Ausgabe 61 // November / Dezember 2021

KOPF SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie- und Verpflegungs-Profis

Lieferpartner der CF Gastro

WERDER FRUCHT

Heiß auf den Winter

Worauf wir uns dieses Weihnachten besonders freuen

CF Gastro
Frische mit System

Glühendes Comeback: Die Weihnachtsmärkte sind zurück

Kein Katzenjammer: Gesunde Rezepte gegen den Kater

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

in den Regalen des Einzelhandels hat Weihnachten schon längst Einzug gehalten, doch auch in den Küchen und Kantinen rüstet man sich für Gäste, die in genussvoller Runde in Weihnachtsstimmung kommen möchten.

Ohne Frage: Es war ein schwieriges Jahr. Ein Jahr voller Aufs und Abs, harten Lockdowns, lang ersehnten Lockerungen und bleibender Unsicherheit, wie sich Gesetzeslage und Infektionszahlen verhalten. Ein Jahr, in dem man sich auf den Jahreswechsel freut und mit Freuden dem Neuen entgegensieht, um seine Gäste wieder voller Leidenschaft für neue Food-Trends zu begeistern. Wir freuen uns auf gemeinsamen Genuss in offenen Küchen, Kantinen und gut besuchten Restaurants im Jahr 2022.

Von daher stimmen wir Sie mit dieser Ausgabe auf die schönste Auszeit des Jahres ein, und zwar mit herrlichen Genüssen und der Einladung, in diesem Jahr auch die Weihnachtsmärkte wieder zu erobern. Zu der Frage, wie man Gästen in der doch hektischen Vorweihnachtszeit einen feierlichen Raum für Genuss bietet, finden Sie hier ebenfalls Anregungen.

Unsere 24 Fun Facts über Weihnachten sollen Ihnen während der sicher auch stressigen letzten Wochen etwas Ablenkung bieten, und hilfreiche Tipps für einen gesunden Jahreswechsel finden Sie auf den letzten Seiten dieser Kopfsalat-Ausgabe.

Wir wünschen Ihnen und uns einen zuversichtlich stimmenden Jahresabschluss. Bleiben Sie gesund!

Ihr Carl-Friedrich

COMEBACK DES JAHRES

Weihnachtsmärkte

SIND DIESES JAHR EIN MUSS!

Die Pandemie ist zwar noch nicht vorbei, aber immerhin ist ein großes Stück Normalität zurückgekehrt. Dazu gehört auch, dass wir Weihnachten dieses Jahr wieder zusammen feiern können! Besonders freuen wir uns auch darüber, dass viele Weihnachtsmärkte wieder stattfinden und ihren ganz besonderen Zauber verströmen dürfen. Deswegen haben wir beschlossen:

GEHEN WIR GEMEINSAM AUF DEN WEIHNACHTSMARKT!

1

SCHWARZWURZEL

Rohware – Kg
Artikel-Nr.:
15.310.510

Zugegeben, neben der feierlichen Stimmung und den tollen Geschenkideen geht es auf dem Weihnachtsmarkt doch vor allem um die kulinarischen Köstlichkeiten. Und nach den vielen süßen Naschereien muss etwas Herzhaftes her. Neben dem Klassiker Grünkohl gibt es immer häufiger auch saisonale Gemüse-Highlights zu entdecken, wie z. B. die Schwarzwurzel (auch Winterspargel genannt), die sich perfekt für ein leckeres vegetarisches Risotto eignet. So hat man auch ohne Fleisch die perfekte Grundlage für einen heißen Glühwein.

Beliebt in der kalten Jahreszeit:
DEFTIGER SCHWARZWURZEL-TOPF

2

MARONEN GEGART

Ponthier
VKE 400 g
Artikel-Nr.:
21.780.015

3

GEBRANNTE MANDELN

Ein weiterer Klassiker, der nicht fehlen darf, ist diese knusprige Leckerei. Die karamellisierten Nüsse gehören einfach zu jedem Weihnachtsmarkt dazu!

