KOPF SALAT

Ausgabe 63 // März / April 2022

Lieferpartner der CF Gastro

GastroExpress JHG GmbH

Das frische Magazin für Gastronomie- und Verpflegungs-Profis

Lust auf mehr!

Die Spargelsaison eröffnet den Frühling

Vegourmet: Fleischlose Küche ist mehr als ein Trend

Schöner Schaum: Milchalternativen mischen die Kaffeeszene auf

Liebe Leserinnen und Leser,

EIGENTLICH …
… wollten wir Sie an dieser Stelle mit einem fröhlichen Ausblick in den Frühling begrüßen. Dann jedoch haben sich die weltpolitischen Ereignisse überschlagen und angesichts des Leids, das die Menschen aktuell in der Ukraine erfahren, fühlt es sich seltsam an, zur Tagesordnung überzugehen. Und dennoch gibt es Hoffnung: Europa scheint so erstarkt und vereint wie noch nie, in vielen Ländern wird für Frieden demonstriert und in der ganzen Welt ist die Anteilnahme und Bereitschaft zu helfen, groß.

Passend zu dieser Hoffnung werden die Tage wieder länger und der Frühling steht vor der Tür. Wir freuen uns auf den ersten deutschen Spargel, der traditionell das erste Highlight des kulinarischen Erntekalenders ist. Warum unser Spargel übrigens auch nachhaltig ist, erfahren Sie in dieser Ausgabe des KOPFSALATS. Zudem haben wir diesmal den Fokus auf das Thema vegetarische und vegane Ernährung gelegt, denn die fleischlose Ernährung ist mehr als ein Trend und frisches Obst und Gemüse ist schließlich unsere Kernkompetenz. Dies und noch weitere spannende Themen finden Sie in der aktuellen Ausgabe.

Wir wünschen Ihnen – trotz allem – eine interessante Lektüre und bleiben Sie hoffnungsvoll!

Herzlichst,

Ihr Carl-Friedrich

Mehr als ein Trend

IN DER GASTRONOMIE GIBT ES IMMER WIEDER KURZLEBIGE HYPES, DIE KOMMEN UND GEHEN, ABER DIE FLEISCHFREIE ERNÄHRUNG GEHÖRT DEFINITIV NICHT DAZU.

42 Mio.
FLEXITARIER/
TEILZEITVEGETARIER

7 Mio.
VEGETARIER

davon

1,41 Mio.
VEGANER*

Tendenz deutlich steigend:

1983
0,6 %

2021
9 %

Die Zahlen zeigen, dass beim Thema „vegetarisch/vegan“ ein Umdenken stattgefunden hat und es in der Gesellschaft ein neues Bewusstsein über Fleischkonsum gibt: Einer Studie zufolge hat bereits über die Hälfte der Deutschen ihren Fleischkonsum reduziert. Momentan werden hierzulande jährlich 60 kg Fleisch pro Kopf verbraucht. **Ausgehend von dieser Zahl würde übrigens ein fleischfreier Tag pro Woche rund 688 Millionen kg Fleisch einsparen.**

Vegucation:
VEGANE KOCHAUSBILDUNG

Auch kochen ohne Fleisch will gelernt sein. Deswegen bieten immer mehr Berufsschulen eine veggiefreundliche Kochausbildung an. In zahlreichen Zusatzausbildungen und Kursen kann man dabei die Grundlagen der pflanzlichen Küche erlernen und sich so auf die wachsende Nachfrage nach vegetarisch-veganen Gerichten spezialisieren.

proveg.com

Sp@rgel-News für Dich

Sie können die Spargelsaison kaum erwarten? Dann geht es Ihnen wie uns! Wir werden Sie rechtzeitig über den Saisonstart informieren, damit Sie die Spargelzeit in vollen Zügen genießen können!

*Quelle: laut der Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse

Die grüne Küche:

VEGourmet

MEHR ALS NUR GEMÜSE

Immer mehr Deutsche verzichten bewusst und regelmäßig auf Fleisch und tierische Produkte. Vegetarische und vegane Gerichte haben sich mittlerweile einen selbstverständlichen Platz auf den Speisekarten erobert. Da frisches Obst und Gemüse schon seit Generationen unsere Kernkompetenz ist, sind wir natürlich der perfekte Ansprechpartner, wenn es um diesen Food-Trend geht.

