KOPF SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie- und Verpflegungs-Profis

Ausgabe 62 // Januar / Februar 2022

Lieferpartner der CF Gastro

marktfrisch
Frisches aus der Lausitz

Frisch verliebt

Warum Liebe durch den Magen geht

CF Gastro
Frische mit System

So schmeckt der Winter: Es ist Zeit für Kohl

Für alles zu haben: Der Esstyp Real Omnivore

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

und wieder liegt ein neues Jahr vor uns. Zwar beginnt auch 2022 im Zeichen der Pandemie und die nächsten Monate werden leider weiterhin vom Corona-Virus bestimmt werden, aber wir sind fest entschlossen, mit neuem Elan und Optimismus das Beste aus der Situation zu machen.

Wir freuen uns, auch 2022 wieder für Sie da zu sein, und wir werden auch in diesem Jahr unsere Augen und Ohren offen halten und Ihnen in unserem KOPFSALAT die aktuellen Food-Trends und Interessantes rund um das Thema Ernährung präsentieren.

So wie in der aktuellen Ausgabe, in der wir Ihnen die extrem erfolgreiche Kampagne „Veganuary“ vorstellen möchten, die zum dritten Mal in Deutschland startet und bei der es um vegane Ernährung im Januar geht. Denn gute Vorsätze haben wir doch alle, oder? Der Februar steht bei uns ganz im Zeichen der Liebe, denn der Valentinstag steht vor der Tür, und wir haben dafür die schönsten Bräuche aus der ganzen Welt zusammengetragen.

Zudem schauen wir uns das ultimative Wintergemüse, nämlich den Kohl, in all seinen Facetten etwas genauer an – und was sonst noch in diesen Wochen Saison hat, können Sie wie gewohnt in unserem Saisonkalender entdecken.

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches und gesundes 2022 und natürlich viel Spaß bei der Lektüre,