DEUTSCHLAND: DIE SCHÖNSTEN WEIHNACHTSMÄRKTE IM RANKING

1. **Christkindlesmarkt**
   Nürnberg
2. **Striezelmarkt**
   Dresden
3. **Reiterlesmarkt**
   Rothenburg ob der Tauber
4. **Rostocker Weihnachtsmarkt**
   Rostock
5. **Trierer Weihnachtsmarkt**
   Trier

3

Bereits im Jahr 1434 fand der erste Weihnachtsmarkt namens „Dresdener Striezelmarkt“ statt. Heute gilt er als einer der ältesten Weihnachtsmärkte Deutschlands und lockt jedes Jahr rund 2,5 Mio. Besucher an.

5

CHAMPIGNONS MITTEL
Rohware – Kg
Artikel-Nr.:
16.530.540

◊◊ **Hauptstadt der Weihnachtsmärkte:**

Es ist nicht verwunderlich, dass es in Berlin die meisten Weihnachtsmärkte gibt. Mit über 80 kleinen und großen Weihnachtsmärkten ist die Stadt absolute Spitzenreiterin. ◊◊

WEIHNACHTSMARKT

HISTORIE

◊◊ Weihnachtsmärkte gehören zum Winter dazu. Wie viele jedes Jahr in Deutschland stattfinden, ist jedoch schwer zu sagen, denn die Angaben schwanken dabei **zwischen 1500 und 3000. Fest steht nur: Vorfreude machen alle!** ◊◊

◊◊ Vorläufer der Weihnachtsmärkte waren die spätmittelalterlichen Verkaufsmessen, auf denen sich die Menschen bei Winterbeginn mit notwendigen Dingen für die kalte Jahreszeit eindeckten. Im **14. Jahrhundert** durften dann auch **Handwerker** und **Zuckerbäcker Stände** aufbauen und **kleine Geschenke für die Kinder verkaufen**. ◊◊

4

WAFFELTEIG
Eifix
VKE 6 x 1 L
Artikel-Nr.:
26.875.090

◊◊ Der erste urkundlich erwähnte Weihnachtsmarkt fand im Jahr **1310** statt und war der **Nikolausmarkt in München.** ◊◊

◊◊ Auch wenn die Wurzeln weit zurückgehen: Erst Mitte des **20. Jahrhunderts** wurden Weihnachtsmärkte zu einer **traditionellen Institution in ganz Deutschland**. ◊◊

Für viele Städte sind Weihnachtsmärkte ein wichtiger Tourismusmagnet. Die großen Märkte wie in Hannover oder Erfurt locken jedes Jahr durchschnittlich 2 Millionen Besucher an, der Stuttgarter Weihnachtmarkt kann jährlich sogar 4 Mio. Besucher verzeichnen. Viele Touristen kommen dabei aus dem Ausland, um diese typisch deutsche Tradition zu genießen. Übrigens: In den USA und Großbritannien haben sich Weihnachtsmärkte erst in den 1990er Jahren unter dem Namen „German Christmas Market“ etabliert.

6

RACLETTE
Le Rustique
48 % VKE 6 x 400 g
Artikel-Nr.:
46.001.290

7

FONDUE
VKE 6 x 400 g
Artikel-Nr.:
46.011.019

ADVENT, ADVENT!

Für viele Menschen ist es die schönste Zeit des Jahres: die Adventszeit. Auch wir genießen die feierliche Vorfreude in den Wochen vor Weihnachten und haben, um Ihnen das Warten zu verkürzen, 24 interessante Fakten rund um das Thema Advent gesammelt.

1

„Superfood“ aus heimischen Gefilden
Deftiger Grünkohl ist der perfekte Begleiter an kalten Tagen.

