

KOPF SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-
und Verpflegungs-Profis

Gelb gegen den Trübsinn

Warum Zitrusfrüchte gerade im
Winter so wichtig sind

Saisonale Höhepunkte: Kräuter & Gewürze

Mehrwert für Nährwert: Gesunde Ernährung – besonders in der kalten Jahreszeit

WIR und der Blick über den Tellerrand

Manche Überlegungen sind prägend für die Zukunft. So auch der Entschluss, für Gastronomie und GV ein **WIR** zu bilden: die **CF GASTRO**. Als Gründungsmitglied war Schwabfrucht von dem vorausschauenden Gedanken von Anfang an fasziniert. Viele weitere Ideen und Entwicklungen haben das heutige **WIR** geschaffen: ein Netzwerk mit gebündelter Fachkompetenz und Struktur.

Unsere Ziele waren dabei klar: für national agierende Kunden stets die richtigen Konzepte und Produkte anbieten und dabei die Regionalität und Individualität nicht aus den Augen verlieren. Aber auch die ständige Weiterentwicklung und die richtige Auswahl an Produkten sowie die permanente Verbesserung des Services gehören dazu. Hinzu kommt das breite Spektrum unserer Eigenmarken, welches unser Profil zusätzlich stärkt.

Wir als Schwabfrucht versuchen, immer ein Stückchen weiterzudenken. Denn Sie als Kunde haben recht, wenn Sie viel von uns erwarten, und Ihre Zufriedenheit ist unser Gradmesser. Das schaffen wir gemeinsam mit CF GASTRO und unseren Mitarbeitern vor Ort.

Wir freuen uns, dass Sie wieder mit uns ein wenig über den Tellerrand schauen wollen – und genießen Sie diese gelungene Ausgabe mit uns ...

Ihr Schwabfrucht-Team



Kräuter & Gewürze

Mal ehrlich: Wie langweilig wäre unsere Esskultur, wenn es keine Gewürze gäbe? Erst Kräuter und Gewürze bringen den richtigen Geschmack in die Küche. Neben den heimischen Kräutern haben mittlerweile auch eine Reihe exotischer Zutaten Einzug in unsere Gewürzregale gehalten. Und ob getrocknet, frisch oder gefroren, sie sind das ganze Jahr über verfügbar. Generell werden Kräuter und Gewürze in fünf Gruppen unterteilt, die wir anhand einiger Beispiele mal etwas genauer beleuchten möchten.

BLÜTEN UND KNOSPEN

(z. B. Gewürznelken, Kapern, Safran etc.)

1. SAFRAN

Safran ist das Gold der Küche: Die feinen Fäden sind als das teuerste Gewürz der Welt bekannt. Und das hat auch seinen Grund: Der Safran ist eine Krokus-Art, von der lediglich die Stempel der Blüten verwendet werden. Für ein Kilo Safran benötigt man etwa 150.000 bis 200.000 Blüten, die Ernte erfolgt ausschließlich von Hand. Mit 170 bis 180 Tonnen pro Jahr produziert der Iran weltweit die größte Menge an Safran. Der Geschmack von purem Safran ist bitter-herb-scharf, der aber deutlich milder und aromatischer wird, sobald man ihn verwendet. Doch nicht nur geschmacklich ist der Safran eine Besonderheit: Seine leuchtend goldgelbe Farbe adelt jede Speise. Besonders geeignet ist Safran u. a. für Kuchen, Bouillabaisse, Paella oder Risotto. Damit er seinen aromatischen Duft bewahrt, sollte Safran nur kurz gekocht werden.

WURZELN UND WURZELSTÖCKE

(z. B. Galgant, Ingwer, Kalmus etc.)

2. GALGANT

Der Galgant, auch Thai-Ingwer genannt, gehört zur Familie der Ingwergewächse. Angebaut wird er vor allem in Thailand, Indonesien, Vietnam und Indien. Hierzulande ist Galgant ein wenig in Vergessenheit geraten, dabei war er im 8. Jahrhundert in Europa weitverbreitet und galt als Heilmittel. Wie auch der Ingwer wird das Galgantgewürz aus der Wurzelknolle gewonnen. Dabei werden die Wurzeln gewaschen und getrocknet und teilweise gemahlen. Allerdings verliert das Galgantpulver schnell sein Aroma. Galgant eignet sich für asiatische Gerichte wie Nasi Goreng oder für Fisch- und Fleischgerichte. Da Galgant eine verdauungsfördernde Wirkung zugeschrieben wird, wird er häufig in Magenbittern eingesetzt.

