

KOPIE SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-
und Verpflegungs-Profis

Ausgabe 21 // Januar/Februar 2015

Lieferpartner der CF Gastro

**FRUCHTHOF
NORTHEIM**



Was ist drin?

Die LMIV sorgt für mehr Durchblick
und besseren Verbraucherschutz

CF Gastro
Frische mit System

Saisonale Höhepunkte: Pistazie // Haselnuss // Macadamia // Walnuss

Vegetarier & Veganer: Der Trend zur fleischlosen Ernährung

Liebe KOPFSALAT-LeserInnen,

seit der Gründung von CF Gastro im Jahre 1998 können wir sowohl im Verbund als auch bei uns auf ein gesundes Wachstum zurückblicken. 2015 ist für uns schon jetzt ein ereignisreiches Jahr, da die Firma Töpfer ihr 30-jähriges Jubiläum feiert. In den letzten drei Jahren wurde bei uns fleißig an der Unternehmensnachfolge gearbeitet. Das geschah mit einem Coaching und wurde im Oktober 2014 in Köln, auf Europas größter Messe für Personalmanagement „Zukunft Personal“, mit dem silbernen Internationalen Deutschen Trainingspreis ausgezeichnet.

Mein Führungsstil mit dem Motto „Gemeinsam-Yes we can!“ hat zu einem schnellen Anstieg von Eigenverantwortlichkeit bei den Mitarbeitern geführt. Im CF Gastro-Verbund werden wir uns 2015 verstärkt mit dem Trendthema „Außer-Haus-Verpflegung“ beschäftigen.

In dieser KOPFSALAT-Ausgabe informieren wir wieder über saisonale Highlights, gehen ausführlich auf das Thema LMIV ein und rücken die Schwarzwurzel ins rechte Licht. Natürlich dürfen auch unser Saisonkalender und unsere aktuellen Angebote nicht fehlen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.



Hildegard Töpfer, Miriam Weihprecht & Werner Töpfer
Töpfer GmbH

Hildegard Töpfer

Saisonale Höhepunkte

Obwohl wir so viele der knackigen Vertreter als Nüsse bezeichnen, zählen eigentlich nur Haselnüsse und Maronen zu den Nüssen. Erdnüsse gehören beispielsweise zu den Hülsenfrüchten, Mandeln und Walnüsse zu den Steinfrüchten, andere Exemplare werden eigentlich den Kernen zugeordnet. Auf Grund ihres hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren eignen sie sich hervorragend für cholesterinarme Ernährung und helfen damit, das Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen zu mindern. Wir stellen einige der (vermeintlich) nussigen Gesellen vor.

I. Pistazien Pistazien sind die Steinfrüchte des echten Pistazienbaums, der aus Vorder- und Zentralasien stammt. Heute werden Pistazien vor allem im Iran, in den USA, der Türkei und in Teilen Griechenlands und Syriens kultiviert. Deshalb werden sie gelegentlich auch Syrische Nüsschen genannt.

Inhaltsstoffe / Wirkung Die hochwertigen Nährstoffe der Pistazien beugen Herz- und Kreislauferkrankungen und Arteriosklerose vor und mindern das Risiko eines Schlaganfalls. Ihr hoher Kaliumgehalt hilft außerdem, den Blutdruck zu regulieren.

Verwendung Pistazien kommen geröstet, gesalzen, geschält oder ungeschält in den Handel und sind eine sehr beliebte Knabberlei für zwischendurch. Doch auch beim Backen und Kochen haben die aromatischen Pistazien mittlerweile einen festen Platz. Sie geben Süßspeisen und Gebäck ein unverwechselbares Aroma und lassen Pralinen, wie z. B. Mozartkugeln, und Speiseeis zu einem wahren Genuss werden.

II. Haselnuss Die Haselnuss gehört zu den Vertretern der echten Nüsse. Sie wächst auch in Deutschland, aber der kommerzielle Anbau findet vorwiegend in der Türkei, Italien, Frankreich und den USA statt. Ab September kann man bei Spaziergängen die Nüsse ernten.