Sie wollen mehr pflanzlich basierte Gerichte anbieten, sind sich aber nicht sicher, wie Sie das umsetzen sollen? Dann entdecken Sie doch einfach unser umfangreiches vegetarisch-veganes Sortiment.

Bei uns finden Sie nämlich alles, was Veggie-Herzen höherschlagen lässt. Wir haben natürlich auch den Klassiker der fleischfreien Küche im Angebot: frischen Tofu, der vor allem die asiatische Küche bereichert. Und wenn es mal schnell gehen soll, überzeugen unsere servierfertigen Bowls in verschiedenen leckeren Geschmacksvariationen und mit viel gesunden Proteinen und Vitaminen.
Probieren Sie es aus!

napuro
SALATBOWL VEGGIE
mit Dressing | 6 x 225g
Artikel-Nr.: 23.207220

napuro
LEUCHTTURM-GEMÜSEMISCHUNG
Möhren Scheiben, Paprika rot + gelb Würfel, Kaiserschoten ganz, Zwiebel rot Achtel, Bambus Scheiben, Mungobohnenkeime, Schnitt ca. 25-30 mm | 1,0 kg
Artikel-Nr.: 23.005.015

80 %
UNSERES UMSATZES HABEN WIR MIT PFLANZLICHEN LEBENSMITTELN ERZIELT*

*Quelle: CF Gastro intern/Jahresumsatz 2021

napuro
MÖHRE/KAROTTE ROTORANGE
Sticks 7 cm lang & 10 mm stark | 1,0 kg
Artikel-Nr.: 24.190.060

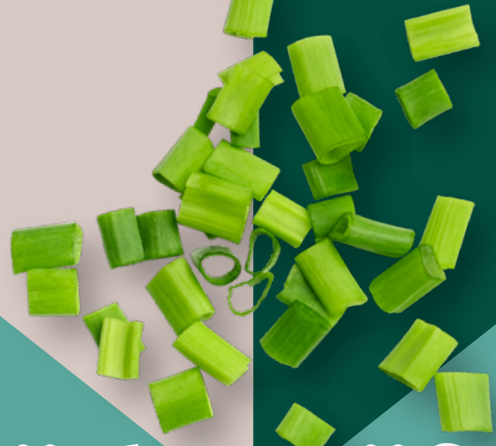
napuro
STAUDENSELLERIE
Sticks 7 cm lang Stiel wie gewachsen | 1,0 kg
Artikel-Nr.: 25.213.010

napuro
ROTE BEETE STIFTE
5 mm | 1,0 kg
Artikel-Nr.: 24.907.030

ALLES ZUR 'MILCH' AUF SEITE 8!

Oatly
HAFERDRINK BARISTA EDITION
6 x 1 l
Artikel-Nr.: 30.800.215

napuro
SÜSSKARTOFFEL POMMES
1cm stark & ca. 3–8 cm lang | 2,5 kg
Artikel-Nr.: 23.890.050



Ohne Lückenbüßer

Gemüse ist gesund, das weiß jedes Kind. Doch lange Zeit wurde Gemüse oft nur als Beilage betrachtet – zu Unrecht, denn schließlich sind Zucchini, Brokkoli und Co. so viel mehr als nur eine passende Begleitung! Richtig zubereitet werden Sie nämlich zu leckeren Hauptdarstellern auf dem Teller, die nichts vermissen lassen.

Es ist nämlich ein Trugschluss zu glauben, dass es in der vegetarisch-veganen Küche immer nur darum gehe, das Fleisch zu ersetzen. Natürlich kann man zu pflanzlichen Fleischersatzprodukten greifen, die mittlerweile zahlreich angeboten werden, und hat tolle vegetarische Alternativen. Aber viel spannender ist es doch, einen neuen Ansatz zu finden.