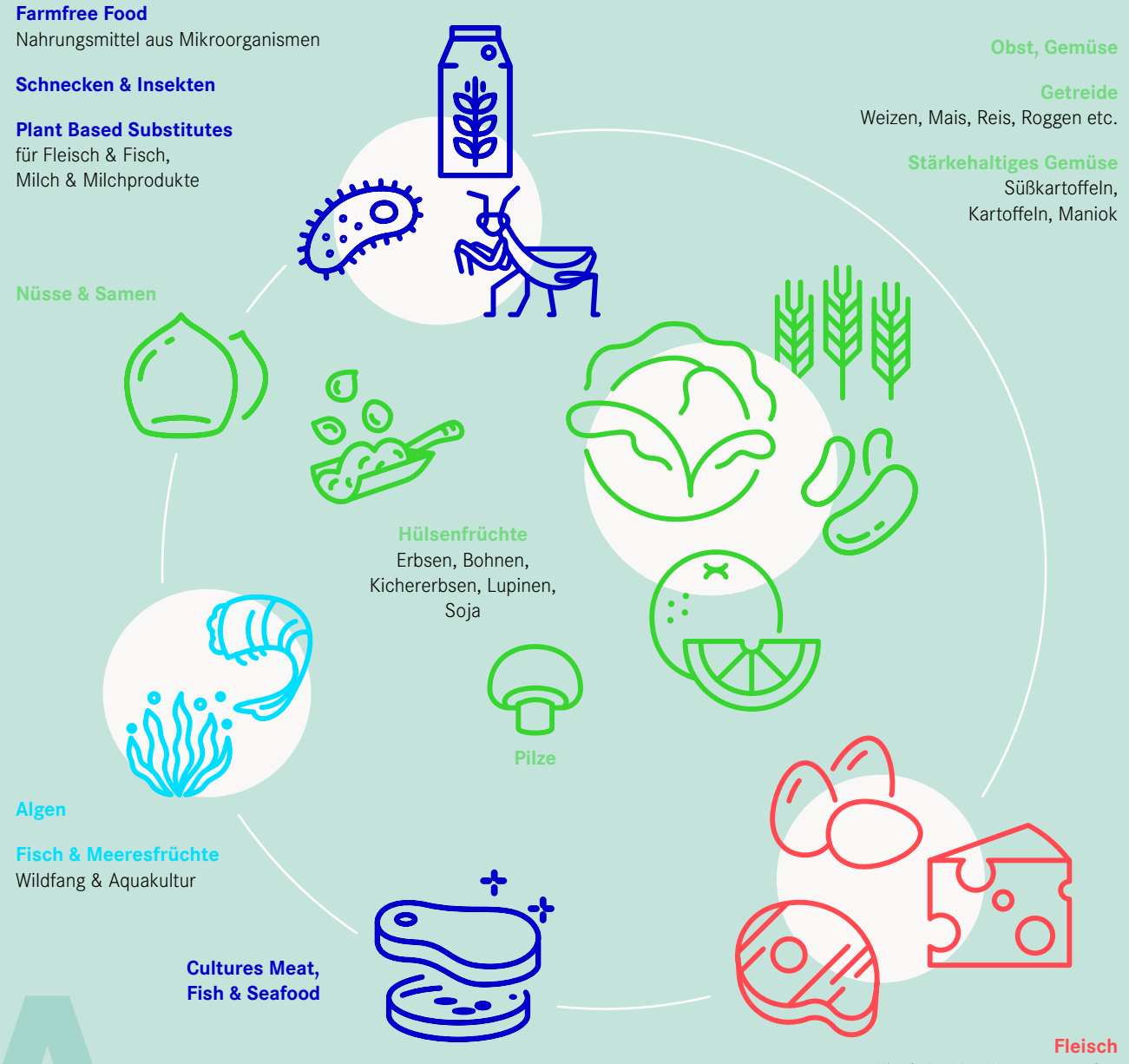
Ihr Carl-Friedrich

REAL OMNIVORE:

ALLES MIT BEWUSSTSEIN

Vegetarier, Veganer, Flexitarier: In den letzten Jahren ist die fleischfreie bzw. fleischarme Ernährung in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Oftmals sind dabei das Tierwohl und das Thema Nachhaltigkeit die treibenden Kräfte. Aber mit demselben Blick auf diese Aspekte kristallisiert sich nun ein neuer Ess-Typus heraus – der Real Omnivore, der „wahre Allesfresser“.

In ihrem Foodreport 2022 stellt Ernährungsexpertin Hanni Rützler diesen neuen Vertreter der bewussten Ernährung vor. Der „Real Ominvore“ unterscheidet sich dabei vom klassischen Allesesser auf ganz spezielle Weise: durch ein klares Bewusstsein für die ökologischen und sozialen Aspekte seiner Ernährung reflektiert er seinen Konsum und ist offen für neue Entwicklungen.



Anders als der Name vermuten lässt, werden hier nämlich bewusste Entscheidungen bezüglich der Ernährung getroffen und Optionen abgewogen.

Der Real Omnivore zeichnet sich als sehr offen und expermientierfreudig aus, viele Food-Trends der letzten Zeit sind in seinem Ernährungsprogramm zu finden. Wenn zum Beispiel Fleisch auf dem Teller landet, müssen es nicht immer nur „Edelteile“ sein: Der Nose-to-Tail-Philosophie folgend gibt es keine „schlechten“ Teile, aus Respekt vor dem Tier sollten auch Innereien wie Kutteln, Zunge oder Herz gegessen werden. Und der Real Omnivore probiert diese Gerichte gerne aus. Natürlich sollte das Fleisch bio oder zumindest regional sein, aber auch gegen In-Vitro-Fleisch gibt es nichts einzuwenden. Überhaupt ist der Real Omnivore ein Early-Adopter und offen für neue Entwicklungen: Pflanzliche Ersatzprodukte werden ebenso selbstverständlich konsumiert wie ausgefallenere Food-Trends, beispielsweise Proteinriegel aus Insekten. Es geht darum, das gesamte Angebot zu nutzen, Dinge auszuprobieren und dabei Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Denn man kann auf eine gesunde Ernährung achten, ohne dabei seine Umwelt aus den Augen zu verlieren.

Quellen: EATforum, futurefoodstudio

RUNDE SACHE: WINTER MIT KÖPFCHEN

Winterzeit ist Kohlzeit! Kaum ein anderes Gemüse ist so sehr mit den kalten Monaten verknüpft wie der Kohl. Und dabei überzeugt er in unterschiedlichen Varianten: ob der kräftige Grünkohl auf dem Weihnachtsmarkt oder der Rotkohl zur Weihnachtsgans, für die meisten Menschen gehört Kohl einfach zum Winter dazu.