Inhaltsstoffe / Wirkung Haselnüsse sind sehr gesund. Neben den eingangs erwähnten ungesättigten Fettsäuren enthalten sie hochwertiges Eiweiß, Vitamin A, B1, B2, C, E sowie Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Eisen, Calcium, Kalium.

Verwendung Haselnüsse passen zu Pikantem und Süßem. Mit ihnen lassen sich köstliche Kuchen und Plätzchen backen, sie verfeinern Desserts und werden zu Eiscreme und Brotaufstrichen verarbeitet. Haselnüsse passen aber auch hervorragend zu Fischgerichten und Salaten.

III. Macadamia Die Macadamia gilt quasi als Königin der Nüsse. Vielleicht liegt es an ihrem Reichtum: Mit 76 Prozent hat sie den höchsten Fettgehalt aller Nüsse. Ihre Schale ist so hart, dass nur wenige Nussknacker mit ihr fertig werden. Daher werden die meisten Macadamias für den Hausgebrauch industriell geknackt angeboten. Ihre Heimat hat die Macadamia in den Regenwäldern Australiens. Dort wird sie zwischen April und September geerntet.

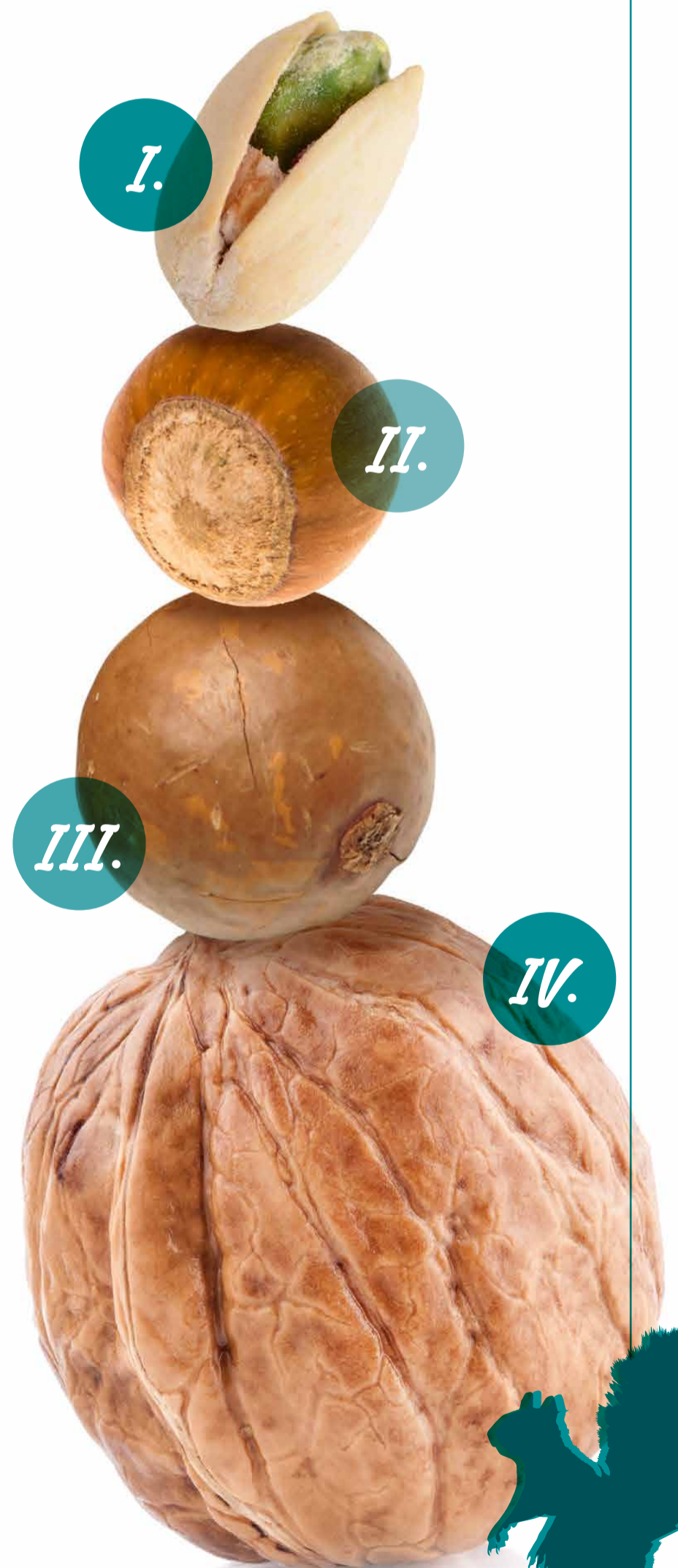
Inhaltsstoffe / Wirkung Macadamias sind besonders reich an ungesättigten Fettsäuren. In den Kernen befinden sich aber auch wertvolle Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Magnesium und Kalium, verschiedene B-Vitamine und Ballaststoffe. Macadamianüsse sind cholesterinfrei.