In der fleischlosen Küche sollte es darum gehen, die zahlreichen Möglichkeiten der verschiedenen Gemüsesorten zu entdecken, ohne auf etwas zu verzichten oder etwas zu ersetzen. Ob gedünstet, gebraten oder gebacken – frisches Gemüse kann man auf abwechslungsreiche Arten zubereiten, und je frischer das Produkt, desto besser wird das Ergebnis. Denn natürlich sollte es immer heißen: Saisonal ist erste Wahl. Und genau aus diesem Grund sind wir der ideale Partner für eine fleischlose Küche, denn wir versorgen sie mit frischem Obst und Gemüse aus der Region und darüber hinaus. Einfacher und frischer geht es wirklich nicht.

napuro
ROTE BETE BLÄTTER BULLS BLOOD
250 g
Artikel-Nr.: 25.067.026

napuro
CURLY KALE BABYLEAF
200 g
Artikel-Nr.: 23.710.102

VEGETARISCHE SELLERIEBURGER

ZUTATEN

- 4 Scheiben Sellerie
- 2 Eier
- 100 g Mehl
- 150 g Semmelbrösel
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- Salz, Pfeffer
- Sonnenblumenöl
- 100 g gemischter Blattsalat
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 Gewürzgurken
- 4 Burger-Brötchen
- Mayo, Ketchup und Senf nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Selleriescheiben für 5-6 Minuten blanchieren. Sie sollten danach noch bissfest sein. Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten und Gurken ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trockenschleudern.
2. Zum Panieren drei tiefe Teller bereitstellen und jeweils das Mehl, die Eier und die Semmelbrösel in einen Teller geben. Die Eier mit Paprika und etwas Salz würzen und mit einer Gabel verquirlen. Die Selleriescheiben erst im Mehl wenden, dann im Ei und schließlich in den Semmelbröseln, so dass sie rundum paniert sind.
3. Die panierten Sellerieschnitzel in einer heißen Pfanne in ausreichend Sonnenblumenöl ca. 5 Minuten von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Die Burgerbrötchen im Toaster erwärmen und nach Belieben mit Salat, Tomaten, Gurke, Mayo, Senf, Ketchup und einem Sellerieschnitzel belegen und sofort genießen!

SELLERIE SCHEIBE ALS PATTY

1cm dick & ca. 8 cm rund | 1,0 kg
Artikel-Nr.: 25.202.025

Das erste Highlight des Jahres

Es ist endlich wieder so weit, die Spargelsaison steht vor der Tür! Feinschmecker und Genießer im ganzen Land erwarten schon sehnsüchtig die frischen und gesunden Stangen, und wir freuen uns ebenfalls sehr, gemeinsam mit Ihnen die Spargelsaison 2022 genießen zu können. Und mit unserem Bruchspargel treiben wir in diesem Jahr die Nachhaltigkeit auf die Spitze!

Wir bieten Spargel in verschiedenen Qualitäts- und Verarbeitungsstufen an:

napuro: Spargel geschält, weiß

Kaliber: 16–26 mm
Gebinde: 4,0 kg
Artikel-Nr.: 25.330.250
Beschreibung: Frisch gestochener, junger, weißer bis leicht violetter geschälter Spargel, ganze Stangen, gerade, geschlossene Köpfe.

cold'n'fresh: Spargel geschält, weiß-violett

Kaliber: 16–28 mm
Gebinde: 4,0 kg
Artikel-Nr.: 25.330.255
Beschreibung: Frisch gestochener, junger, weißer bis violetter geschälter Spargel. Geschlossene bis leicht geöffnete Köpfe, gerade bis leicht gekrümmte Stangen.

cold'n'fresh: Spargel geschält fein, weiß-violett

Kaliber: 14 - 18 mm
Gebinde: 4,0 kg
Artikel-Nr.: 25.330.257
Beschreibung: Frisch gestochener, junger, weißer bis violetter geschälter Spargel. Geschlossene bis leicht geöffnete Köpfe, gerade bis leicht gekrümmte dünne Stangen.

napuro: Spargel weiß Spitzen, ca. 11 cm

Kaliber: 16–26mm
Gebinde: 4,0 kg
Artikel-Nr.: 25.330.265
Beschreibung: Frisch gestochener, junger, weißer bis leicht violetter geschälter Spargel, geschlossene Köpfe. Auf 11 cm Länge geschnitten.

napuro
GARKARTOFFEL
20/30
Cook & Chill | 5 kg
Artikel-Nr.: 23.845.186

Lukull
SAUCE HOLLANDAISE
250 ml | 12 x 250 ml
Artikel-Nr.: 41.001.128

napuro
SPARGELSALAT SCHWETZIGER ART
Spargel, Tomaten und Kräuter in Joghurtcreme | 1 kg
Artikel-Nr.: 27.782.030

