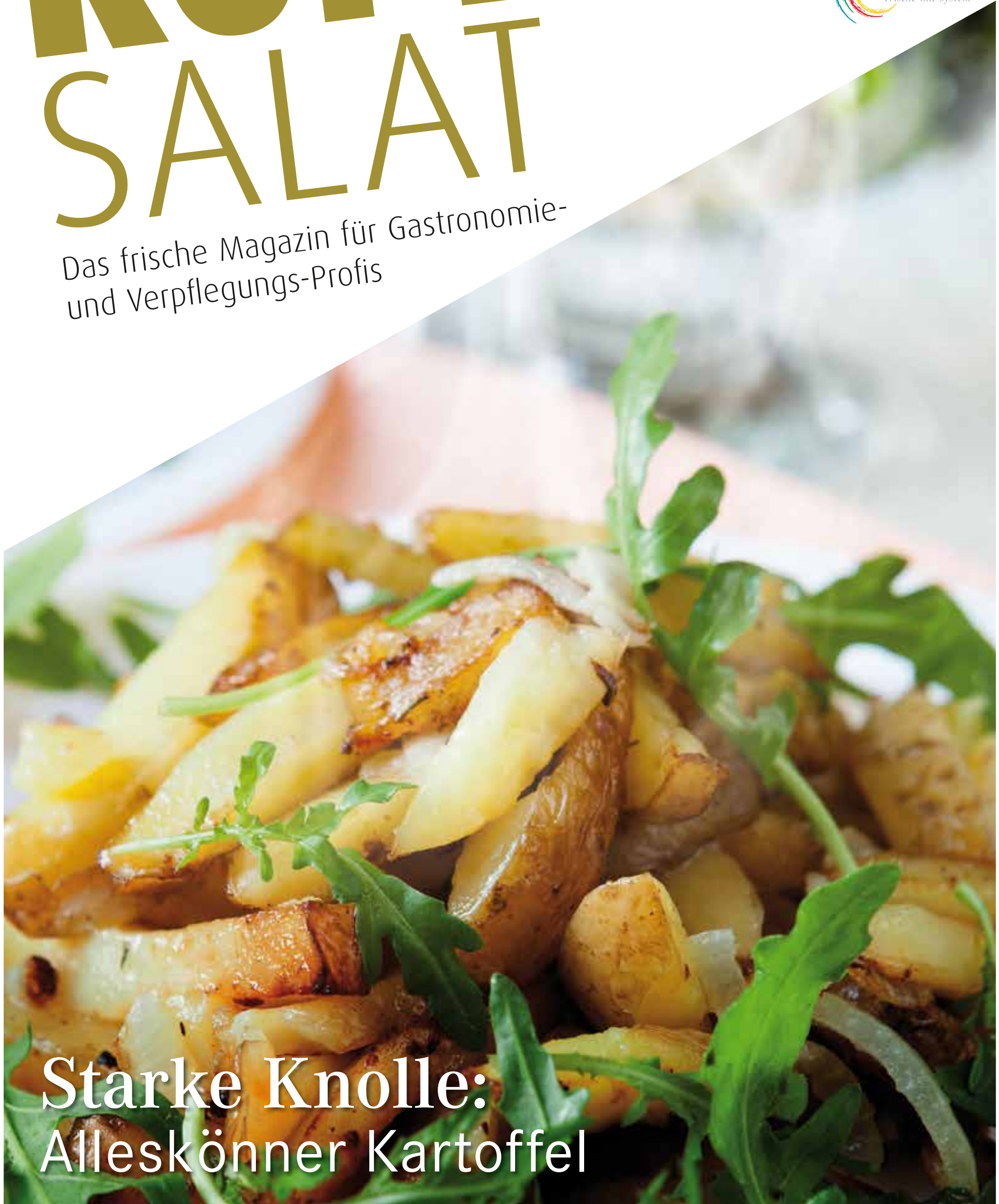


# KOPIE SALAT

Ausgabe 14 // November/Dezember 2013



Das frische Magazin für Gastronomie-  
und Verpflegungs-Profis



**Starke Knolle:**  
**Alleskönner Kartoffel**

**Saisonale Höhepunkte:** Grünkohl // Schwarzwurzel // Cima di Rapa // Maronen / Esskastanien

**Steamfresh:** Die echte Convenience-Alternative



# Ihr Frische-Vorteil

FrISChe und QualITät stehen bei uns und unseren Kunden an erster Stelle. Daher arbeiten wir mit CF Gastro und wollen mit jeder FrISChe-Lieferung aufs neue Überzeugen. Die Eigenmarken der CF Gastro sowie Milcherzeugnisse, Kartoffelprodukte, Säfte und Fruchtsalate sind von gleichbleibend hervorragender QualITät und kommen durch eine ausgefeilte Logistik und

starke Verteilzentren schnell beim Kunden an. In dieser Ausgabe von KOPFSALAT finden sie Wissenswertes zum Gemüse der Saison, ausführliches zur Lieblingsknolle der Deutschen und weitere aktuelle Themen.