Verwendung Sie hat einen süßlich-nussigen Geschmack und zeichnet sich durch ein feines, butterartiges Aroma aus. Daher eignet sie sich ideal für Füllungen, Cremes, Eis, Kuchen oder sonstiges Gebäck. Gerne wird sie zu Käse gegessen oder dient zur Abrundung von Obstsalaten.

IV. Walnuss Walnussbäume zählen zu den ältesten bekannten Bäumen. Heute werden mehr als 50 Prozent der weltweit verzehrten Walnüsse in Kalifornien angebaut. Die Ernte beginnt etwa im September. Bevor ein Baum überhaupt das erste Mal Früchte trägt, vergehen aber gut fünf bis zehn Jahre.

Inhaltsstoffe / Wirkung Walnüsse sind gute Energielieferanten, die die Leistungsfähigkeit anregen. Grund: Sie enthalten ca. 63 Prozent ungesättigte Omega-3-Fettsäuren und versorgen unseren Körper mit Vitamin B12, A, C und E, mit Mineralstoffen und Spurenelementen.

Verwendung Walnüsse werten jedes süße oder herzhaftes Gericht auf. Sie passen wunderbar ins knusprige Müsli, harmonieren mit Quarkspeisen, Obstsalaten und werden in Kuchen und Plätzchen verarbeitet. Besonders delikates ist das Walnussöl. Mit ihm können frische Salate sehr schmackhaft angerichtet und verfeinert werden.



DER SPARGEL DES KLEINEN MANNES

Rauhe Schale, zarter Kern. Die Schwarzwurzel ist ein gutes Beispiel dafür, dass der erste Eindruck oft täuscht. Denn auch wenn ihr Aussehen unscheinbar ist – ihre inneren Werte sind umso eindrucksvoller.

Wer die Wurzeln sieht und noch nicht kennt, wundert sich vermutlich über den Vergleich zum Spargel: Mit ihrer schwarzen, korkigen Schale wirkt die Schwarzwurzel auf den ersten Blick nicht besonders attraktiv. Aber man sollte sich vom unscheinbaren Äußeren bloß nicht täuschen lassen – darunter verbirgt sich eine wahre kulinarische Überraschung! Nach dem Schälen kommen unter der schwarzen Schale nämlich schlanke, schneeweiße Stangen von etwa 30 bis 50 cm Länge zum Vorschein, die wirklich beinahe aussehen wie Spargel und sich auch in Sachen Geschmack keineswegs verstecken müssen.

Die häufige Bezeichnung als „Spargel des kleinen Mannes“ führt aber leider etwas in die Irre, was den Preis angeht: Schwarzwurzeln kosten nicht viel weniger als „echter Spargel“, weil ihre Ernte extrem viel Aufwand bedeutet. Wie beim Spargelstechen muss auch jede einzelne Schwarzwurzel mühsam per Hand mit einer Grabegabel vorsichtig aus dem Boden geholt werden, denn schon kleinste Verletzungen der Schale führen zum Austrocknen und Geschmacksverlust.

Herkunft

Bis zum 16. Jahrhundert kannte man die Schwarzwurzel nur in Spanien, wo sie als wild wachsende Heilpflanze zum Beispiel gegen die Pest und Schlangenbisse eingesetzt wurde. Erst seit dem 17. Jahrhundert wurden Schwarzwurzeln auch als Gemüse angebaut. Heute kommen sie vor allem aus Belgien, Frankreich und den Niederlanden. In Deutschland finden sich nur in Bayern nennenswerte Anbauflächen.