2

TOP 5 DER WEIHNACHTSHITS

1. **Mariah Carey:** All I want for Christmas is You (1994)
2. **Wham!:** Last Christmas (1986)
3. **Ariana Grande:** Santa Tell Me (2013)
4. **Michael Bublé:** It's beginning to look a lot like Christmas (2011)
5. **Band Aid:** Do they know it's Christmas (1984)

3

Winterspeck
In der kalten Jahreszeit bewegen wir uns weniger, und die dunklen Tage führen dazu, dass wir vermehrt süßes und fettreiches Essen bevorzugen. Doch so viel Winterspeck setzen wir dabei gar nicht an: Durchschnittlich nehmen die meisten Menschen lediglich ein halbes Kilo zu.

4

POST FÜR DEN WEIHNACHTSMANN

Eigentlich ist der Weihnachtsmann ja am Nordpol zu Hause, aber in Deutschland erreicht man ihn am besten in **Himmelpfort, Brandenburg**. 2019 bekamen der Weihnachtsmann und seine fleißigen Helfer 294.000 Briefe von Kindern aus der ganzen Welt.

5

KEKSTEIG GRUNDREZEPT

200 g	Mehl
80 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1 Ei	(Größe M)
125 g	kalte Butter

6

Nikolaus
Der Nikolaus ist einer der bekanntesten Heiligen des Christentums, der im 4. Jahrhundert im Gebiet der heutigen Türkei gelebt hat. Traditionell bringt er Geschenke, und ursprünglich war der Nikolaustag der Tag der Bescherung – in Luxemburg gibt es an diesem Tag noch immer mehr Geschenke als am Heiligabend.

7

In der kalten Jahreszeit sind Vitamine besonders wichtig. Mandarinen sind dank ihres milden, leicht säuerlichen Geschmacks bei Jung und Alt beliebt und haben von Oktober bis Januar Hochsaison. 2019 wurden weltweit 35.444.080 Tonnen Mandarinen erzeugt.

8

Weihnachtsgeschenke
Geschenke gehören zu Weihnachten dazu. Und in diesem Punkt sind die Deutschen großzügig: Durchschnittlich gibt man hier rund 500 Euro für Weihnachtsgeschenke aus.

9

Weihnachtsbaum
Mehr als die Hälfte der Deutschen können sich eine Bescherung ohne Weihnachtsbaum nicht vorstellen: 67 % haben 2020 einen Baum aufgestellt. Wer es nachhaltiger mag, kann übrigens auch einen Baum mieten. Mittlerweile gibt es viele Unternehmen, die einen Baum im Topf liefern und nach den Feiertagen wieder abholen.

10

Kulinarische Tradition
Würstchen und Kartoffelsalat sind ein kulinarischer Klassiker an Heiligabend: bei 45 % der Deutschen landet am 24.12. dieses einfache und schnell gemachte Essen auf dem Teller. Der üppige Braten folgt dann erst an den Weihnachtsfeiertagen.

11

Oh Tannenbaum
75 % aller verkauften Weihnachtsbäume sind Nordmanntannen. Ihre Vorteile: Sie nadeln kaum und haben einen kegelförmigen Wuchs.

12

ADVENTSKALENDER

Machen Sie in diesem Jahr Ihren Liebsten doch mal eine besondere Freude und basteln Sie einen Adventskalender, statt einen zu kaufen. Ob kleine Geschenke, leckere Kekse oder einfach nur ein paar herzliche und persönliche Worte: Ein selbstgemachter Adventskalender ist etwas ganz Besonderes.

13

WHITE CHRISTMAS

Jedes Jahr träumen wir von einer weißen Weihnacht, doch nicht jedes Jahr kommt ganz Deutschland in diesen Genuss. Das letzte Mal, als es **Weihnachten flächendeckend Schnee gab, war 2010**.