Viel Spaß beim Lesen!

*Peter Blessing*  
Peter Blessing



# Saisonale Höhepunkte

## Esskastanien / Maronen

Er darf auf keinem Weihnachtsmarkt fehlen: der Maronenstand. Geröstete Maroni gehören zur kalten Jahreszeit einfach dazu. In der Küche verleihen sie vielen Gerichten eine besondere Note. Hauptsächlich werden sie als Füllung oder Beilage für Gänse, Enten, Puten, Wildgeflügel oder herbstliche Fleischgerichte verwendet.

### Herkunft:

Maronen wachsen überall dort, wo ein warmes und mildes Klima herrscht. Saison ist von Oktober bis Dezember. In den deutschen Handel kommen hauptsächlich Esskastanien aus Südfrankreich, Italien, Spanien und der Türkei.

### Zubereitung:

Am intensivsten schmecken Maroni geröstet. Dazu werden sie an der Schale kreuzweise eingeschnitten und im Backofen etwa 20 Minuten erhitzt. Kleinere Mengen kann man auch in einer gusseisernen Pfanne zubereiten. Die Schweizer servieren sie dann mit Käse und einem Glas Wein. Natürlich lassen Maroni sich auch kochen, allerdings entfalten sie dabei nicht ihren typisch würzigen Geschmack. Gekocht lassen sie sich zu Suppen, Pürees oder Cremes weiterverarbeiten.

### Geschichte:

Schon vor rund 2.000 Jahren wuchsen die Edelkastanien in Zentralasien. Von dort aus verbreiteten sie sich im gesamten Mittelmeerraum. Ihren Namen erhielten sie in der Antike: Die Griechen benannten die Frucht nach der Stadt „Kastana“ an der Schwarzmeerküste. Die Römer wiederum latinisierten die alte griechische Bezeichnung zu „Castanea“. Sie galt ursprünglich vor allem im Mittelmeerraum und in der Alpenregion als preiswertes, nahrhaftes Lebensmittel. Wegen ihres hohen Gehalts an Stärke nannte man sie auch „Kartoffel für Arme“ oder „Brot des Kleinen Mannes“.

### Geschmack und Inhaltsstoffe:

Rohe Maronen haben einen leicht nussigen, aber sehr dezenten Geschmack. Erst beim Rösten oder Kochen bildet sich aus der reichlich enthaltenen Stärke Zucker, der den Esskastanien ihr typisches, angenehm süßes Aroma gibt. Ungerechtfertigt sind sie als „Dickmacher“ verrufen; denn sie gehören zu den Knabberereien, die man unbeschwert genießen kann. 100 Gramm enthalten zwar mit 40 % Kohlenhydraten knapp 200 kcal, dafür aber nur 2 % Fett und fast ein Drittel des täglichen Bedarfs an gesunden Ballaststoffen. Außerdem enthalten sie wichtige Nährstoffe wie Kalium, Magnesium, Vitamin B1, B2, B6, C, E und Folsäure.

## Cima di Rapa

Das Gemüse ist hierzulande meist nur auf regionalen Wochenmärkten oder in ausgewählten Fachgeschäften zu finden. In Italien und Portugal gilt es hingegen als typisches Wintergemüse. Die Kreuzung aus Speiserübe und Brokkoli wird oft auch als „Wilder Brokkoli“, Stängelkohl oder einfach Rappa bezeichnet. Cima di Rapa riecht nach Kohl, hat ein leicht bitteres Aroma und schmeckt sanfter, solange die Blütenknospen noch geschlossen sind. Der Geschmack ist jedoch deutlich intensiver als bei anderen Kohlarten und wird teilweise als streng empfunden. Öffnen sich die Blüten, geht der Geschmack stärker in Richtung Brokkoli, wird schärfer und etwas bitterer.

### Zubereitungsarten:

Im süditalienischen Apulien wird Cima di Rapa in Stückchen geschnitten, gegart und mit Orecchiette zubereitet. Dazu kommen Sardellenfilets, zerdrückter Knoblauch, Salz, Olivenöl und geriebener Pecorino. In Norditalien wird er blanchiert mit Essig und Öl gemischt und als Beilage „Bollito misto“ serviert. Auch in der internationalen Küche wird er blanchiert, mit Sahne, geriebenem Käse und Semmelbröseln gemischt und als Gratin gebacken. Sprossen aus Samen des Stängelkohls schmecken angenehm scharf. Sie werden unter Salate und Rohkost gemischt.

### Aufbewahrung:

Ungewaschen im Kühlschrank bis zu einer Woche, mit zunehmender Lagerdauer verliert er an Geschmack.