Eggelbusch
HINTERKOCHSCHINKEN GESCHNITTEN
30-g-Scheiben | 500 g
Artikel-Nr.: 80.011.350

cold'n'fresh: Spargel geschält, Stücke, weiß-violett

Größe: 30-80 mm
Gebinde: 4,0 kg
Artikel-Nr.: 25.335.000
Beschreibung: Stücke vom frisch gestochenen, jungen, weiß bis violetten geschälten Spargel. Mischung aus Spargelstücken, mit geschlossenen und geöffneten Köpfen. Stücke mit einer Länge von ca. 30 – 80 mm.

regional: deutscher Spargel weiß 16+ , Kl. I ,

Kaliber: 16 – 26 mm
Gebinde: 5 kg Karton
Artikel-Nr.: 15.300.530
Beschreibung: Frisch gestochener, weißer Spargel. HKL 1, gerade und unbeschädigte Stangen mit fest geschlossenen Köpfen. Länge 17 bis 22 cm.

regional: Spargel grün, deutsch, Kl. I

Kaliber: 12 – 20 mm
Gebinde: 500 g Bund
Artikel-Nr.: 15.282.510
Beschreibung: Frisch gestochener, junger, grüner Spargel. HKL 1, Farbe Hellgrün. Der grüne Spargel steht uns erst ab ca. KW 19 und nur bis Anfang Juni zur Verfügung.