Weihnachten ist das Fest der Nächstenliebe. Für eine Wohltätigkeitsaktion haben die Köche Stefan Koch und Konrad Friedmann 2009 den **längsten Lebkuchen der Welt** gebacken, der sage und schreibe **1.052,3 m lang** war – noch immer Rekord!

14

15

WIGILIA

In Polen feiert man am Heiligen Abend die „Wigilia“, eine Feier, bei der traditionell 12 Gerichte serviert werden. Der 24.12. markiert das Ende der Fastenzeit und die 12 Gerichte sollen an die 12 Apostel erinnern.

16

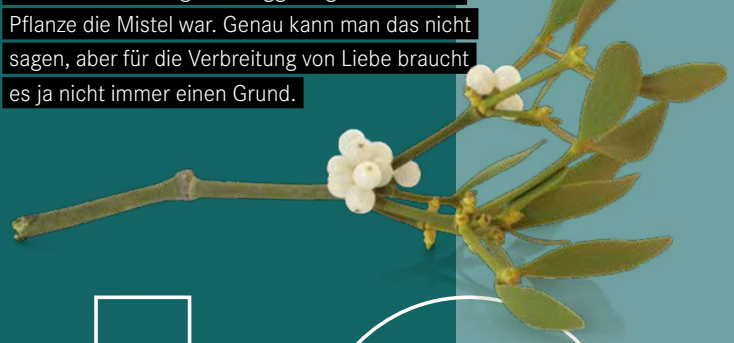
Christstollen

Ob mit Mohn oder Marzipan, ob mit oder ohne Orangeat, der Christstollen ist das traditionelle Gebäck in der Weihnachtszeit. Der Dresdner Stollen ist wohl der bekannteste und der Name ist eine geschützte geographische Angabe. Die Form des Stollens soll übrigens an das in Leinen gewickelte Christkind erinnern.

17

Mistelzweig

Wer zusammen unter einem Mistelzweig steht, darf sich küssen. Dieser Brauch stammt aus den USA und England. Vermutlich wurde diese Tradition von der nordischen Liebesgöttin Frigga abgeleitet, deren Pflanze die Mistel war. Genau kann man das nicht sagen, aber für die Verbreitung von Liebe braucht es ja nicht immer einen Grund.



18

Nüsse gehören auf jeden bunten Teller. Und das nicht ohne Grund, denn im Christentum ist die Walnuss ein wichtiges Symbol für Jesus Christus. Deshalb wurde früher der Weihnachtsbaum auch mit Nüssen und Äpfeln geschmückt.

19

Adventskranz

Er bringt uns traditionell durch die Adventszeit: der Adventskranz. Eingeführt wurde dieser Brauch aber erst 1839 vom Theologen Johann Hinrich Wichern, der den Kindern die Wartezeit bis zum Weihnachtsfest verkürzen wollte. Damals gab es neben den vier großen Adventskerzen übrigens auch 20 kleine Kerzen für die Wochentage. Heute verzichtet man darauf.

20

NUSSKNACKER

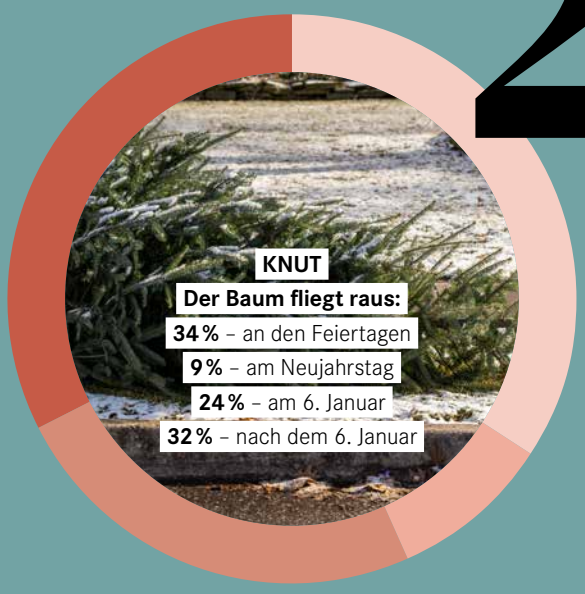
Die ersten figürlichen Nussknacker entstanden um 1650, weite Verbreitung fanden diese Figuren aber erst im 18. Jahrhundert. Vor allem in Berchtesgaden und Thüringen wurden die hölzernen Gesellen hergestellt. Das grimmige Gesicht sollte an Vorgesetzte wie Könige, Gendarme oder Jäger erinnern.