### Qualitätsmerkmal:

- # feste, hellgrüne Stiele und dunkelgrüne Blätter
- # keine gelben oder bräunlichen Verfärbungen
- # Blütenknospen möglichst geschlossen



## Schwarzwurzel

Sie wird oft als Stiefkind unter den Wintergemüsen behandelt, viel zu selten findet man sie auf unseren Speisekarten. Dabei ist die Schwarzwurzel eine echte Delikatesse. Mit ihrem zarten, süßlichen Geschmack erinnert sie an Austern, Spargel und Artischocken. Sie zählt zu den wertvollsten Gemüsen überhaupt – nicht umsonst wird sie auch Winterspargel genannt.

### Herkunft:

Von der Iberischen Halbinsel kam sie im 17. Jahrhundert nach Mitteleuropa.

### Aufbewahrung:

Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sich die Schwarzwurzel gut zwei Wochen aufbewahren. Über Monate kann sie problemlos an einem kühlen trockenen Ort in einer Kiste mit Sand gelagert werden.

### Zubereitung:

Ein Hauptgrund dafür, dass Schwarzwurzeln nur selten auf dem Speiseplan stehen, ist sicher die aufwendige Vorbereitung. Wer sie schon einmal zubereitet hat, kennt die Flecken, die der Milchsaft beim Schälen hinterlässt und die sich nur sehr schwer von den Händen entfernen lassen. Daher sollten beim Putzen am bestem Handschuhe getragen werden. Ein Tipp ist auch, die Wurzeln 20 bis 25 Minuten in mit Kümmel und Essig gewürztem Wasser zu kochen und anschließend in kaltem Wasser abzuschrecken. Die Haut lässt sich danach leicht abziehen.

### Inhaltsstoffe:

Neben den Vitaminen A, B1-B3, C und E enthält die Schwarzwurzel sehr viel Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor und Eisen, dazu Glycoside, Asparagin und den Wirkstoff Alantoin, der heute in vielen Salben verarbeitet wird, weil er die Zellerneuerung beschleunigt. Sie gilt als schweiß- und harntreibend und wird in der Nierendiet empfohlen. Außerdem enthält sie Insulin und ist daher für Diabetiker geeignet.

## Grünkohl

Traditionell wurde Grünkohl früher zum ersten Herbstfrost geerntet. Denn erst bei niedrigen Temperaturen steigt sein Zuckergehalt; die enthaltenen Bitterstoffe werden neutralisiert, und sein typisch süßlicher Geschmack entsteht. Heutzutage werden neuere Züchtungen verwendet, die – ohne Frost – ab September geerntet werden.

### Zubereitungsarten:

Klassisch wird Grünkohl am liebsten mit Kaseler und/oder Kochwurst gegessen. Bei der Zubereitung sollte man darauf achten, dass nur frische und knackig grüne Blätter verwendet werden. Diese werden zuerst blanchiert und dann geschmort. In Norddeutschland ist Grünkohl mit PINKEL eine gesellschaftliche Tradition. Dafür wird Grünkohl mit Hafergrütze, Schweineschmalz, Zwiebeln und Grützwürsten (PINKEL) bis zu 90 Minuten gegart. In Niedersachsen wird dieses Rezept mit Bratwürsten variiert. Verbreitet ist das Grünkohllessen auch in den Niederlanden sowie in Teilen Skandinaviens. Das Ende der Grünkohlzeit ist traditionell der Gründonnerstag vor Ostern.



### Ursprung und Tradition:

Bereits im antiken Griechenland um etwa 400 v. Chr. wurde Grünkohl gegessen. Heutzutage geht einem winterlichen Grünkohllessen in Gesellschaft meist eine „Kohlfahrt“ voraus, bei der man gemeinsam zu einem Gasthaus wandert. Der abendliche Höhepunkt besteht in der Ausrufung des Kohlkönigs oder des Kohlkönigspaares. Die Vergabe der Königswürde wird nach verschiedenen Kriterien vorgenommen: z. B. aufgrund der Anzahl von Portionen pro Kopf, des Gewichts der Teilnehmer vor und nach dem Essen oder der Ergebnisse von Spielen auf der Wanderschaft. Der König bzw. das Königspaar hat die Aufgabe, das Grünkohllessen des Folgejahres zu organisieren.

### Inhaltstoffe:

Grünkohl ist reich an den Vitaminen C, B1, B2, B6 und E, Spurenelemente wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen sowie den Aminosäuren Arginin und Lysin.

# Kartoffelvielfalt



Sie gilt als der Deutschen liebster Sattmacher, ist aber viel mehr als das. Nicht umsonst gibt es inzwischen diverse Sorten der tollen Knolle. Je nach Zubereitungsart lohnt es sich, auch mal etwas Neues auszuprobieren. Die wichtigsten Arten stellen wir hier kurz vor.