Veganer

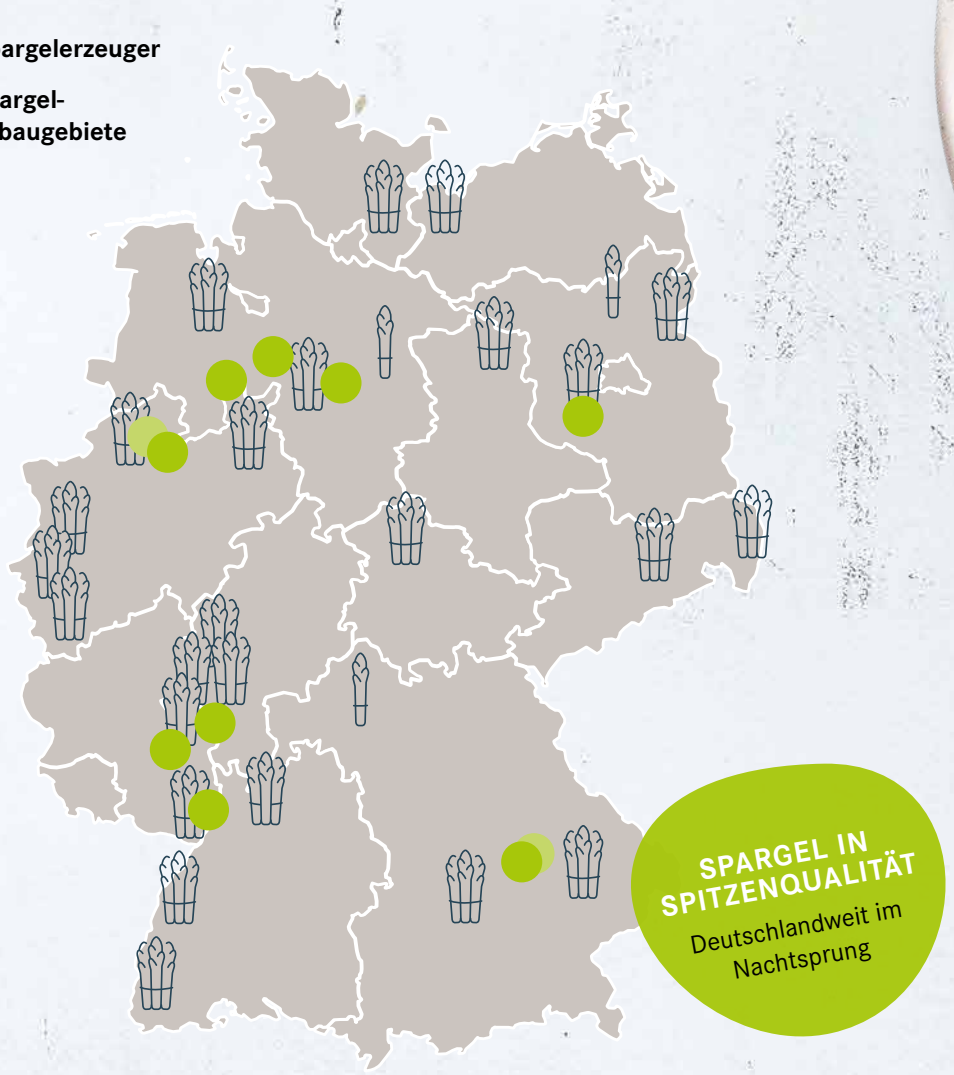
SPARGELSALAT

ZUTATEN

- 1,5 kg Spargelbruch –
- 2 Orangen –
- 2 feste Birnen –
- 1 Bund Schnittlauch –
- 4 Zweige Thymian –
- 2 EL Apfelessig –
- 4 EL Sonnenblumenöl –
- 1 TL Mandelmus –
- frische Kresse –
- Salz und Pfeffer –

ZUBEREITUNG

1. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Schnittlauf in Röllchen schneiden, Thymian von den Zweigen zupfen. Etwas Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen und den Spargelbruch bei mittlerer Hitze 6 – 8 Minuten anbraten, bis er schön gebräunt und gar ist (wobei er ruhig etwas bissfest sein darf).
2. Die Orange mit einem Messer schälen, so dass die Außenhaut ebenfalls entfernt wird, und dann die einzelnen Segmente mit einem scharfen Messer herausschneiden. Die Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Essig, Öl und Mandelmus zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Spargelbruch, die Orangenfilets, die Birne sowie die Kräuter mit der Vinaigrette und den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. 10 Minuten ziehen lassen, dann mit Kresse garnieren und servieren.



Die regionalen Spargelerzeuger der CF Gastro

NICHT NUR LECKER, SONDERN AUCH NACHHALTIG

Fast das Beste sind die Reste

Es geht doch nichts über eine Portion frischen Spargel, wenn die heißen Spargelstangen dicht an dicht neben den jungen Kartoffeln liegen und sanft von einer cremigen Sauce Hollandaise umspielt werden. Lecker! Doch nicht alle Spargelstangen bleiben bei der Ernte unversehrt und brechen mitunter entzwei. Was nun? Zum Wegwerfen ist es viel zu schade, und genau deswegen gibt es auch Spargelbruch in unserem Sortiment. So gehen wir einen Schritt weiter in Richtung Nachhaltigkeit.

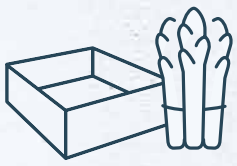
Spargel ist in der Küche vielseitig einsetzbar. Er überzeugt eben nicht nur klassisch am Stück, sondern findet sich auch in Salaten, Pasta und Co. wieder. Dafür müssen die leckeren Stangen natürlich geschnitten werden, wobei man sich diese Arbeit eigentlich sparen kann, sind doch Bruchspargel oder Spargelspitzen für diese Verwendung ideal. Denn was sonst aussortiert werden würde, findet hier doch noch seinen Weg in die Küche. Gerade in einer Zeit, in der Nachhaltigkeit immer wichtiger wird, ist dieser Zero-Waste-Ansatz für uns ein wichtiger Beitrag, und wir wollen damit zeigen, dass auch Bruchspargel seinen Stellenwert hat. Denn geschmacklich gibt es keinen Unterschied, und deswegen finden wir: Auch die Reste sind das Beste!

