse, Fisch, Feinkost und viele frische Convenience-Produkte

REZEPT
IDEE
Salat mit (Wild-)Kräutern und essbaren Blüten

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

200 g bunte Salatmischung
6 Radieschen
1 Bund Schnittlauch
1 Bund glatte Petersilie
Bund frische Minze
2 Zweige Borretsch
2 Zweige frischer Estragon
1 Packung Kresse
75 g Walnüsse
essbare Blüten nach Belieben

Dressing:
1 kleine Zwiebel
8 EL Olivenöl
6 EL Kräuteressig
2 TL Dijonsenf
2 TL Honig
Salz und Pfeffer

Dieser würzig-frische Salat ist der perfekte Begleiter für ein winterliches Menü. Die frischen Kräuter und die essbaren Blüten sorgen dabei für ein ganz besonderes Geschmackserlebnis.

1 Den Salat waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und in eine große Salatschüssel geben. Die Kresse vom Beet schneiden und zum Salat geben. Die Kräuter ebenfalls waschen und mit Küchenpapier vorsichtig trockentupfen. Bei der Minze und dem Estragon die Blätter abzupfen, mit den anderen Kräutern kleinhacken und ebenfalls in die Schüssel geben.

2 Die Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne anrösten, kurz abkühlen lassen und grob hacken. Die Radieschen waschen und stifteln und mit den Nüssen zum Salat geben.

3 Für das Dressing die Zwiebel fein würfeln und mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat geben und vorsichtig unterheben. Das Ganze mit den essbaren Blüten garnieren und sofort servieren.

CF Gastro
Frische mit System

Gesundes Winter-Frühstück

Warm in den Tag starten.

In der ayurvedischen Küche setzt man traditionell auf ein warmes Frühstück, um gut in den Tag zu starten. Der Ernährungsphilosophie zufolge unterstützt eine warme Mahlzeit am Morgen den Körper dabei, auf „Betriebstemperatur“ zu kommen. Bei einem Müsli mit kalter Milch oder einem Käsebrot muss der Magen die Nahrung erstmal auf Körpertemperatur bringen, was natürlich zusätzliche Energie benötigt, ein warmes Frühstück hingegen kann direkt ohne zusätzlichen Aufwand verdaut werden und ist somit bekömmlicher. Und gerade in der kalten Jahreszeit ist eine Schüssel dampfender Porridge das Beste, was man einem trostlosen und dunklen Wintermorgen entgegensetzen kann.

Apfel-Zimt Porridge

10 Portionen

ZUTATEN

- *2.000 g MILRAM Porridge*
- *500 g MILRAM Körniger Frischkäse 10 % Fett*
- *30 g Agavendicksaft*
- *100 g Nüsse (Cashew oder Erdnüsse)*
- *200 g Cranberries (getrocknet)*
- *200 g Apfel, gehobelt*
- *1 g Zimt*

ZUBEREITUNG

Den Porridge erhitzen und mit dem Agavendicksaft süßen. Mit den Cranberries, den Nüssen, dem gehobelten Apfel und etwas körnigem Frischkäse garnieren und mit dem Zimt bestäuben.

Das Powerpaket für den Tag.

Porridge schmeckt nicht nur gut, sondern er ist auch unglaublich nahrhaft, denn schließlich enthält er wertvolle Inhaltsstoffe, die der Körper für eine gesunde und ausgewogene Ernährung braucht. Schon vor etwa 12.000 Jahren wurde Haferbrei zubereitet, im Laufe der Jahrhunderte wurde er dann eingedickt und gebacken, um ihn haltbar zu machen – der Porridge ist somit ein Vorläufer unseres geliebten Brotes.