**Allians**

festkochende Sorte mit Salateigenschaft, feine Konsistenz

**Erntezeit:** mittelfrüh

**Form:** langoval

**Augenlage:** flach

**Fleischfarbe:** tiefgelb

**Schale:** glatt

**Annabelle**

festkochende Sorte sehr feiner Geschmack

**Erntezeit:** früh

**Form:** länglich

**Augenlage:** flach

**Fleischfarbe:** gelbfleischig

**Schale:** glatt

**Gala**

vorwiegend festkochende Sorte

**Erntezeit:** mittelfrüh

**Form:** langoval

**Augenlage:** flach

**Fleischfarbe:** gelb

**Schale:** glatt

**Gunda**

mehligkochende Sorte

**Erntezeit:** mittelfrüh

**Form:** oval

**Augenlage:** flach - mittel

**Fleischfarbe:** gelb

**Schale:** leicht genetzt

**Belana**

festkochende Sorte mit Salateigenschaft

**Erntezeit:** spät

**Form:** oval

**Augenlage:** flach

**Fleischfarbe:** gelb

**Schale:** glatt bis leicht genetzt

**Berber**

vorwiegend festkochende Sorte feiner, angenehm kräftiger Geschmack

**Erntezeit:** früh

**Form:** rund, leicht oval

**Augenlage:** flach

**Fleischfarbe:** gelbfleischig

**Schale:** feinschalig

**Milva**

vorwiegend festkochende Sorte

**Erntezeit:** spät

**Form:** oval

**Augenlage:** flach

**Fleischfarbe:** gelb

**Schale:** glatt bis leicht genetzt

**Princess**

festkochende Sorte mit Salateigenschaft, feine Konsistenz

**Erntezeit:** mittelfrüh

**Form:** oval

**Augenlage:** flach

**Fleischfarbe:** gelb

**Schale:** glatt

**Solara**

vorwiegend festkochende Sorte

**Erntezeit:** spät

**Form:** oval

**Augenlage:** tief

**Fleischfarbe:** gelb

**Schale:** genetzt

**Solist**

vorwiegend festkochende Sorte

**Erntezeit:** früh

**Form:** langoval

**Augenlage:** flach

**Fleischfarbe:** hellgelb

**Schale:** glatt bis leicht genetzt





# Eine rundherum tolle Knolle

JEDER  
LIEBT SIE



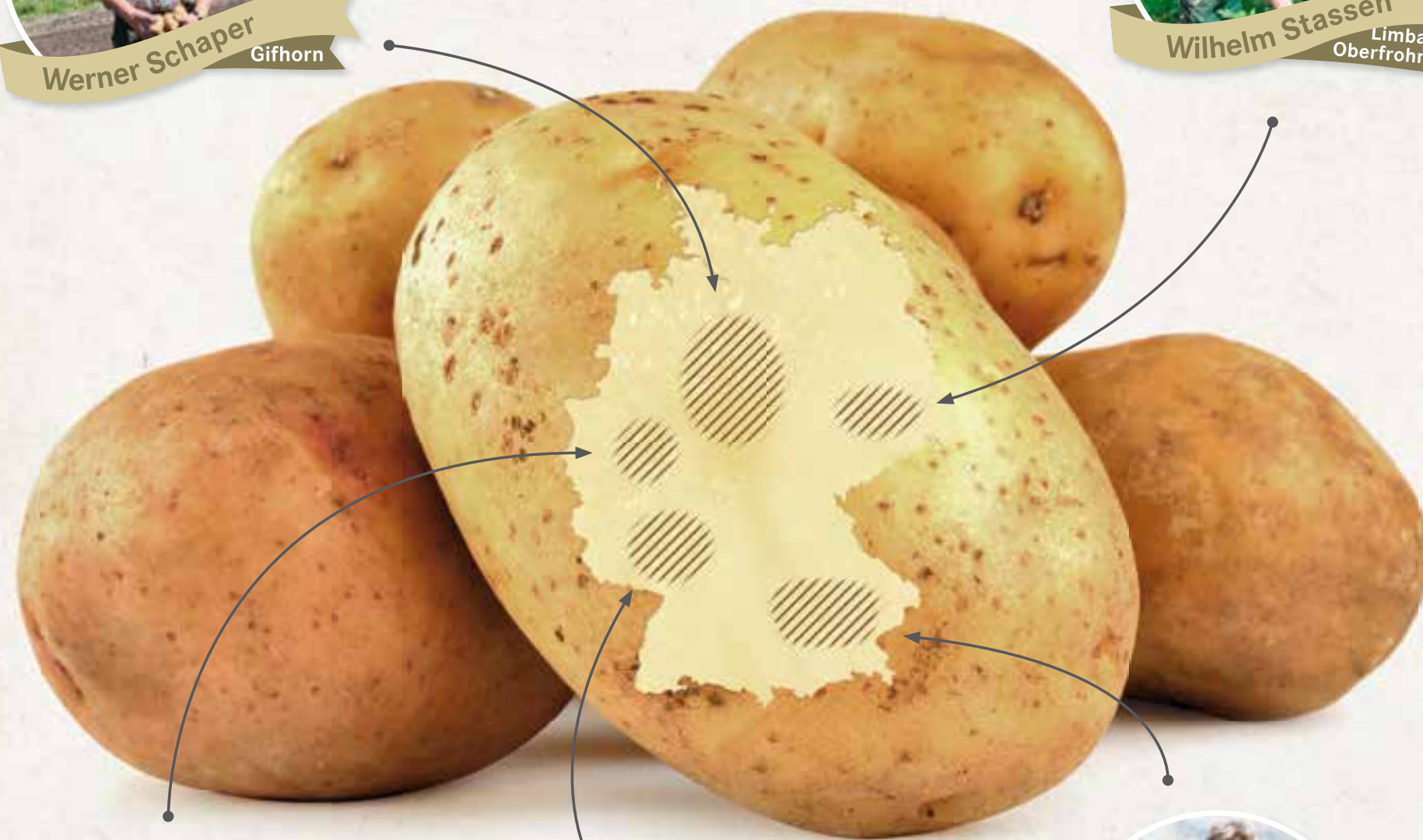
Die Bezeichnungen sind zahlreich, je nach Region – Erdapfel, Erdbirne, Grundbirne, Grumbeere, Bramburi oder eben einfach Kartoffel. Ganz gleich, wie sie genannt wird – von keinem Speiseplan ist sie mehr wegzudenken. Insgesamt um die 70 kg der vielfältig verwendbaren Knolle verzehrt jeder Deutsche pro Jahr. Schätzungsweise 4.500 Sorten gibt es. In Deutschland sind etwa 250 Sorten zugelassen. Entsprechend unterschiedlich sind Größen und Typen der Knollen. Sie reichen von rundlich über oval bis länglich. Die Schalenfarbe variiert von hellem gelb über rosa bis dunkelbraun.