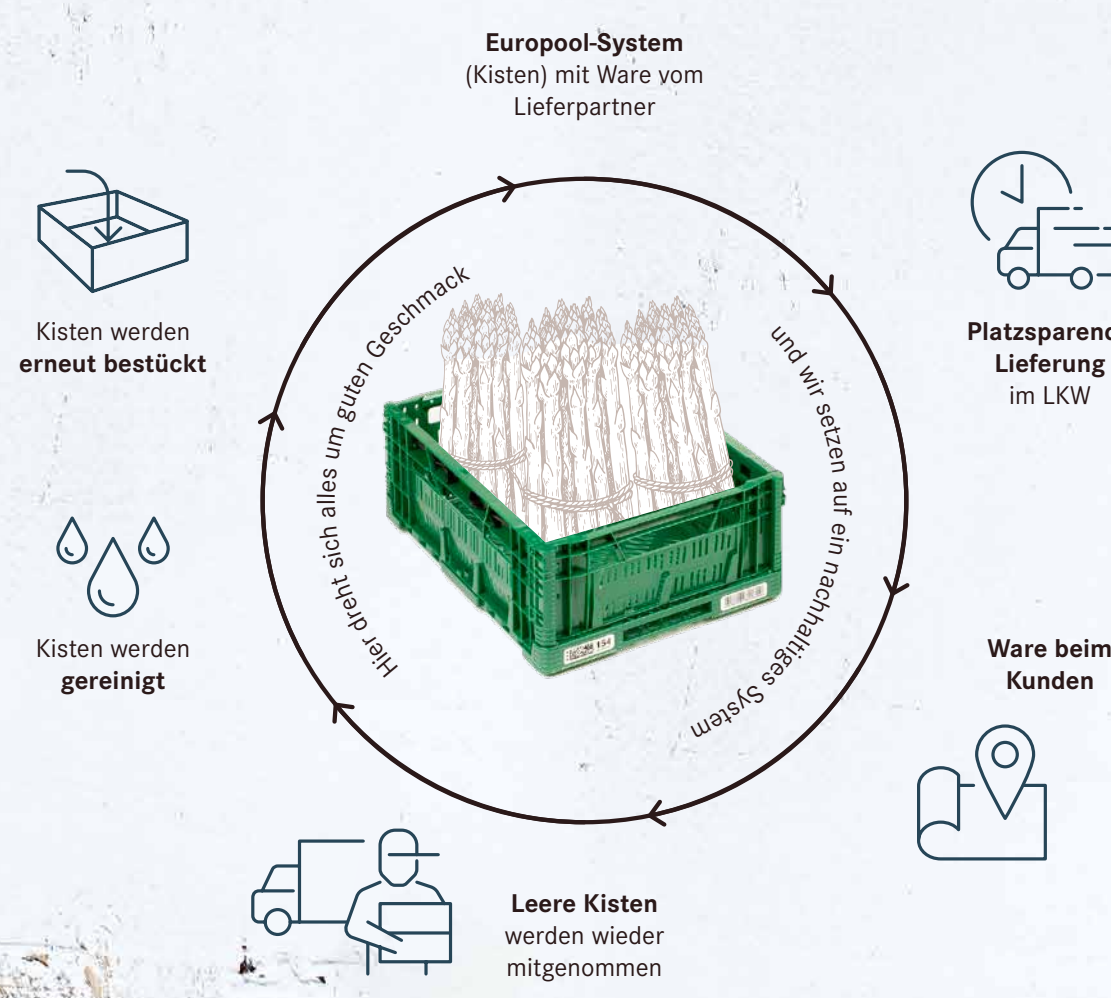
Rund um die Kiste

Nicht nur mit der Verwendung von Spargelbruch tragen wir zur Nachhaltigkeit während der Spargelsaison bei, auch unser Mehrwegsystem mit EuroPoolkisten schont die Umwelt. Das EuroPoolsystem ist ein Kreislaufsystem, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, Mehrwegverpackungs- bzw. Transportmittelsysteme zu unterhalten.

Die Pfandkisten werden dabei teilweise direkt vom Erzeuger mit der Ware befüllt, um so keine Einweggebinde (Holzkisten, Kartonagen) für die Verpackung und den Transport von Lebensmitteln zu verwenden. Nach der Verwendung werden die EuroPool-Kisten unter einem hohen Hygienestandard gereinigt.

Wir von der CF Gastro haben bundesweit Vereinbarungen mit EuroPool zur Nutzung der Klappsteigen abgeschlossen, womit wir unserem Anspruch, Müllproduktion zu vermeiden, einen weiteren Schritt näher kommen.





*Quelle: Destatis, 2020

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.