Seinen Ursprung hat der Porridge übrigens in England, wo er seit Jahrhunderten als traditionelles Frückstück serviert wird. Hierzulande hat sich der vielseitige Haferbrei erst wieder seinen Platz zurückerobern müssen, aber ist nun – auch dank der sozialen Medien – zum angesagten Trendfrühstück avanciert. Und er ist total gesund: Eine Portion Porridge liefert wertvolle Ballaststoffe, die gut für die Verdauung sind, sowie viel hochwertiges Eiweiß. Zudem enthält der Haferbrei u. a. auch viel Magnesium, Eisen, Zink und die Vitamine B1 und B6.

Porridge lässt sich übrigens ganz einfach und ohne großen Aufwand selber machen: Einfach Haferflocken mit Wasser oder Milch aufkochen und dann leise köcheln lassen, zwischendurch immer wieder umrühren. Den Haferbrei kann man dann mit Zucker oder Honig süßen und mit verschiedenen Toppings garnieren: Egal ob man Nüsse, frisches Obst, Rosinen oder Gewürze wie Zimt oder Vanille verwendet, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Auch Superfoods wie Chiasamen oder Gojibeeren sorgen für Abwechslung in der warmen Schüssel. Und wer mag, kann auch mal eine herzhafte Variante mit Frühlingszwiebeln, Feta oder Avocado probieren - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Und das Beste: Porridge ist nicht nur schnell gemacht, er hält auch lange satt und ist günstig im Einkauf. Bei so vielen guten Argumenten kann der Start in den Tag nur gelingen!

Birnen-Walnuss Porridge

mit Ziegenfrischkäse

10 Portionen

ZUTATEN

- *2.500 g MILRAM Porridge*
- *400 g Ziegenfrischkäse*
- *25 g Thymian, frisch, gezupft*
- *350 g Birne, frisch, in Spalten*
- *100 g Honig*
- *50 g Walnüsse, gehackt*

ZUBEREITUNG

Den Porridge erwärmen und dann den Ziegenfrischkäse und den Thymian unterrühren. Den warmen Porridge in Schüsseln füllen und mit Birnenspalten, Frischkäseflocken, Honig und Walnüssen garniert servieren.

	GEBINDE	ARTIKEL-NR.
Porridge (MILRAM)	3 kg	42.001.137
Körniger Frischkäse 10 % Fett	5 kg	46.005.092
Ziegenfrischkäse Crumble	500 g	46.005.158
Blütenhonig flüssig	100 x 20 g	51.000.020

CF Gastro
Frische mit System

Die Saison der knackigen Salate ist hierzulande ja leider vorbei, doch zum Glück gibt es auch während der kalten Monate genügend schmackhafte Alternativen. Der Chicorée ist zum Beispiel so ein richtiger Wintersalat und passt mit seiner leicht bitteren Note perfekt in die dunkle Jahreszeit. Im Supermarkt versteckt er sich stets ganz geheimnisvoll in lichtdichten Kisten, deswegen haben wir uns das sensible Gemüse mal genauer angeschaut.

Der Chicorée (Cichorium intybus var. foliosum) gehört zur Familie der Korbblütler und ist eine Kulturform der blaublühenden Gemeinen Wegwarte, die, wie der Name schon verrät, oft am Wegesrand zu finden ist. Überlieferungen zufolge soll der Chicorée Mitte des 19. Jahrhunderts in Belgien entdeckt worden sein, wo aus dunkel gelagerten Zichorienwurzeln eben jene leckeren Knospen sprossen, die wir heute als Chicorée kennen.

Heutzutage durchläuft die Produktion verschiedene Stufen: Das Saatgut wird im Mai im Freiland ausgesät, woraus ca. 30 cm hohe Pflanzen entstehen, die im Herbst geerntet werden. Während die Blätter als Tierfutter dienen, werden die Wurzeln für die Lagerung vorbereitet – denn damit sie überhaupt treiben, brauchen sie eine kühle Ruhephase bei +1 bis +3 °C und einer hohen Luftfeuchtigkeit von 95 bis 97 %.