Durch seine guten Lagereigenschaften und dank wertvoller Nährstoffe und Vitamine ist der Kohl schon früh zu einem der wichtigsten Lebensmittel in der kalten Jahreszeit geworden, in der kein frisches Gemüse geerntet werden kann. Und durch zahlreiche Varianten und Zubereitungsmöglichkeiten wird es mit ihm nicht langweilig auf den heimischen Tellern.

Dabei stammt der Kohl ursprünglich aus den südlichen bis gemäßigten Küstengebieten Europas und hat sich von dort aus verbreitet. Die Kohlsorten, die wir heute im Supermarkt finden, sind Zuchtsorten des Gemüsekohls, und vermutlich hat sogar schon Hildegard von Bingen im 11. Jahrhundert die Vorzüge von Kohlköpfen genossen, auch wenn sich erst im 16. Jahrhundert in Deutschland die ersten Aufzeichnungen über Grünkohl, Kohlrabi und Rosenkohl finden. Übrigens: Zwar denkt man beim Wort „Kohl“ meist an einen Kohlkopf, aber der deutsche Name ist vom lateinischen Wort „caulis“, also „Stängelkohl“ abgeleitet, was eigentlich den Strunk einer Pflanze bezeichnet. Der Kohl-Urform am ähnlichsten ist deshalb eigentlich der Grünkohl.

1

Blumenkohl und Romanesco

Der Blumenkohl ist auf der ganzen Welt beliebt und wird in Europa vor allem in Spanien, Italien und Polen angebaut. Eine Variante des Blumenkohls ist der Romanesco, aber auch violette und grüne Zuchtformen sind mittlerweile verbreitet. Im Jahr 2020 wurden deutschlandweit rund **83.783 Tonnen Blumenkohl** geerntet.

BLUMENKOHL
Artikel-Nr.: 12.800.510
Stück
Blumenkohl 6er

ROMANESCO
Kilogramm
Artikel-Nr.: 12.810.510

ROTKOHL
Kilogramm
Artikel-Nr.: 15.702.510

2

Rotkohl
(Rotkraut/Blaukraut)

3

Weißkohl und Spitzkohl

Der Weißkohl hat im Herbst und Winter Saison und kann vor allem mit viel Vitamin C sowie antibiotisch wirkenden Senfölen punkten. Er schmeckt nicht nur als deftiger Eintopf, auch Kohlrouladen sind ein Klassiker der Winterküche. Der Spitzkohl ist mit dem Weißkohl verwandt, hat aber einen feineren Geschmack. Im Jahr 2020 wurden deutschlandweit rund **445.650 Tonnen Weißkohl** und **124.888 Tonnen Rotkohl** geerntet.

WEISSKOHL
Kilogramm
Artikel-Nr.: 15.700.510

BROCCOLI
Kilogramm
Artikel-Nr.: 12.000.510

4

Wirsing

Der Wirsing ist ein Kopfkohl mit gewellten Blättern, der vielseitig in der Küche einsetzbar ist. Wirsing wächst besonders schnell, und von allen Kohlkopfsorten ist er am widerstandsfähigsten gegenüber Frost. Im Jahr 2020 wurden deutschlandweit rund **30.899 Tonnen Wirsing** geerntet.

WIRSINGKOHL
Kilogramm
Artikel-Nr.: 15.720.510

SPITZKOHL
Kilogramm
Artikel-Nr.: 15.710.510

5

Broccoli

Der Broccoli ist eng mit dem Blumenkohl verwandt und war früher in Europa nur in Italien bekannt. Auch heute ist die Gegend um Verona eines der Hauptanbaugebiete für Broccoli. Im Jahr 2020 wurden deutschlandweit rund **38.893 Tonnen Broccoli** geerntet.

Der Grünkohl ist ein typisches Wintergemüse hierzulande. Einige Varianten haben einen besonders langen Stiel, weswegen ihnen in Norddeutschland auch der Name „Friesische Palme“ verpasst wurde. Grünkohl hat den höchsten Vitamin-C-Gehalt aller Kohlsorten und den höchsten Gehalt an Betacarotin von allen Lebensmitteln. Im Jahr 2020 wurden deutschlandweit rund **18.500 Tonnen Grünkohl** geerntet.