21

VOLKSWEISHEIT

Auf Dezember mit tüchtigem Schnee folgt ein **fruchtbar Jahr** mit üppig Klee.

22



23

KARTOFFELKLÖSSE

An den Weihnachtsfeiertagen gibt es traditionell Braten, und als Beilage darf eine Sache nicht fehlen: Kartoffelklöße. Im Dezember werden fünf Mal so viel Klöße verkauft wie das restliche Jahr über.

24

Bescherung

Früher fand die Bescherung nach der Christmette um Mitternacht statt, also in der Nacht vom 24. auf den 25.12. Da aber viele Kinder nicht so lange wach bleiben können, wurde in Deutschland die Bescherung auf den Nachmittag bzw. frühen Abend des 24.12. verlegt. In den USA oder in England findet die Bescherung wiederum am Morgen des 25.12. statt.

Alle an einem Tisch
Erfolgsrezept Weihnachten

Wenn es draußen kalt, dunkel und ungemütlich ist, sehnen wir uns nach einer Extraportion Gemütlichkeit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit ein paar einfachen Tricks Ihre Gäste auf die Weihnachtszeit einstimmen können.

Die Adventszeit hat ihre ganz besondere Stimmung, und neben kulinarischen Klassikern gehören auch ein paar Deko-Elemente einfach dazu!

In den Zeiten der Lockdowns haben viele Betriebe gemerkt, wie wichtig der direkte Kontakt in der Gastronomie ist. Umso schöner also, dass man in diesem Jahr wieder Gäste empfangen und bewirten darf. Und mit ein paar Handgriffen herrscht auch in Küchen und Kantinen ein weihnachtliches Ambiente: Ein Tannenzweig auf dem Tisch, entweder pur, mit roter Schleife oder Paketschnur versehen, sorgt bereits für eine andere Stimmung. Wal- und Haselnüsse sind schöne natürliche Deko-Objekte, hübsch verpackte leere Kartons und hohe Glasvasen – gefüllt mit Christbaumkugeln – verbreiten ebenfalls Vorfreude. Und mit einem traditionellen Speiseangebot wie z. B. Gänsekeule und Bratapfel wird es besonders festlich. Denn das Wichtigste ist doch, dass wir wieder zusammenkommen können. **In diesem Sinne: Genießen Sie die Feiertage!**

Bratapfel
auf Vanillesauce

ZUTATEN *für 4 Personen*

- 4 Äpfel (z. B. Boskoop)
- 150 g Marzipan
- 8 EL Mandeln, gestiftelt
- 4 EL Rosinen
- 50 ml Rum (oder Apfelsaft, wenn Kinder mitessen)
- Schalenabrieb einer Zitrone
- 8 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 20 g Butter
- 200 ml Cidre (oder Apfelsaft)
- 200 ml Vanillesauce