Werner Schaper  
Gifhorn



Wilhelm Stassen  
Limbach-Oberfrohna



Eugen Borgmann  
Bottrop



Wolfgang Zahn  
Hockenheim



Martin Sedlmeier  
Halbergmoos

## Vom Rhein bis an die Elbe Hier kommen die besten Knollen her

Auf ca. 280.000 Hektar werden in Deutschland Kartoffeln angebaut. Den größten Anteil an der deutschen Kartoffelanbaufläche halten die Bundesländer Niedersachsen (Lüneburger Heide) und Bayern. Weitere Anbaugebiete sind in Nordrhein-Westfalen (Bottrop und Umgebung), Sachsen-Lausitz und Rhein-Neckar-Pfalz. Was die 5 größten Anbaugebiete auszeichnet, möchten wir Ihnen hier kurz aufzeigen.

### Niedersachsen - Uelzen

Man kann keine Tour durch die Lüneburger Heide unternehmen, ohne an einem Kartoffelfeld vorbeizukommen. Unter Kennern ist die Heideregion Uelzen auch als „der Agrarkreis“ bekannt. Andere sprechen vom „Fettfleck in der Lüneburger Heide“. Und das ist gar nicht mal falsch. Denn im Gegensatz zur Umgebung sind die Ackerböden lehmiger und deshalb fruchtbarer. Auf den gut durchlüfteten Sandböden wächst die Kartoffel besonders gut. Das „Zwischenklima“ der Heide ist ein zusätzlicher Standortvorteil. Die Pflanzen erkranken hier nämlich deutlich seltener an Krautfäule als in Meeresnähe, und die Pfirsichblattlaus kann ihr weniger anhaben als im kontinentalen Klima.

Der Kartoffelanbau hat in der Lüneburger Heide eine lange Tradition. Die Region ist seit Mitte des 19. Jahrhunderts das bekannteste und größte Kartoffelanbaugebiet Deutschlands. 2010 wurden die „Lüneburger Heidekartoffeln“ von der Europäischen Kommission als „geschützte geografische Angabe“ eingetragen, und sie genießen somit europaweiten

Schutz. Die Lüneburger Heidekartoffeln haben also einen vergleichbaren Herkunftsschutz wie die Lüneburger Heidschnucke. Die Kartoffeln von hier haben immer eine helle, glatte Schale mit flachen Augen und gelbes Fleisch. Bei den Verbrauchern haben sie eine überregionale Bedeutung als schmackhafte regionale Spezialität.

Heidekartoffeln, die das Herkunftszeichen der EU tragen dürfen, müssen in folgenden Regionen angebaut worden sein: in den Landkreisen Celle, Gifhorn, Harburg, Lüchow-Dannenberg, Lüneburg (ausgenommen Amt Neuhaus), Uelzen und dem Heidekreis oder im Gebiet der Stadt Visselhövede im Landkreis Rotenburg (Wümme). Sie erfüllen die Qualitätseigenschaften der Handelsklasse „Extra“ und entsprechen den Kocheigenschaften „vorwiegend festkochend“ oder „festkochend“.

### NRW

Auf ca. 30.000 Hektar werden in rund 3.400 Betrieben Kartoffeln angebaut. Pro Jahr bedeutet das etwa 1,4 Millionen Tonnen Kartoffeln. Damit nimmt Nordrhein-Westfalen die drittgrößte Stelle in der Kartoffelproduktion ein. Ein Großteil der in NRW geernteten Kartoffeln wird weiterverarbeitet und landet als Pommes frites oder Kartoffelchips beim Verbraucher.