6

Grünkohl
(Friesische Palme)

GRÜNKOHL

Kilogramm
Artikel-Nr.: 15.740.510
gezupft

7

Rosenkohl

ROSENKOHL

Kilogramm
Artikel-Nr.: 14.800.510

Der Rosenkohl wird auch „Brüsseler Kohl“ genannt, da sein Ursprung im heutigen Belgien liegt. Die festen Knospen ähneln dabei einem Mini-Kopfkohl. Im Jahr 2020 wurden deutschlandweit rund **10.778 Tonnen Rosenkohl** geerntet.

ANBAU

Die am meisten angebaute Kohlsorte in Deutschland ist der Weißkohl, 2019 wurden laut Statistischem Bundesamt in Deutschland 450.000 Tonnen Weißkohl geerntet.

Auf dem zweiten Platz folgt der Rotkohl mit 125.000 Tonnen Ernte. Auf den weiteren Plätzen stehen Wirsing, Grünkohl, Schwarzkohl und Rosenkohl, aber insgesamt werden sie weniger häufig angebaut (z. B. Wirsing 32.000 Tonnen). Insgesamt liegt der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch von Weiß- und Rotkohl in Deutschland bei 4,2 kg (2018/19).

Weißkohl muss zwischen 50 bis 150 Tagen reifen, Rotkohl braucht mit 80 bis 160 Tagen schon deutlich länger. Grünkohl ist nach drei bis fünf Monaten nach der Aussaat erntereif, und wenn man nur die äußeren Blätter pflückt, kann man ihn bis in den Februar immer wieder ernten. Übrigens: entgegen weitverbreiteter Meinung braucht der Grünkohl keinen Frost, um besser und süßer zu schmecken. Es reicht, wenn er eine Weile bei kalten Temperaturen steht.

LAGERUNG

Kohl lässt sich sehr gut lagern und hat auch deswegen seinen festen Platz in der Winterküche.

Dabei mag er es natürlich kalt und dunkel. Bei einer Temperatur von knapp über 0 °C und hoher Luftfeuchtigkeit kann Kohl je nach Sorte 4 bis 9 Monate gelagert werden. Grünkohl und Rosenkohl lassen sich lediglich ca. 10 Wochen lagern. Die Lagerung im heimischen Kühlschrank ist zudem nur bedingt zu empfehlen, dort hält sich Kohl je nach Sorte nur ein paar Tage oder Wochen.

6

Chinakohl und Pak Choi

Der Chinakohl ist eine Kreuzung aus Senfkohl und Speiserübe und hat seinen Ursprung, wie der Name schon sagt, in China. In Europa ist er erst seit dem 20. Jahrhundert bekannt. Ein enger Verwandter des Chinakohls ist der Pak Choi, der auch chinesischer Senfkohl genannt wird. Im Jahr 2020 wurden deutschlandweit rund **38.652 Tonnen Chinakohl** geerntet.

CHINAKOHL

Kilogramm
Artikel-Nr.: 13.000.510

PAK CHOI

Kilogramm
Artikel-Nr.: 13.006.510

BE MY VALEN♥TINE

„Liebe geht durch den Magen“, heißt es so schön, doch was hat es mit dieser Redewendung eigentlich auf sich? Kann man sich durch ein gutes Essen wirklich verlieben? Wir haben da mal etwas genauer hingeschaut.

Entscheidungen trifft man meist mit dem Kopf, aber wenn es um Emotionen geht, ist meist eine andere Körperregion am Start: Das „Bauchgefühl“ trügt einen nie, unangenehme Dinge können einem „auf den Magen schlagen“, und wenn man verliebt ist, hat man „Schmetterlinge im Bauch“. Geht Liebe also wirklich durch den Magen?