RINDEN

(z. B. Zimt)

3. ZIMT

Zimt gehört zu den ältesten Gewürzen der Welt, schon 3.000 v. Chr. wurde er in China verwendet. Insgesamt gibt es rund 250 Arten, wobei der Ceylon-Zimt und der Cassia-Zimt am verbreitetsten sind. Hauptanbauggebiete sind Sri Lanka, Indonesien und China. Die Zimtstangen sind die dünne Innenschicht zwischen Borke und Mittelrinde des Zimtbaums, die sich in ihre charakteristische Stangenform zusammenrollt, sobald sie vom Baum entfernt wird. In Europa findet der Zimt meist in gemahlener Form seinen Weg in den Handel. In Deutschland wird Zimt vor allem gern für Süßspeisen, Gebäck und heiße Getränke verwendet. In Indien gehört Zimt zu vielen Currygerichten, in arabischen Ländern wird er häufig zum Würzen von Fleisch genutzt.

BLÄTTER UND KRÄUTER

(z. B. Petersilie, Majoran, Lorbeerblätter etc.)

4. LORBEER

Seinen Ursprung hat der Lorbeer in Kleinasien, mittlerweile ist er im ganzen Mittelmeerraum zu finden. Auch in Deutschland wird er angepflanzt, ist aber nur bedingt winterhart. Im Handel ist der Lorbeer getrocknet als ganzes Blatt erhältlich. In der Küche kann er vielfältig eingesetzt werden; besonders Soßen und Marinaden, aber auch Fisch, Suppen und Eintöpfen verleiht er eine feine, würzige Note. Die Lorbeerblätter werden dabei mitgekocht und vor dem Servieren herausgenommen. Zudem eignet sich Lorbeer zum Würzen von eingelegten Gurken, Heringsen und zur Aromatisierung von Essig.





Valentinstag



Fluch oder Segen?

Der 14. Februar gilt weltweit als Tag der Verliebten. Doch woher kommt dieser Brauch eigentlich?

Namensgeber ist der römisch-katholische Märtyrer Valentin von Terni. Dieser lebte und wirkte im 3. Jahrhundert nach Christus als Bischof in Italien.

Valentin soll Liebespaare trotz des Verbots durch Kaiser Claudius II. nach christlichem Ritus getraut haben, vor allem auch Soldaten, die eigentlich unverheiratet bleiben sollten.

Zudem soll er den frisch verheirateten Paaren Blumen aus seinem Garten geschenkt haben. Die Ehen, die von ihm geschlossen wurden, standen der Überlieferung nach unter einem guten Stern. Doch sein unkonventionelles Handeln musste er bitter bezahlen: Am 14. Februar 269 wurde er hingerichtet. Seither gilt er als Schutzpatron der Liebenden.

Vor allem im angelsächsischen Sprachraum wurde der Tag schnell populär, wozu auch das Gedicht „Parlament der Vögel“ des englischen Schriftstellers Geoffrey Chaucer beigetragen hat. Chaucer schildert darin, wie die Vögel sich an diesem Tag versammeln, um einen Partner zu finden.

Im Viktorianischen Zeitalter wurde es dann in England unter den Liebenden üblich, sich gegenseitig dekorierte Karten zu schicken. Und von England aus ging der Brauch in die Welt hinaus: Die englischen Auswanderer nahmen ihn mit in die Vereinigten Staaten, und er kam so durch US-Soldaten nach dem Zweiten Weltkrieg in den westlichen Teil Deutschlands. Bereits 1950 wurde in Nürnberg der erste „Valentinsball“ gefeiert.

Schnell wusste auch die Blumen- und die Süßwarenindustrie den Tag für sich zu nutzen und machte ihn mit viel Werbung in der Gesellschaft bekannt.

Mittlerweile ist der Valentinstag auch in der Gastronomie ein wichtiger Tag geworden. Viele Gastronomen bieten am 14. Februar ein spezielles Menü für verliebte Pärchen an. Natürlich wird dabei Romantik besonders großgeschrieben. Wichtig dabei ist, dass die gesamte Atmosphäre an diesem Abend stimmt.

Setzen Sie daher auf kleine Aufmerksamkeit: Ein Glas Prosecco zur Begrüßung, stilvolle Dekoration oder vielleicht eine Pizza in Herzform, all das sorgt für eine

besondere Note. Auch eine rote Rose für die Dame als Willkommensgeschenk ist noch immer ein Klassiker.