Saison

Die Schwarzwurzel ist ein typisches Wintergemüse, weshalb sie oft auch „Winterspargel“ genannt wird. Sie ist von Oktober bis April vor allem auf dem Wochenmarkt erhältlich, aber man kann sie auch in Supermärkten und Gemüseläden finden. Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Wurzeln gerade gewachsen und unversehrt sind. Gebrochene Schwarzwurzeln trocknen schnell aus und werden hart. Ein gutes Zeichen für perfekte Frische ist das Austreten von milchigem Saft beim Anschneiden. Locker in ein angefeuchtetes Küchentuch gewickelt und im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert, halten sie bis zu zwei Wochen.

Sie können Schwarzwurzeln aber auch nach dem Säubern mitsamt der Schale etwa 20 bis 25 Minuten in mit Essig und Kümmel gewürztem Wasser kochen. Anschließend kurz unter fließendem kaltem Wasser abschrecken – dann lässt sich die Schale ganz einfach und ohne Verfärbungsgefahr abziehen.

Geschmack

Trotz ihres Zweitnamens „Winterspargel“ erinnert die Schwarzwurzel geschmacklich nur entfernt an Spargel: Ihr Aroma ist intensiver, ziemlich würzig und leicht nussig. Die Konsistenz ähnelt am ehesten der von Möhren oder Pastinaken.

Eine Stange voller Nährstoffe

Kaum jemand weiß, dass die Schwarzwurzel nach der Erbse und der Bohne die meisten Nährstoffe von allen Gemüsearten enthält. Besonders reichlich vertreten sind Calcium und Phosphor. Am bemerkenswertesten ist aber der Gehalt an Inulin in Schwarzwurzeln. Dieser Ballaststoff gilt als reinsten Balsam für Fettstoffwechsel und Darmflora. Zusammen mit dem sehr niedrigen Fett- und Kaloriengehalt macht der hohe Ballaststoffanteil die Schwarzwurzel zu einem ausgesprochen figurfreundlichen Genuss. Dank ihres hohen Gehalts an Kalium wirken Schwarzwurzeln außerdem auf natürliche Art entwässernd.

Schwarzwurzeln können viel Nitrat enthalten, aus dem sich schädliche Nitrosamine entwickeln. Sie können diesen Stoff aber entschärfen, wenn Sie zu Schwarzwurzeln Vitamin-C-reiche Saucen (z. B. mit Zitronensaft) oder Getränke (z. B. frisch gepressten Orangensaft) anbieten.

Nährwerte von Schwarzwurzeln pro 100 Gramm

Kalorien 17 kcal
Eiweiß 1,3 g
Fett 0,4 g
Kohlenhydrate 2 g
Ballaststoffe 17 g



Zubereitung

Der beim Schneiden austretende Milchsaft ist zwar ein gutes Zeichen für optimale Frische, verfärbt aber auch die Hände und hinterlässt lästige Flecken auf der Kleidung. Am besten ziehen Sie darum zum Schälen und Putzen der Schwarzwurzeln Gummihandschuhe und eine Schürze an.

Bevor man Schwarzwurzeln wie Spargel oder Möhren mit einem Sparschäler schälen kann, ist gründliches Säubern ratsam: Dazu einfach das Gemüse mit einer Bürste unter fließendem Wasser schrubben, bis alle Erdreste entfernt sind. Nach dem Schälen die ganzen oder in Stücke geschnittenen Schwarzwurzeln sofort in eine Schüssel mit Wasser und Essig oder Zitronensaft legen, damit sie sich nicht dunkel verfärben!

Verwendung

Gegarte Schwarzwurzeln passen gut zu Äpfeln, Nüssen, Möhren oder Erbsen. Mit Mayonnaise, Sauerrahm, Joghurt angemacht und mit etwas Zitrone und frischen Kräutern verfeinert, lassen sich daraus auch leicht Salate zubereiten. Köstlich machen sich die feinen Wurzeln auch als Füllung für Crêpes, in einem edlen Risotto oder von Teig umhüllt und knusprig ausgebacken.

Liebhaber der Schwarzwurzel mögen es, wenn sie wie Spargel zubereitet wird – mit einer leichten Hollandaise oder mit etwas flüssiger Butter, dazu Pellkartoffeln und magerer Schinken.