Woher die Redewendung kommt, ist unklar, aber tatsächlich werden beim Essen auch Glückshormone ausgeschüttet, die zwar nicht verliebt machen, aber das eigene Wohlbefinden positiv bestärken. Zudem schafft ein gemeinsames Essen eine entspannte Atmosphäre, die Vertrautheit und Verbundenheit fördert. Keine schlechten Voraussetzungen für die Liebe, oder? Von daher ist es nicht verwunderlich, dass viele Paare am 14. Februar den Valentinstag mit einem gemeinsamen Dinner feiern.

Der Valentinstag hat dabei eine lange Tradition. Namensgeber ist der heilige Valentin, der im 3. Jahrhundert Bischof der italienischen Gemeine Terni war und 269 n. Chr. den Märtyertod erlitt. Andere Quellen verweisen auf den heiligen Valentin von Rom, der Liebespaare trotz Verbot christlich getraut haben soll und ebenfalls im gleichen Jahr hingerichtet wurde – allerdings gehen viele Experten davon aus, dass es sich dabei um die gleiche Person handelt.

Die erste Beschreibung des 14. Februar als „Fest der Liebe“ findet sich in der „Charter of the Court of Love“, welche angeblich von König Karl VI. von Frankreich im Jahr 1400 herausgegeben wurde und von einem großen Fest am königlichen Hof berichtet, bei dem es auch Wettbewerbe zu Liebesliedern gab.

Der Valentinstag, so wie wir ihn kennen, verbreitete sich erst Ende des 19. Jahrhunderts in England, wobei sich auch europäische Frühlingsbräuche dazumischten.

In Deutschland wurde der Valentinstag, wie in vielen anderen westlichen Ländern auch, vor allem durch die Werbung der Floristik- und Süßwarenindustrie bekannt. Aber mit wem oder warum der Valentinstag gefeiert wird, ist letztlich egal, denn wichtig ist doch nur, dass man sich auf das Wesentliche konzentriert: die Liebe.

Liebe geht durch den Magen

Zugegeben, Blumen und Pralinen sind schön, aber was gibt es Besseres, als gemeinsame Zeit zu verschenken. Ein romantisches Dinner am Valentinstag ist dabei eine klassische, aber perfekte Wahl. Gemeinsam einen besonderen Moment zu teilen ist nämlich oftmals emotional berührender als materielle Geschenke. Und egal ob Sie Single oder in einer Beziehung sind, nutzen Sie den Tag, um einem geliebten Menschen einmal von Herzen Danke zu sagen. Denn Liebe hat viele Formen und Gesichter.

In **Deutschland** wurde der Valentinstag erst Mitte der 50er Jahre bekannt. Die hier stationierten US-Soldaten hatten den Brauch aus Amerika mitgebracht, der dort schon länger gefeiert wurde.

54,5 % der Deutschen haben 2019 etwas am Valentinstag verschenkt, wobei Parfum, Schokolade und Schmuck die beliebteste Wahl sind. Blumen landeten überraschend erst auf Platz 5, aber dann sollte es bitte klassisch sein: Rote Rosen sind der absolute Spitzenreiter.

Eine Tradition, die man auch in Köln kennt: In **Italien** bringen Paare am Valentinstag Liebesschlösser, in die sie ihre Anfangsbuchstaben und ihren Jahrestag eingraviert haben, an Geländern von Brücken an.

Nachdem man das Schloss angebracht hat, wirft man gemeinsam den Schlüssel in den Fluss, um so die Liebe für die Ewigkeit zu besiegeln. Oft geschieht dies mit dem Ausspruch „per sempre“ (für immer).

In **England** hat der Valentinstag die längste Tradition. Bereits im 14. Jahrhundert wurde im Umfeld des Dichters Geoffrey Chaucer die romantische Liebe in Form von Gedichten zelebriert.

Im 18. Jahrhundert entwickelte sich der Valentinstag, wie wir ihn heute kennen: Man schenkte sich kleine Aufmerksamkeiten und schickte sich Grußkarten, die sogenannten „Valentines“.