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180° vorheizen. Die Rosinen mit dem Rum in eine kleine Schüssel geben und 30 Minuten einweichen lassen.
2. Die Äpfel waschen und mit einem scharfen Messer einen Deckel abschneiden. Den Apfel mit einem Apfelausstecher großzügig entkernen. Achtung: Unten sollte der Apfel geschlossen bleiben, damit die Füllung nicht ausläuft. Die Äpfel mit Zitronensaft beträufeln und in eine Auflaufform setzen.
3. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie goldbraun sind. Zur Seite stellen.
4. Marzipan in kleine Würfel schneiden und mit den Rosinen, den Mandeln, Zucker, Zimt und Zitronenschale verrühren.
5. Die Masse in den Apfel füllen und mit je einer Butterflocke garnieren. Die Äpfel mit dem Cidre (bzw. Apfelsaft) umgießen und für 20 Minuten in den Ofen geben. Dann den Deckel aufsetzen und weitere 10 Minuten backen.
6. Die Vanillesauce auf einen Teller geben, den Bratapfel darauf setzen und heiß servieren.

TRADITIONELLE WEIHNACHTEN
AUS ANDEREN LÄNDERN

In England ist Weihnachten ohne „Plumpudding“ undenkbar. Anders als der Name vermuten lässt, handelt es sich allerdings nicht um einen Pudding, sondern um eine Art Serviettenknödel, der aus Trockenobst, Nüssen und Fett besteht. Vor dem Servieren wird er mit Brandy übergossen und am Tisch flambiert.

In Dänemark hingegen serviert man „Risalamande“, einen sahnigen Milchreis, der mit gehackten Mandeln und warmen Kirschen serviert wird. Im Milchreis wird traditionell auch eine ganze Mandel versteckt, und wer sie findet, hat im nächsten Jahr das Glück auf seiner Seite.

Süßer kleiner Vorgeschmack auf Weihnachten: Dessert-Ideen für Ihre Küche

FRUCHTJOGHURT APFEL-GRANATAPFEL
3,5 % 5 kg
Artikel-Nr.: 42.008.079

WINTERLICHES APFELDESSERT
napuro – 1 kg
Artikel-Nr.: 28.083.240

Saisonkalender

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.

BAMBERGER HÖRNCHEN
(Deutschland)

N D J

BIRNEN
Williams, Conference
(Deutschland)

N D J

WIRSING
(Deutschland)

N D J

PASTINAKEN
(Deutschland)

N D J

BLUTORANGEN
(Spanien)

N D J

CHINAKOHL
(Deutschland)

N D J

CIMA DI RAPA
Wilder Broccoli
(Italien)

N D J

CLEMENTINEN
(Spanien)

N D J

CRANBERRYS
(Nordamerika)

N D J

ESSKASTANIEN/ MARONEN
(Frankreich)

N D J

GRANATÄPFEL
(Spanien)

N D J

GRÜNKOHL
(Deutschland)

N D J

HASELNÜSSE
(Frankreich)

N D J

KNOLLEN-SELLERIE
(Deutschland)

N D J

KOPFSALAT
(Italien, Belgien)

N D J

KÜRBIS
Muskat, Spaghetti, Butternut, Hokkaido
(Deutschland/Frankreich)

N D J

LITSCHIS
(Übersee)

N D J

LOLLO ROSSO/ LOLLO BIONDA
(Italien, Frankreich)

N D J

NAVELORANGEN
(Spanien)

N D J

PETERSILIE
(Deutschland*)

N D J

PORREE
(Deutschland*)

N D J

ROSENKOHL
(Deutschland)

N D J

RUCOLA/RAUKE
(Italien)

N D J

SATSUMAS
(Spanien)

N D J

SCHWARZ-WURZELN
(Deutschland, Belgien)

N D J

SPINAT
(Italien*)

N D J

STECKRÜBEN/ KOHLRÜBEN
(Deutschland)

N D J

TOPINAMBUR
(Deutschland)

N D J

WALNÜSSE
(USA)

N D J

WINTERRETTICH
schwarz
(Deutschland)

N D J

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

* Voraussetzung: kein Frost

DER BESSERE WEG: MEHRWEG

Durch den Wunsch, nachhaltige und umweltfreundlichere Alternativen zu Einweggeschirr zu nutzen, finden immer mehr Unternehmen kreative Lösungen: Trinkhalme aus Apfeltrester oder Schüsselchen aus Palmblättern sind dabei nur ein paar neue nachhaltige Ideen. Das Heidelberger Startup „Spoontainable“ bietet mit dem essbaren Löffel „Spoonie“ eine plastikfreie Alternative, die zudem auch noch gut schmeckt und nach dem Gebrauch rückstandslos verschwindet.