Nach der Ruhephase werden die Wurzeln aufrecht in Kunststoffkisten gelegt und in klimatisierten Räumen bei absoluter Dunkelheit ca. 20 bis 25 Tage bis zur Reife gelagert. Die Dunkelheit ist dabei sehr wichtig, da der Chicorée nur so seine schöne helle Farbe behält – würde man ihn im Licht wachsen lassen, würden die Blätter grün und viel zu bitter werden. Mit der Ernte wird der Chicorée „gebrochen", also von der Wurzel getrennt, verpackt und gelangt in den Verkauf.

Chicorée kann vielfältig zubereitet werden und schmeckt sowohl gedünstet als auch als Rohkostsalat. Aufgrund seines leicht bitteren Geschmacks lässt er sich ideal mit fruchtigen Komponenten kombinieren.

ERSATZ MIT GESCHMACK

Verspeist wird nur die Knospe des Chicorées, allerdings kann aus den Wurzeln ein kaffeeähnliches Getränk hergestellt werden. Für den Zichorienkaffee werden die Wurzeln getrocknet, geröstet und gemahlen. Schon seit Jahrhunderten dient der Zichorienkaffee als preiswerter Ersatz für Bohnenkaffee und wird ebenso mit heißem Wasser zubereitet, allerdings enthält er im Gegensatz zur kräftigen Bohne kein Koffein. Hierzulande ist er auch als Landkaffee oder Muckefuck bekannt, letzterer Name könnte dabei eine Eindeutschung des französischen „Mocca faux" („falscher Kaffee") sein.

	GEBINDE	ARTIKEL-NR.
Chicoree	1 kg	12.900.510
Chicoree rot	1 kg	12.902.510
Chicoree geschnitten 6 mm	1 kg	21.344.040

Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt

November	Dezember	Januar	Artikel
●	●	●	Bamberger Hörnchen (Deutschland)
●	●	●	Birnen – Williams, Conference (Deutschland)
●	●	●	Wirsing (Deutschland)
●	●	●	Pastinaken (Deutschland)
●	●	●	Blutorangen (Spanien)
●	●	●	Chinakohl (Deutschland)
●	●	●	Cima di Rapa – wilder Broccoli (Italien)
●	●	●	Clementinen (Spanien)
●	●	●	Cranberrys (Nordamerika)
●	●	●	Esskastanien / Maronen (Frankreich)
●	●	●	Granatäpfel (Spanien)
●	●	●	Grünkohl (Deutschland)
●	●	●	Haselnüsse (Frankreich)
●	●	●	Knollensellerie (Deutschland)
●	●	●	Kopfsalat (Italien, Belgien)
●	●	●	Kürbis – Muskat, Spaghetti, Butternut, Hokkaido (DE / FR)
●	●	●	Litschis (Übersee)
●	●	●	Lollo rosso / Lollo bionda (Italien, Frankreich)
●	●	●	Navelorangen (Spanien)
●	●	●	Petersilie (Deutschland)*
●	●	●	Porree (Deutschland)*
●	●	●	Rosenkohl (Deutschland)
●	●	●	Rucola / Rauke (Italien)
●	●	●	Satsumas (Spanien)
●	●	●	Schwarzwurzeln (Deutschland, Belgien)
●	●	●	Spinat (Italien)*
●	●	●	Steckrüben / Kohlrüben (Deutschland)
●	●	●	Topinambur (Deutschland)
●	●	●	Walnüsse (USA)
●	●	●	Winterrettich, schwarz (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

#WIRSINDGEKOMMENUMZUBLEIBEN

EIN ERNEUTER RESTART IST NÖTIG UM DIE BRANCHE ZU RETTEN

Corona hat unser Zusammenleben stark verändert. Von den Einschränkungen sind alle Bereiche des gesellschaftlichen Lebens betroffen, doch vor allem die Gastronomie leidet in besonderem Maße unter den Folgen der Pandemie. Der erste Shutdown war ein schwerer Schlag für die gesamte Branche, von dem sie sich noch lange nicht erholt hat. Denn trotz der Erarbeitung umfangreicher Hygiene- und Abstandskonzepte konnten nach Schätzungen des DEHOGA bislang nur 30 bis 50 % des früheren Umsatzes erwirtschaftet werden.