DINNER FOR2 REZEPT

WINTERSALAT MIT BLAUSCHIMMEL-KÄSE UND BIRNEN

ZUTATEN

200 g Salatmix –
2 reife Birnen –
50 g Walnüsse –
50 g blaue Weintrauben –
100 g Blauschimmelkäse –
3 EL Walnussöl –
2 EL weißer Balsamessig –
1 TL Honig –
Salz –
Pfeffer –

ZUBEREITUNG

1. Den Salat waschen und trockenschleudern. Die Birnen waschen, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Die Trauben waschen und halbieren.
2. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz anrösten und danach grob hacken.
3. Walnussöl, Balsamessig und Honig zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Käse grob zerbröseln und mit den Birnen, Trauben und den gehackten Walnüssen zum Salat geben. Das Dressing dazugeben, gut vermischen und sofort servieren.

SALAT MIX GALERIA WINTER
Artikel-Nr.: 25.114.020
250 g

CRÈME BRULÉE
Artikel-Nr.: 41.001.144
6 x 1 kg

EDELPILZKÄSE
Artikel-Nr.: 46.003.105
Gebinde: 50 %
8 x 5 x 100 g

CRÈME BRÛLÉE

ZUTATEN

40 g Zucker –
4 Eigelb –
350 ml Sahne –
150 ml Milch –
1 Vanilleschote –
brauner Zucker –
zum Karamellisieren

ZUBEREITUNG

1. Die Milch in einen Topf geben, Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen und Mark und Schote zur Milch in den Topf geben. Unter Rühren kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Die Schote danach entfernen.
2. Den Herd auf 100 Grad vorheizen. Zucker mit den Eigelben ca. 2 Minuten schaumig schlagen. Die Sahne zur Milch geben und erwärmen (nicht kochen!), dann alles vorsichtig unter die Zucker-Ei-Masse rühren.
3. Wenn alles gut verrührt ist, die Masse in ofenfeste Förmchen geben und diese in ein tiefes Backblech stellen. Vorsichtig kochendes Wasser aufs Blech geben, bis die Förmchen zur Hälfte im Wasser stehen. Ca. 50 Minuten im Ofen stocken lassen.
4. Die Förmchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, danach noch mind. 2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen. Vor dem Servieren jedes Förmchen mit 3 Teelöffeln braunem Zucker bestreuen und mit einem Flambierbrenner den Zucker karamellisieren, bis eine leckere Kruste entsteht.

In **Japan** geht es am Valentinstag besonders süß zu: Statt Blumen und Karten schenken die Frauen ihren männlichen Verwandten, Freunden und Kollegen dunkle Schokolade.

Am 14. März wird in Japan der „Tag der Antwort" gefeiert, und dann sind die Männer an der Reihe, den Frauen Schokolade zu schenken. Weil man als Antwort Pralinen aus weißer Schokolade schenkt, wird der Tag auch „White Day" genannt.

In den **USA** wird der Valentinstag besonders euphorisch gefeiert. Nicht nur Paare bekunden an diesem Tag ihre Liebe, sondern jeder ist aufgerufen, zumindest nette Worte für Freunde, Kollegen und Verwandte zu finden.

Schätzungen zufolge werden in den USA etwa eine Milliarde Valentinskarten verschickt. Mittlerweile ist der Tag zunehmend so kommerzialisiert, dass auch Geschenke selbstverständlich dazugehören.

In **Dänemark** beginnt der 14. Februar mysteriös, denn es ist Tradition, seine Valentinsgrüße anonym zu verschicken. Der Beschenkte muss dann raten, von wem die netten Worte wohl kommen.

Ansonsten wird der Valentinstag in Dänemark ähnlich wie in Deutschland gefeiert: Kleine Aufmerksamkeiten und ein romantisches Dinner sind hier ebenfalls üblich. Nur bei den Blumen ist der Geschmack anders, man schenkt nämlich keine roten Rosen, sondern ein Strauß Schneeglöckchen.

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.

ÄPFEL
(Deutschland, Italien)

BUNTE SALATE
(Italien, Frankreich)

BLUTORANGEN
(Spanien, Italien)

CIMA DI RAPA
(Italien)

CLEMENTINEN
(Spanien)

FRÜHLINGS-ZWIEBELN
(Ägypten, Italien)

GURKEN
(Spanien)

GRAPEFRUIT
hell/rosé
(Spanien, Türkei, Israel)

GRÜNKOHL
(Deutschland)

KNOLLEN-SELLERIE
(Deutschland)

KUGEL-RETTICH
(Italien)

MANGOLD
grün
(Italien)

ORANGEN
(Spanien)