KNUSPERSALAT MIT SCHWARZWURZEL UND GRÜNEM SPARGEL

Garen Sie den grünen Spargel in Salzwasser und schneiden Sie die abgekühlten Stangen in gleich große Stücke (schräger Anschnitt). Danach vermischen Sie den Spargel mit den Tomatenwürfeln, Walnüssen und dem Feinkostsalat. Jetzt müssen Sie den fertigen Salat nur noch in einer Schale oder auf Ihrem Teller anrichten.

Artikel-Nr.	Artikelbezeichnung	Marke	Beschreibung	Inhalt	Mengenbestandteile
28.126.015	Schwarzwurzelsalat	napuro	Küchenfertiger Feinkostsalat aus Schwarzwurzeln, Kochschinken, Crème fraîche, Frühlingszwiebeln und Gewürze	1,0 kg	1,0 kg
25.685.020	Tomatenwürfel	napuro	Küchenfertige Tomatenwürfel im 15-mm-Schnitt	2,0 kg	200 g
15.282.510	Grüner Spargel	-	Frischer Spargel, der noch gegart werden muss	-	300 g
-	Walnusskerne	-	-	-	50 g



Gültig seit dem
13.12.2014

DIE NEUE LEBENSMITTEL- INFORMATIONSVORDERDUNG



Kaum eine Verordnung beschäftigte die Lebensmittelbranche im letzten Jahr mehr als die neue Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV), die für alle seit dem 13. Dezember 2014 verpflichtend gültig ist.

Inwieweit die praktische Umsetzung gelungen ist, wird sich in den kommenden Monaten zeigen, und auch, welchen Nutzen sie insbesondere für den Endverbraucher bringt. Auch wir haben uns intensiv mit der LMIV beschäftigt und möchten an dieser Stelle aufzeigen, was sich hinter der Verordnung verbirgt, was neu ist und was wir in den kommenden Monaten noch erwarten können.

Hauptanliegen der LMIV ist mehr Transparenz für den Gast. Die Lebensmittelskandale in der Vergangenheit haben maßgeblich zu einer Verunsicherung der Verbraucher geführt. Die Politik hat mit der EU-Verordnung 1169/2011, besser bekannt als Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV), darauf reagiert, um die Verbraucher besser über Lebensmittel aufzuklären. Sie regelt auf europäischer Ebene den Umgang mit Lebensmitteln neu und verbindet nationale Vorschriften, wie die Lebensmittelkennzeichnungsverordnung (LMKV), die Nährwertkennzeichnungsverordnung (NKV) und Elemente der Fertigpackungsverordnung (FpackV) bzw. der Zusatzstoffzulassungsverordnung (ZzulV), miteinander.

WAS IST NEU?

Stoffe, die Allergien und Unverträglichkeiten auslösen, müssen im Zutatenverzeichnis so aufgeführt werden, dass sie sich vom Rest des Zutatenverzeichnisses eindeutig abheben. Das kann z. B. durch den Einsatz einer besonderen Schriftart, einem Schriftschnitt (fett oder kursiv) und einer aufmerksamkeitsstarken Hintergrundfarbe realisiert werden.

Welche Stoffe und Erzeugnisse Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen, ist folgender Übersicht zu entnehmen:

- Glutenthaltiges Getreide sowie daraus gewonnene Erzeugnisse (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder deren Hybridstämme)
- Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)
- Nüsse und Schalenfrüchte sowie daraus gewonnene Erzeugnisse (namentlich Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse)
- Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l insgesamt vorhandenes SO₂
- Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

ALLE INFORMATIONEN AUCH DIGITAL

Alle Informationen zur Lebensmittelinformationsverordnung finden Sie auch übersichtlich auf unserer Webseite unter www.cfgastro.de/lmiv/. Oder scannen Sie rechts einfach den QR-Code.



WAS MUSS BEI DER NÄHRWERTKENNZEICHNUNG BEACHTET WERDEN?