Bereits im 16. Jahrhundert wurde hier die Kartoffel schriftlich erwähnt, und zwar in dem bis heute bekannten und sehr traditionellen Gericht „Himmel un Ääd“. Dafür nimmt man frische Kartoffeln und frische Äpfel, die gewürfelt, gekocht, aber keinesfalls gestampft werden; am Niederrhein werden dazu gebratene Blutwurstscheiben serviert. Angeblich, so sagt man, soll es den damaligen Bauern zu mühselig gewesen sein, die aufs Feld gefallenen Äpfel von den Kartoffeln zu trennen. Daher war es in dieser Zeit als „Arme-Leute-Essen“ bekannt.

Einmal im Jahr kürt der Rheinische Landwirtschaftsverband und der Rheinische LandFrauenverband hier die „Rheinische Kartoffelkönigin“. Sie repräsentiert die Kartoffel bei zahlreichen Veranstaltungen.

### Rhein - Neckar - Pfalz

Der Pfälzer Kartoffelanbau geht bis in das 17. Jahrhundert zurück. Heute ist die Pfalz mit nahezu 4.000 Hektar Gesamtfläche das größte Frühkartoffelanbaugebiet Deutschlands. Der Schwerpunkt liegt in der vorderpfälzischen Rheinebene, doch auch in der Westpfalz hat der Kartoffelanbau eine sehr lange Tradition, wie einige Kartoffelfeste beweisen. Die Erzeugergemeinschaft Pfälzer Kartoffeln vergibt das Markenzeichen „Pfälzer Grumbeere“.

1720 wurden hier bereits so viele Kartoffeln angebaut, dass jede zehnte als Abgabe eingefordert wurde. Die damalige Kurpfalz und das Herzogtum Pfalz-Zweibrücken gelten zusammen mit dem sächsischen Vogtland als die ersten Gebiete, in denen in Deutschland Kartoffeln feldmäßig angebaut wurden. Aus mündlichen Überlieferungen kann man entnehmen, dass bereits im Dreißigjährigen Krieg in den Gärten der Landbevölkerung Kartoffeln angepflanzt wurden.

Eine in der Pfalz weitverbreitete Sorte trägt den Namen „Berber“. Diese und andere Frühkartoffelsorten sind vorwiegend festkochend und bundesweit – selbst im benachbarten Ausland – begehrt. Die ersten Frühkartoffeln werden hier im Mai/Juni geerntet und können mit Schale verzehrt werden.

### Süddeutschland

Ob gekocht, gebraten, gestampft, zu Knödeln oder Reiberdatschi verarbeitet – Kartoffeln sind vom Speiseplan der Bayern nicht wegzudenken. Die Kartoffelanbaufläche liegt derzeit bei etwa 50.000 Hektar. Durchschnittlich werden etwa 40.000 Kilogramm pro Hektar geerntet. Die hiesigen Böden (Parabraunerde mit Lößlehm) sind sehr fruchtbar und eignen sich daher besonders gut für den Kartoffelanbau. Den überwiegenden Anteil bilden mittelfrühe und späte Sorten.

Die größten zusammenhängenden Flächen konzentrieren sich in Nordschwaben, im nördlichen Oberbayern, im Raum München und in der Oberpfalz. Dort befinden sich auch die größten Verarbeitungsbetriebe für Stärke- und Speisekartoffeln.

In Pilgramsreuth in Oberfranken findet der Kartoffelanbau seine früheste Erwähnung: Bereits im Jahre 1647 wurden dort „Erdäpfel“ vom Bauern Hans Rogler das erste Mal feldmäßig angebaut. Rogler hatte die Knollen von Verwandten aus dem heutigen Tschechien mitgebracht, wohin sie durch einen holländischen Soldaten gelangt waren.

In der Stadt Weiden hat man sich der langjährigen Kartoffeltradition besonders angenommen. Eine Stadtführung führt die Gäste durch die Weidener Innenstadt, erschließt ihnen Geschichte und Geschichten rund um das typische Produkt und endet in einem der urigen Gasthäuser mit einem köstlichen Erdäpfelgericht.

### Sachsen bis zur Lausitz

Auch hier hat der Kartoffelanbau eine lange Tradition. Mit einem Trick brachte der „Alte Fritz“ (1712–1786) die Bauern dazu, Kartoffeln anzubauen. In dieser Zeit herrschte eine große Hungersnot. Dennoch zeigten sich viele Bauern der Knolle gegenüber skeptisch. Der König ließ daher die Kartoffelfelder von Soldaten überwachen, um die Neugier der bäuerlichen Bevölkerung anzustacheln. Der Plan ging auf. In den sogenannten Kartoffelbefehlen wurden detaillierte Anleitungen zur Aussaat und Pflege niedergeschrieben. Außerdem wurde der Ertrag von jedem Bauern festgehalten.