Aus was bestehen eure Löffel?
Überwiegend bestehen unsere essbaren Löffel aus Fasern der Kakaoschale oder des Hafers. Hierfür werden die Schalen in einem innovativen Verfahren zu mikroskopisch kleinen Fasern verarbeitet. Diese Fasern sorgen dafür, dass der Spoonie mindestens 60 Minuten stabil im Eis bleibt.

Woher bekommt ihr eure Rohstoffe?
Die Kakaoschalen und Haferschalen, aus denen unsere Löffel bestehen, fallen in Europa in der Lebensmittelindustrie als biogene Reststoffe an. Auch bei allen anderen Rohstoffen achten wir darauf, dass wir diese so nachhaltig und so regional wie möglich einkaufen.

Wie lange habt ihr an der Entwicklung gearbeitet, bis das Produkt marktreif war? Und wie und wo produziert ihr?
Ziemlich schnell haben wir nach der Erstellung unseres Prototyps 2018 unseren Kooperationspartner Coppenrath Feingebäck gefunden, der sofort begeistert von uns und unserer Idee war. Gemeinsam haben wir dann die Rezeptur für die Maschinen optimiert und arbeiten seither eng mit unserem Produzenten zusammen. Im April 2019 waren wir dann so weit für unseren Markteintritt.

Wo darf Spoonie auf keinen Fall fehlen?
Fokussiert haben wir uns auf den B2B-Markt. Das heißt, wir verkaufen unsere Spoonies an Händler, Eisdielen und Dessertanbieter, die ihre Unternehmensphilosophie auf Nachhaltigkeit auslegen. Unsere Löffel können vielseitig eingesetzt werden, zum Beispiel im Catering, für Dessert, Eis, Bubble Waffle oder zum Kaffee-Umrühren.

Die Gründerinnen des Startups „Spoontainable“: Julia Piechotta (li.) und Amelie Vermeer.

Wir produzieren zu viel Müll!
Diese Erkenntnis ist zwar nicht neu, aber erst in den letzten Jahren hat ein Umdenken stattgefunden, sowohl bei den Verbrauchern als auch in Politik und Wirtschaft. Vor allem beim Bereich Verpackung und Einwegprodukte wird weiterhin nach Alternativen gesucht, die die Umwelt weniger belasten und nachhaltiger sind als Plastik. Denn noch immer sind Einwegplastikprodukte ein großes Problem und verursachen eine Menge Müll.

Laut einer Meldung des Statistischen Bundesamtes hat jeder Deutsche 2019 72 Kilogramm Verpackungsmüll produziert, ca. 4 Kilogramm mehr als im Jahr zuvor. Davon waren 32 Kilogramm sogenannte Leichtverpackungen, also Verpackungen aus Kunststoff, Aluminium oder aus Verbundmaterialien. Zwar werden drei Viertel der Verpackungen recycelt, aber nicht alles landet im Hausmüll.

Und das ist ein weiteres Problem: Vor allem To-go-Becher und andere Einwegplastikprodukte landen in öffentlichen Abfallbehältern. Und der Kaffee für unterwegs oder das Lunch auf der Parkbank hinterlässt Spuren: Laut Bundesumweltministerium fallen hierzulande jedes Jahr 140 Liter Straßenmüll pro Kopf an, 40 % davon sind Produkte aus Einwegplastik und Verpackungen. Allein die Entsorgung von To-go-Bechern kostet jedes Jahr rund 120 Millionen Euro.