PAPRIKA
(Spanien)

PASTINAKEN
(Deutschland)

PETERSILIEN-WURZEL
(Deutschland, Polen)

PORREE
(Deutschland*, Belgien, Frankreich)

RADIESCHEN
(Italien)

ROSENKOHL
(Deutschland, Niederlande)

SCHWARZ-WURZELN
(Deutschland, Belgien)

SPARGEL
grün
(Spanien)

SPARGEL
grün
(Peru)

SPARGEL
weiß
(Spanien)

SPARGEL
weiß
(Peru)

SPEISEFRÜH-KARTOFFELN
(Zypern)

STECKRÜBEN/ KOHLRÜBEN
(Deutschland)

NÜSSE & SCHALENFRÜCHTE
(verschiedene Herkünfte)

TRAUBEN
hell/dunkel
(Südafrika, Südamerika)

WINTERRETTICH
schwarz
(Deutschland)

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

* Voraussetzung: kein Frost

VEGANUARY

GRÜNES NEUES JAHR MIT CF GASTRO

Ein neues Jahr, ein neues Leben? Viele Menschen fassen zum Jahreswechsel gute Vorsätze, doch oftmals sind die Ziele zu ambitioniert und nicht einfach durchzuhalten, und ehe man sichs versieht, ist man schon wieder im alten Trott. Deswegen ist es ratsam, kleine Schritte zu machen und die Dinge nach und nach zu verändern. Bestes Beispiel: der Veganuary.

Veganuary ist eine Kampagne, die Menschen motivieren soll, sich im Januar ausschließlich vegan zu ernähren. Die Non-Profit-Kampagne wurde 2014 in Großbritannien gegründet und ist mittlerweile weltweit erfolgreich; im Januar 2020 startete die erste deutschsprachige Veganuary- Kampagne. Die Teilnehmenden werden dabei nach Registrierung auf der Webseite mit einem täglichen Newsletter mit Tipps und Rezepten unterstützt und die immer größer werdende Community hilft über soziale Medien beim Durchhalten. 2021 haben sich weltweit 582.000 Menschen für die Challenge angemeldet – ein Rekord! Die häufigste Motivation dabei ist der Tierschutz (46 %), gefolgt von Gesundheitsaspekten (22 %) und dem Umweltschutz (21 %).

Neben prominenten Unterstützern wie Paul McCartney oder Dr. Eckart von Hirschhausen überzeugt die Organisation auch Unternehmen aus den Bereichen Einzelhandel, Produktion und Gastronomie, an der Aktion teilzunehmen – und das ebenfalls mit großem Erfolg: 2022 nehmen über 200 Unternehmen teil und präsentieren neue rein pflanzliche Produkte. Denn der Trend zeigt, dass die Nachfrage nach veganen Gerichten weiterhin boomt, in den letzten zwei Jahren ist der Umsatz rein pflanzlicher Produkte um mehr als 97 % gestiegen.

Auch Kunden der CF Gastro beteiligen sich an der Kampagne, darunter u. a. Aramark oder Compass. Die CF Gastro ist dabei der ideale Partner, denn neben frischem Obst und Gemüse haben wir ein stets wachsendes veganes Sortiment. Wenn auch Sie sich an der Aktion beteiligen wollen, können Sie uns gern auf unsere umfangreiche vegane Produktpalette ansprechen. Sie werden dabei schnell merken, dass pflanzenbasierte Ernährung kein Verzicht, sondern lediglich eine andere Art des Genusses ist. Und übrigens: 85 % der Teilnehmenden 2021 gaben an, nach dem veganen Januar ihre Ernährung umzustellen und öfter auf tierische Produkte verzichten zu wollen. Das klingt doch nach einem guten und realistischen Vorsatz!!

> 580.000

Teilnehmende waren **2021** dabei

209

Menschen **aus 209 Ländern und Territorien** haben am Veganuary 2021 **teilgenommen**.

825

2021 wurden mehr als **825 neue vegane Produkte und Menüs** zum Veganuary auf den Markt gebracht

98 %

würden **Veganuary weiterempfehlen**

> 200

Mehr als **200 Unternehmen** beteiligen sich **2022** an der Aktion

Quelle:
veganuary.com

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/istockphoto