Ab dem **13. Dezember 2016** sind folgende Angaben in festgelegter Reihenfolge zu machen:

- Energie / Brennwert *
- Fett *
- Gesättigte Fettsäuren *
- Einfach ungesättigte Fettsäuren
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- Kohlenhydrate *
- Davon Zucker *
- Mehrwertige Alkohole
- Stärke
- Ballaststoffe
- Eiweiß *
- Salz *
- Vitamine und Mineralstoffe

Bei den mit einem * markierten Angaben handelt es sich um Pflichtangaben, den sogenannten BIG 7. Alle weiteren Informationen sind freiwillig. Bei Angabe ist aber die gezeigte Reihenfolge einzuhalten.

STATUS QUO

Bis kurz vor Inkrafttreten der LMIV am 13.12.2014 fehlte eine national verbindliche Regelung zur Kennzeichnung von Allergenen bei loser Ware. Ohne sie würden für lose Ware die gleichen Bedingungen gelten wie für verpackte Ware.

Das BMEL (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) hat im Juli 2014 einen entsprechenden Entwurf veröffentlicht. Noch Anfang November musste aber davon ausgegangen werden, dass diese Durchführungsverordnung frühestens im Februar 2015 im Bundesrat verabschiedet werden kann. Bis sie in Kraft treten würde, könnten dann noch einmal weitere drei bis fünf Monate vergehen, so dass eine Regelung erst Mitte nächsten Jahres gegriffen hätte.

Aber manchmal geht es doch schneller, als man denkt. Am 13. November hat das BMEL einen 2. Entwurf zur nationalen Umsetzung der Allergen Kennzeichnung bei loser Ware vorgelegt, die sogenannte **Vorläufige Lebensmittelinformations-Ergänzungsverordnung (VorILMIEV)**.

Danach wird die schriftliche, obligatorische Allergen Kennzeichnung loser Ware gegenüber dem ersten Entwurf wesentlich vereinfacht. Gastronomie und Gemeinschaftsverpfleger haben neben der schriftlichen und elektronischen Information nun auch die Möglichkeit, mündlich Auskunft über die enthaltenen Allergene in Speisen und Getränken zu geben. Basis der mündlichen Information muss allerdings eine schriftliche Dokumentation sein, die leicht zugänglich ist.

In den folgenden Wochen und Monaten wird sich zeigen, wie die Umsetzung in der Praxis erfolgt. Es bleibt also weiter spannend, und LMIV wird uns auch weiterhin beschäftigen.

Neue Kennzeichnung:
Beispiel für ein Etikett nach LMIV

1 Allergen Kennzeichnung:
Besondere Hervorhebung der Allergene in der Zutatenliste durch Fettdruck. Der Verbraucher hat direkt im Blick, ob allergene Zutaten enthalten sind, und kann schneller entscheiden, ob das Produkt für ihn geeignet ist.

2 Nährwertkennzeichnung:
Die Kennzeichnung war bisher freiwillig, und es gab keine Vorgabe, in welcher Reihenfolge oder Aufmachung die Nährwertkennzeichnung zu erfolgen hat. Die Reihenfolge ist festgelegt und gilt für alle verpackten Lebensmittel, damit der Verbraucher einen schnelleren Überblick über die für ihn wichtigen Nährwertinformationen hat.



UNSERE EIGENMARKE WEIDEFISCHE

Hochwertige Molkerei-Produkte aus deutscher Herstellung von CF Gastro

Mit der Einführung unserer Eigenmarke können wir Ihnen deutschlandweit beste Qualität, Frische und Flexibilität anbieten. Ob Trinkmilch, Quark- oder Joghurtprodukte Natur und mit Frucht – entdecken Sie unsere Produktvielfalt und genießen Sie den hervorragenden Geschmack. Wir arbeiten stetig daran, unser Produktangebot zu erweitern, wie bei Käse und Butter. Selbstverständlich erhalten Sie auch die Produkte der Marke Weidefrische über Ihren regionalen CF Gastro-Lieferpartner. Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Ihre Bestellung!



Entdecken Sie unser vielfältiges Molkerei-Sortiment von Weidefrische.