Im Zuge der Müllvermeidung sind seit dem 3. Juli 2021 EU-weit Einwegbesteck und -geschirr aus Plastik, Trinkhalme, Rührstäbchen, Wattestäbchen und Luftballonstäbe aus Kunststoff verboten. Ziel ist es, künftig auf alternative Materialien und Mehrwegprodukte zu setzen und somit Müll zu vermeiden. Die Umwelt wird es uns danken!

19 %

DER VERPACKUNGSABFÄLLE

entstehen bei Partys und Picknicken von Privathaushalten.

Spoontainable

Kater Frühstück

GUTE ZUSÄTZE STATT VORSÄTZE. NATÜRLICH GUT.

Silvester ist der Abend, an dem vielleicht die meisten Leute ein Gläschen zu viel trinken. Da ist am nächsten Morgen der Katzenjammer groß. Doch das ist noch lange kein Grund, die guten Vorsätze über Bord zu werfen. Wir verraten Ihnen, wie man einen Kater und einen gesunden Start unter einen Hut bekommt.

Wer schon mal einen über den Durst getrunken hat, kennt das Gefühl am nächsten Tag: Der Körper reagiert nicht nur mit Kopfschmerzen, sondern auch mit Heißhunger. Alles, was schwer und fettig ist, scheint genau richtig. Doch es muss nicht gleich ein „English Breakfast“ mit Würstchen, Bacon und Bohnen und Rührei sein, es geht auch wesentlich gesünder: Wer Rührei liebt, sollte es mit frischen Tomaten und etwas Räucherlachs aufpeppen. Lachs liefert, ähnlich wie der Rollmops, nicht nur Salz, sondern auch wichtige Mineralstoffe wie Phosphor und Magnesium. Ebenfalls gut gegen den Kater – aber trotzdem gesund – sind Avocados. Avocados enthalten gute Fette, die den Körper wieder in Schwung bringen sowie wertvolles Kalium. Zusammen mit einem weichgekochten Ei auf Toast liefert die Avocado eine perfekte Grundlage für eine schnelle Regeneration. Und noch ein wichtiger Tipp: Viel Wasser trinken, das hilft dem Körper, sich zu regenerieren!

WOHER STAMMT DER BEGRIFF?

Der Begriff „Kater“ wurde scherzhaft vom Wort „Katarrh“ abgeleitet und von Studenten im 19. Jahrhundert in Umlauf gebracht.

SALZ

Durch den Genuss von Alkohol dehydriert der Körper, wodurch Salz verloren geht. Deswegen hat man nach einer durchzechten Nacht oft Heißhunger auf deftiges Essen.

ZITRONE

Stück

Artikel-Nr.:
12.500.510

SAURE LEBENSMITTEL

Bei einem Kater sollte man auch zu sauren Lebensmitteln greifen, denn Säure hilft dabei, den Alkohol abzubauen.

INGWER

Ingwer enthält viel Vitamin C und Magnesium, Stoffe, die der Körper nach zu viel Alkohol dringend benötigt.

Kg

Artikel-Nr.:
16.060.510

KOHLENHYDRATE

Bei einem Kater sollte man auch zu Kohlenhydraten greifen, denn die treiben den Blutzuckerspiegel nach oben, was dem Körper bei der Regeneration hilft. Für den gesunden Effekt sollte man dabei vor allem Vollkornprodukte genießen.

„1688“ Rustikal

Harry

VKE 8 Scheiben 500 g

Artikel-Nr.:
54.001.100

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE:

Mit dem neuen Jahr starten wir frisch durch und bieten eine Übersicht zu Trends und Terminen im Jahr 2022.

Werder Frucht GmbH
Am Frucht- und Frachthof 6
14550 Groß Kreutz

Tel.: 033207 – 370 – 0
Fax: 033207 – 370 – 92
E-Mail: gastro@werder-frucht.de
www.werder-frucht.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/istockphoto