Seit 1716 wird der Kartoffelanbau in Sachsen in großem Stil betrieben. Auf mehr als 7.000 Hektar wird die Knolle heute angebaut, meist Früh- und mehligkochende Sorten. Wichtigste Anbauregion ist das Mittelsächsische Lößgebiet. Der Schwerpunkt der Pflanzkartoffel liegt im Erzgebirgsvorland. In Ostsachsen werden hauptsächlich Industriekartoffeln angebaut. In zahlreichen Orten gibt es Traditionen rund um die Kartoffel. So wird jährlich in Naundorf ein Kartoffelfest veranstaltet; dazu gehört ein Kartoffelschälwettbewerb, und das beste Kartoffelgericht wird gekürt.



Lassen Sie sich zu  
**frischem Erfolg**  
 inspirieren!

### STEAMFRESH – DIE ECHTE CONVENIENCE-ALTERNATIVE

Nichts geht über frisch gekochte Kartoffeln! Wenn nur das Schälen, Schneiden und Kochen nicht wäre, das so viel Zeit in Anspruch nimmt. Gut, dass es eine echte Alternative für die Profiküche gibt: SteamFresh – dampfgegart Kartoffeln von Aviko sind von frisch

gegart nicht zu unterscheiden. Durch das spezielle Dampfgarverfahren bleiben Konsistenz, Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe optimal erhalten.

### MEHR GESUNDER GENUSS FÜR IHRE GÄSTE

- # Einzigartiges Frischeprodukt
- # Konstant hohe Qualität
- # Purer Kartoffelgeschmack
- # Viele Vitamine und Mineralien

### MEHR FREIRAUM FÜR IHRE KREATIVITÄT

- # Breites Sortiment für vielfältige Rezeptideen
- # Perfekt integrierbar in frisch gekochte Gerichte
- # Für die regionale und die internationale Küche
- # Als abwechslungsreiche Beilage oder attraktive Tellermitte
- # Ideale Basis für Suppen, Salate, Aufläufe, Pfannengerichte...

### MEHR EFFIZIENZ FÜR IHREN KÜCHENALLTAG

- # Im Dampf zu 80% gleichmäßig vorgegart
- # Schnelle, einfache Zubereitung mit Kombidämpfer, Heißluftofen, Pfanne, Fritteuse...
- # Kein Spritzen oder Anbacken beim Braten
- # Einfach zu portionieren
- # Frei von Zusatzstoffen (Clean Label)



# Saisonkalender

Weil´s frisch einfach besser schmeckt



Artikel	November	Dezember	Januar	
Bamberger Hörnchen (Deutschland)	■	■	■	
Birnen – Williams, Conference (Deutschland)	■	■	■	
Blumenkohl* (Deutschland)	■	■	■	
Brokkoli* (Deutschland)	■	■	■	
Blutorangen (Italien)	■	■	■	
Chinakohl (Deutschland)	■	■	■	
Cima di Rapa – wilder Brokkoli (Italien)	■	■	■	
Clementinen (Spanien)	■	■	■	
Cranberrys (Nordamerika)	■	■	■	
Esskastanien / Maronen (Frankreich)	■	■	■	
Granatapfel (Spanien)	■	■	■	
Grünkohl (Deutschland)	■	■	■	
Haselnüsse (Frankreich)	■	■	■	
Knollensellerie (Deutschland)	■	■	■	
Kopfsalat (Deutschland, Frankreich)	■	■	■	
Kürbis – Muskat, Spaghetti, Butternut, Hokkaido (Deutschland)	■	■	■	
Litschis (Übersee)	■	■	■	
Lollo rosso / Lollo bionda (Italien, Frankreich)	■	■	■	
Navelorangen (Spanien)	■	■	■	
Petersilie* (Deutschland)	■	■	■	
Porree* (Deutschland)	■	■	■	
Rosenkohl (Deutschland)	■	■	■	
Rucola / Rauke (Italien)	■	■	■	
Satsumas (Spanien)	■	■	■	
Schwarzwurzeln (Deutschland)	■	■	■	
Spinat* (Deutschland)	■	■	■	
Steckrüben / Kohlrüben (Deutschland)	■	■	■	
Topinambur (Deutschland)	■	■	■	
Walnüsse (USA)	■	■	■	
Schwarzer Winterrettich (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.