Artikel-Nr.	Artikel	Verkaufseinheit
41.001.053	H-Milch 1,5% m.V.	12x1 l Tetra
41.001.063	H-Milch 3,5% m.V.	12x1 l Tetra
42.003.012	Quark Natur Mager	5,0 kg Eimer
42.003.047	Quark Natur 40%	5,0 kg Eimer
42.005.019	Quark Kräuter 40%	5,0 kg Eimer
42.004.019	Quark Frucht Erdbeere 20 %	5,0 kg Eimer
42.004.064	Quark Creme Vanille 20 %	5,0 kg Eimer
42.007.009	Joghurt Natur 0%	5,0 kg Eimer
42.007.019	Joghurt Natur 3,5%	5,0 kg Eimer
42.008.688	Joghurt Frucht 3,5%	20x 100 g Becher



Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt



Artikel	Januar	Februar	März
Äpfel (Deutschland, Italien)	■	■	■
Bunte Salate (Italien, Frankreich)	■	■	■
Blutorangen (Spanien)	■	■	■
Cima di Rapa (Italien)	■	■	■
Clementinen (Spanien)	■	■	■
Frühlingszwiebeln (Mexiko, Italien)	■	■	■
Gurke (Spanien)	■	■	■
Grapefruit – hell/rosé (Spanien, Türkei, Israel)	■	■	■
Grünkohl (Deutschland)	■	■	■
Knollensellerie (Deutschland)	■	■	■
Kugelrettich (Italien)	■	■	■
Mangold – grün (Italien)	■	■	■
Orangen (Spanien)	■	■	■
Paprika (Spanien)	■	■	■
Pastinaken (Deutschland)	■	■	■
Petersilienwurzel (Deutschland, Polen)	■	■	■
Porree (Deutschland*, Frankreich)	■	■	■
Radieschen (Italien, Deutschland)	■	■	■
Rosenkohl (Deutschland, Niederlande)	■	■	■
Schwarzwurzeln (Deutschland, Belgien)	■	■	■
Spargel – grün (Spanien)	■	■	■
Spargel – grün (Peru)	■	■	■
Spargel – weiß (Spanien)	■	■	■
Spargel – weiß (Peru)	■	■	■
Speisefrühschmais (Zypern)	■	■	■
Stielmus (Deutschland)	■	■	■
Steckrüben/Kohlrüben (Deutschland)	■	■	■
Nüsse & Schalenfrüchte (verschiedene Herkünfte)	■	■	■
Trauben – hell/dunkel (Südafrika, Südamerika)	■	■	■
Winterrettich – schwarz (Deutschland)	■	■	■



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.

* Voraussetzung: kein Frost

Zur Sache



Vielseitig ohne Fleisch Vegetarier, Veganer, Flexitarier



Ein Leben ohne Fleisch ist voll im Trend: So hat sich die Zahl der Vegetarier in den letzten sieben Jahren in Deutschland verdoppelt und immer mehr Menschen wollen zumindest teilweise auf Fleisch verzichten.

Das zeigt eine aktuelle Untersuchung der Universitäten Göttingen und Hohenheim. Demnach ernähren sich 3,7 Prozent der Bevölkerung vegetarisch. Der Vegetarierbund Deutschland (VEBU) geht sogar von einem Anteil von etwa 8 bis 9 Prozent aus.

Leben ohne Fleisch

Die Idee, sich vegetarisch zu ernähren, ist nicht neu. Bereits vor Tausenden von Jahren haben sich Menschen fleischlos ernährt, da es nicht genug oder kein Fleisch gab. Hinzu kamen religiöse Gründe: In Fernost verbietet beispielsweise der Glaube an die Wiedergeburt religiösen Menschen das Töten von Tieren, da diese als „beseelte“ Lebewesen gelten. Muslime lehnen Schweinefleisch ab, der Koran gibt das vor. Viele essen aber auch gar kein Fleisch, weil sie damit eine komplizierte Suche nach geeignetem Fleisch umgehen.

Vegetarier – mal Ovo, mal Lacto, mal Pesco

Auf Fleisch verzichten größtenteils auch die verschiedenen Formen von Vegetariern. Dazu gehören die Ovo-Lacto-Vegetarier, die Milchprodukte und Eier essen, sowie die Lacto-Vegetarier, die Milchprodukte verzehren, jedoch Eier ablehnen. Weiterhin gibt es die Semi-Vegetarier. Sie verzichten auf rotes Fleisch, verzehren jedoch Geflügel. Pesco-Vegetarier essen Fisch und Meeresfrüchte.