BÄRLAUCH
breit/rund
(Deutschland)
M A M

BUNTE SALATE
(Italien, Frankreich, Deutschland)
M A M

EISBERGSALAT
(Deutschland)
M A M

ERDBEEREN
(Deutschland)
M A M

ERDBEEREN
(Spanien, Italien)
M A M

FRÜHLINGS-ZWIEBELN
(Italien, Deutschland)
M A M

GURKEN
(Niederlande, Spanien)
M A M

GRAPEFRUIT
hell/rosé
(Spanien, Türkei, Israel)
M A M

BRUNNEN-KRESSE
(Deutschland)
M A M

MANGOLD
(Deutschland)
M A M

ORANGEN
(Spanien)
M A M

PAPRIKA
(Spanien)
M A M

PAPRIKA
(Niederlande)
M A M

PETERSILIEN-WURZEL
(Deutschland)
M A M

RADIESCHEN
(Deutschland)
M A M

RHABARBER
(Deutschland)
M A M

SCHOTEN/ERBSEN
(Deutschland)
M A M

SCHWARZ-WURZELN
(Deutschland)
M A M

SPARGEL
grün
(Deutschland)
M A M

SPARGEL
grün
(Spanien)
M A M

SPARGEL
weiß
(Deutschland)
M A M

SPARGEL
weiß
(Spanien)
M A M

SPEISEFRÜH-KARTOFFELN
(Zypern, Italien)
M A M

SPINAT
(Deutschland)
M A M

SPITZKOHL
(Deutschland)
M A M

TOMATEN
(Spanien)
M A M

TOMATEN
(Niederlande)
M A M

TRAUBEN
hell/dunkel
(Südafrika)
M A M

WALDMEISTER
(Deutschland)
M A M

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

Milch IN ALLEN ÄHREN

GETREIDE IM GLAS? WARUM NICHT!
ALTERNATIVEN ZUR KUHMILCH WERDEN IMMER BELIEBTER UND SIND MITTLERWEILE IN ZAHLREICHEN VARIANTEN ERHÄLTLICH.

In den Metropolen dieser Welt gibt es unter Kaffeeliebhabern seit einiger Zeit einen Trend, der gute Chancen hat, ein Klassiker zu werden: Cappuccino mit Hafermilch. Dies liegt vor allem daran, dass in den letzten Jahren viele Milchalternativen entwickelt wurden, die nicht nur geschmacklich, sondern auch von ihren Eigenschaften her überzeugen können.

So hat unser neuer Partner Oatly eine spezielle Barista-Edition im Angebot, die einfach aufschäumbar ist und den perfekten Schaum für einen Latte Macchiato oder einen Cappuccino liefert.

Und auch in anderen Bereichen haben Milchalternativen ihren Siegeszug angetreten und überzeugen in verschiedenen Varianten: Mandelmilch ist die perfekte Ergänzung für das Müsli am Morgen, Sojamilch überzeugt als Alternative beim Backen und Reismilch macht mit ihrer leichten Süße Desserts und Cremes zu einem besonderen Genuss. Also lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie unser umfangreiches Sortiment jenseits der Kuhmilch.

WICHTIGSTE MILCHALTERNATIVEN:

Sojadrinks
Mandeldrinks
Reisdrinks
Nussdrinks
(Pseudo-)
Getreidedrinks
Kokosdrinks
Hanfdrinks
Lupinendrinks
Erbsendrinks

OATLY! BIO HAFERDRINK
6 x 1 l
Artikel-Nr.: 30.800.216

OATLY! HAFERDRINK BARISTA EDITION
6 x 1 l
Artikel-Nr.: 30.800.215

WEITERE VEGANE MILCHALTERNATIVEN:

	Art.-Nr.:
Haferdrink Orange-Mango | 6 x 1 l	**30.800.212**
Haferdrink Vanille | 6 x 1 l	**30.800.213**
Haferdrink Kakao | 6 x 1 l	**30.800.214**
Meggle Die VEGANE Butter-Alternative | 16 x 250 g	**45.001.127**

	Art.-Nr.:
frischli Bio Hafer Kaffeeweiser 100 x 15 ml	**30.800.242**
Veganer Käseersatz – Wilmersburger vegane Scheiben Classic 25 x 20 g	**55.002.470**
Veganer Käseersatz – Wilmersburger vegane Scheiben Würzig 25 x 20 g	**55.002.472**

JHG Gastro Express GmbH
Josef-Huber-Gasse 35
A-8020 Graz

Tel.: +43 (0) 316 / 72 72
Fax: +43 (0) 316 / 71 24 59
E-Mail: info@gastro-express.info

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