# Zur Sache

## Obst und Gemüse – so lagert es am besten

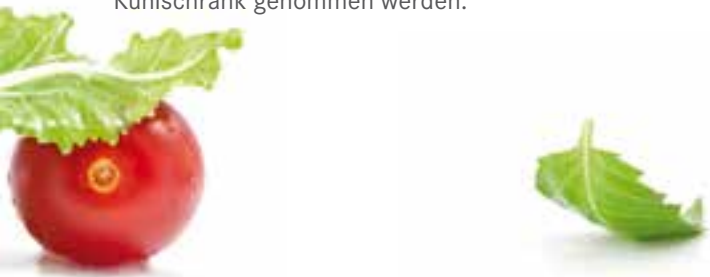
Falsch gelagert, verdirbt Obst und Gemüse schnell, und wertvolle Inhaltsstoffe gehen verloren. Regionale Produkte haben einen höheren Nährstoffgehalt aufgrund ihrer kürzeren Transportwege. Dieser Vorteil sollte durch falsche Lagerung nicht verspielt werden. Denn Licht, Sauerstoff, Hitze und Feuchtigkeit setzen Vitamine zu. Bei zu warmer Lagerung verliert Obst und Gemüse innerhalb von zwei Tagen bis zu 70 Prozent seiner Vitamine. So enthält frischer Spinat, der zwei Tage bei Raumtemperatur gelagert wurde, nur noch 25 Prozent seines Vitamin-C-Gehalts, gekühlt aufbewahrt noch bis zu 75 Prozent. Temperaturen von unter 8° C eignen sich am besten für Salate, Aprikosen, Kirschen, Blumenkohl und Karotten.

Wasserarme Arten mit fester Zellstruktur wie Kohl, Sellerie, Porree, Rote Beete und Möhren mögen es ruhig etwas wärmer, dabei aber dunkel und mit höherer Luftfeuchtigkeit. Ideal ist ein Keller oder Vorratsraum mit Temperaturen bis zu 10° C.

Was man über die richtige Lagerung von **Obst & Gemüse** wissen sollte!

Blätter wie z.B. bei Radieschen und Karotten sollten immer sofort entfernt werden, da sie viel Feuchtigkeit benötigen. Diese ziehen sie aus der Knolle, die dann schnell schrumpelig wird. Regelrechte „Frostbeulen“ sind Tomaten. Die beste Aufbewahrung hierfür ist ein luftiger, schattiger Platz bei Temperaturen zwischen 13° C und 18° C. Auch Südfrüchte zählen zu dieser Kategorie; sie sind keine niedrigen Temperaturen gewohnt und erleiden schnell einen Kälteschock.

Obst und Gemüse sollte immer getrennt voneinander gelagert werden. Dies gilt vor allem für Äpfel und Tomaten, die das Reifegas Ethylen abgeben und ihre Nachbarn deshalb schnell alt aussehen lassen. Für unreife Früchte, z.B. Kiwis, Bananen, Avocados, Birnen und Pfirsiche, kann dieser Effekt allerdings auch positiv genutzt werden. Vor dem Austrocknen oder Geschmacksveränderungen schützen gelochte Folienbeutel oder feuchte Geschirrtücher. Dabei sollte möglichst immer sortenweise verpackt werden. Da Obst bei Zimmertemperatur seine Aromen am besten entfalten kann, sollte es immer einige Stunden vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank genommen werden.



**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.cf-gastro.de // info@cf-gastro.de



## Obst und Gemüsemarkt Peter Blessing Unsere Partner stellen sich vor

Der Blessingmarkt ist ein Familienunternehmen. Seit 1988 liefern sie Obst und Gemüse von bester Qualität. Was als Einzelhandel begann, entwickelte sich im Laufe der Jahre zu einem Familienunternehmen: 30 bestens ausgebildete Fachleute, 950 Quadratmeter Lagerfläche

in verschiedenen Kühlzonen und ein ansehnlicher Fuhrpark aus Kühlfahrzeugen sorgen täglich für Frische und Qualität. Der Blessingmarkt beliefert Gastronomie, Hotellerie, Großküchen, Werkskantinen, Bäckereien, Metzgereien und den Einzelhandel.

<b>Geschäftsführer</b>	Peter Blessing
<b>Zertifizierungen / Qualitätsmanagement</b>	IFS Cash & Carry / Wholesale
<b>Gründungsdatum</b>	01.12.1988
<b>Mitarbeiterzahl</b>	ca. 30
<b>Kühlagerfläche</b>	950 m <sup>2</sup>
<b>Kundenanlieferungen pro Tag:</b>	ca. 110
<b>Regionale Erzeuger für folgende Produkte</b>	Beeren, Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Kartoffeln, Salate und Gemüse
<b>Sortiment</b>	Obst und Gemüse, Convenience, Feinkost, Molkerei- und Kartoffelprodukte, Fruchtsalate, Eier



## Unsere aktuellen Sonderangebote

Art.Nummer	Artikel	Marke	Gebinde
85.000.330	Norwegischer Räucherlachs*	napuro	ca. 1,0 kg
24.233.040	Gambas in Dillsahne	napuro	1,0 kg
21.490.625	Cocktail Mango	Elka	2,0 Liter
27.765.310	Fruchtsalat Valencia	napuro	5,0 kg
42.011.190	H-Pudding Schoko mit Sahne	frischli	5,0 kg
42.011.200	H-Pudding Vanilla mit Sahne	frischli	5,0 kg
28.281.010	Kartoffelpufferteig	Friweika	5,0 kg
28.280.165	<b>NEU</b> Kloßteig halb & halb "Volle Knolle"	cold 'n' fresh	2,0 kg



\*nur im Dezember