Flexitarier – flexible Vegetarier

Die Flexitarier werden auch als Teilzeitvegetarier bezeichnet. Sie verzichten nicht ganz auf Fleisch, schränken den Verzehr jedoch bewusst ein. Statt auf Quantität achten sie auf die Qualität des Fleisches. Der Grund dafür liegt häufig im Tierschutz. In Deutschland nimmt dieser Trend zu.

Vegan essen und leben

Gegenüber den Vegetariern streichen die Veganer sogar alle tierischen Lebensmittel von ihrem Speiseplan. Das bedeutet, sie verzichten auf Fleisch, Fisch, Milch, Eier und Honig. Viele von ihnen tragen darüber hinaus keine Kleidung aus Seide oder Wolle oder auch keine Lederschuhe. Bislang ernähren sich in Deutschland weniger als 0,5 Prozent vegan. Doch das Interesse wird größer. Häufig sind es ethische und tierrechtliche Gründe, die hier wie bei den Vegetariern eine Rolle spielen. Darüber hinaus bewegen religiöse Hintergründe und ökologische sowie gesundheitliche Überlegungen Menschen zu einer veganen Ernährung.

**FRUCHTHOF
NORTHEIM**

Fruchthof Northeim GmbH & Co. KG
Industriestraße
37154 Northeim

Tel.: 05551-9805-80
Fax: 05551-9805-23
E-Mail: verkauf@fruchthof-northeim.de
www.fruchthof-northeim.de

Drei Jahrzehnte Kompetenz für unsere Kunden

Töpfer GmbH

1985 gegründet, können wir heute auf 30 Jahre Ready-Cut-Expertise zurückblicken und vermehren außerdem die Übergabe der Geschäftsführung von der Gründungsfamilie Töpfer an die Tochter Miriam Weihprecht. Unverändert bleibt unser tägliches Engagement, auf die Wünsche der Kunden einzugehen und dabei kurzfristig und flexibel

zu agieren. Durch die Bündelung der Kompetenzen bei CF Gastro sind wir in der Lage, auch nationale Kunden bestens zu versorgen, und das mit einem Vollsortiment.

Weitere Informationen unter www.toepfer-salate.de.

Geschäftsführer	Hildegard & Werner Töpfer, Miriam Weihprecht
Zertifizierungen / Qualitätsmanagement	IFS Food 6, Bio
Mitarbeiterzahl	105
Kühl- und Produktionsfläche	ca. 5.000 m ²
Eigenproduktion	Ready Cut
Warenumsatz	ca. 80.000 Portionen Eigenprodukte jeden Tag
Sortiment	Obst & Gemüse, Feinkost, Molkereiprodukte, Trockenware, Convenience, High Convenience



Töpfer GmbH

Am langen Tag
97320 Albertshofen

Tel.: 09321-3702-0
Fax: 09321-3702-290
E-Mail: info@toepfer-salate.de
www.toepfer-salate.de



Unsere aktuellen Sonderangebote

Mit dem Beginn des neuen Jahres haben wir Ihnen wieder eine Auswahl von frischen Produkten zu besonders günstigen Preisen zusammengestellt.

Artikel-Nr.	Artikel	Marke	Verkaufseinheit
25.685.020	Tomatenwürfel 15 mm	napuro	2,0 kg Schale
28.126.015	Schwarzwurzelsalat	napuro	1,0 kg Schale
65.009.685	TK Grüner Stangenspargel	Westfro	1,0 kg Beutel
23.874.162	Pommes Pom Plus 10 mm	Aviko	5,0 kg Beutel
42.004.019	Quark Frucht Erdbeere 20 %	Weidefrische	5,0 kg Eimer
42.004.064	Quark Creme Vanille 20 %	Weidefrische	5,0 kg Eimer

Diese Angebote sind gültig vom 02.01. bis 28.02.2015.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Ihren Lieferpartner.

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: STÜRMEYER & DRÄNGER – Visuelle Kommunikation
Bildnachweise (soweit nicht anders angegeben): CF Gastro Service GmbH & Co. KG, S. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Shutterstock