Nach dem erlösenden Neustart folgt nun im November der nächste Shutdown – vermutlich mit fatalen Folgen für die ganze Branche. Noch immer sind vor allem kleinere und mittlere Gastronomiebetriebe stark bedroht, denn jede Woche der Schließung führt zu Verdienstausfällen, wachsenden Liquiditätsengpässen und massiven Zukunftssorgen.

Der Großhandelsverband Foodservice e. V., bei dem CFGastro Fördermitglied ist, hat schon Anfang des Jahres unter dem Hashtag #RestartGastro eine Petition gestartet, die sich für gesicherte Perspektiven beim Neustart und konkrete Fördermaßnahmen eingesetzt hat. Eine breite Allianz aus Köchen und Restaurantbetreibern, dem Großhandelsverband Foodservice, Großhändlern, Lebensmittelproduzenten, Küchenausstattern und Beratern für die Gastronomie sowie Gastro-Fachmedien hatte sich dabei mit einem eindringlichen Appell an die Bundeskanzlerin gewandt.

Doch obwohl die Gastronomie dank maßgeblich erweiterter Hygienemaßnahmen nicht zu den Pandemie-Treibern zählt, wurde für November eine erneute Schließung aller Betriebe beschlossen, einzig Lieferdienste und „Take-Away“ sind weiterhin erlaubt. Diese „nationale Kraftanstrengung“ wird zum nie dagewesenen Härtetest für die gesamte Branche. Es ist von daher umso wichtiger, dass der kommende Neustart möglichst schnell, mit gesicherten Perspektiven und finanzieller Unterstützung erfolgen wird. Und deswegen fordern wir jetzt erneut: #RestartGastro

Die Stimme des Großhandels

Seit über 50 Jahren vertritt der Großhandelsverband Foodservice die Interessen seiner Mitglieder im Bereich Cash + Carry und Zustellgroßhandel. Großverbraucher in der gesamten Bundesrepublik erhalten durch ein flächendeckendes Netzwerk an C+C-Märkten und die Belieferung durch Zentrallager Lebensmittel und Non-Food-Produkte täglich, frisch und komfortabel - sei es durch Selbstabholung im C+C-Markt und persönliche Beratung durch geschultes Fachpersonal vor Ort oder online bestellt und durch modernste Logistik geliefert.

Der Verband schützt und fördert die gemeinsamen Interessen aller Mitglieder, bündelt Belange der einzelnen Mitglieder gegenüber Politik, Wirtschaft, Behörden und Medien und dient als Schnittstelle zwischen Unternehmen und Öffentlichkeit.

Die Versorgung mit Lebensmitteln durch unsere Mitglieder sichert maßgeblich die gastronomische Vielfalt in Deutschland. Die tägliche Grundversorgung von Deutschland im Außer-Haus-Markt liegt derzeit bei rund 85 %. Was viele nicht wissen: Diese Versorgung wird durch den Großhandel gewährleistet. Um diesen zu stärken und für die Zukunft zu wappnen, steht der Verband für seine Mitglieder tatkräftig ein. Ziel ist es, Wachstum zu ermöglichen und Unternehmen für den Wettbewerb zu rüsten.

GROSSHANDELSVERBAND
FOODSERVICE
Wir versorgen Deutschland

Früchte Feldbrach
Großhändler für Obst, Gemüse, Salate und Südfrüchte

Früchte Feldbrach GmbH
Lagerhausstraße 5
81371 München

Tel.: +49 (0) 89 72 01 36 60
Fax: +49 (0) 89 76 75 58 59
E-Mail: info@fruechte-feldbrach.de
www.fruechte-feldbrach.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, 6, 7, 8 Shutterstock