Achten sie bei der Menügestaltung darauf, dass das Thema Romantik auch in den verschiedenen Gängen auftaucht. Vor allem rote Speisen und exklusive oder aphrodisierend wirkende Zutaten wie Granatäpfel, Schokolade oder Erdbeeren lassen das Menü zu einem kulinarischen Höhepunkt werden.

Mit der richtigen Weinbegleitung und einer sorgfältigen Musikauswahl wird das Valentins-Dinner für Ihre Gäste zu einem unvergesslichen Abend. ♥

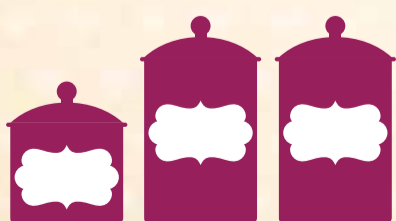
Als kleine Anregung gibt es hier noch ein Rezept für einen romantischen Nachtisch:

Zutaten für Pavlova:

	Zu verwendende Menge:	
26.875.021	Eiweiß 1 kg	120 g
60.000.022	Zucker	200 g
50.500.020	Salz	Prise
42.001.026	H-Sahne 30% 12 x 1,0 kg	100 g
46.010.066	Mascarpone 82% 6 x 500g	100 g
12.500.510	Zitronen Stück	1 Stück
11.440.510	Himbeeren kg	250 g
11.413.510	Blaubeeren kg	250 g
13.299.519	Minztopf 13 cm 8 Stück	1 Stück



Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Eiweiß in eine trockene und fettfreie Schüssel geben und schlagen, bis es leicht andickt. Dann unter ständigem Rühren den Zucker langsam dazugeben. Weiter schlagen, bis die Masse steif wird. Die Masse auf eine Backmatte geben und zu einem ca. 3 cm hohen Kreis formen. Die Ofentemperatur auf 100 °C reduzieren und die Pavlova ca. eine Stunde backen. Die Baisermasse sollte außen hell, aber knusprig, im Kern jedoch weich sein. Nach dem Backen langsam abkühlen lassen. Sollte der Boden beim Abkühlen in der Mitte leicht absinken, kann dies als „Krater“ für die Schlagsahne dienen. Die Zitrone gut waschen und die Schale abreiben. Achten Sie dabei darauf, nur die gelbe Schale zu verwenden. Kurz vor dem Servieren die Schlagsahne steif schlagen und vorsichtig die Mascarpone unterheben. Den Zitronenabrieb unterrühren und auf die erkaltete Baisermasse geben. Zum Abschluss mit Beeren und Minze dekorieren.



Sprechstunde bei Dr. Sauer macht lustig -

ES IST EINES DER BELIEBTESTEN HAUSMITTEL, UM DIE ABWEHRKRÄFTE ZU STÄRKEN UND GESUND DURCH DEN WINTER ZU KOMMEN: EINE TASSE HEISSE ZITRONE. DOCH NICHT NUR ZITRONEN SIND JETZT BESONDERS WICHTIG, AUCH ORANGEN, GRAPEFRUITS UND ANDERE ZITRUSFRÜCHTE HABEN JETZT WIEDER SAISON.

Mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt sind Zitrusfrüchte der ideale Begleiter für die kalte Jahreszeit, denn sie stärken das Immunsystem. Daneben stecken aber auch eine ganze Reihe weiterer wichtiger Stoffe in den gesunden Früchten, z. B. Vitamine, Calcium, Kalium, Phosphor und Pektin. Und auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, die den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken, sind reichlich in Zitrusfrüchten enthalten.

Also ein guter Grund, mal genauer hinzuschauen, was die Zitrusfrüchte so alles können:

- › Die Flavonoide der Zitrusfrüchte erhöhen die schützende Wirkung von Vitamin C und wirken sich somit positiv auf den gesamten Organismus aus.
- › Das Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme des Körpers.
- › Vitamin C wirkt als Antioxidans. Es beugt damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und schützt vor freien Radikalen, die u. a. für das Altern verantwortlich sind.

- › Zitrusfrüchte enthalten Kalium, welches den Blutdruck senkt.
- › Calcium ist ebenfalls reichlich in Zitrusfrüchten enthalten. Dies stärkt Knochen und Zähne und schützt vor Osteoporose.
- › Bei Kopfschmerzen hilft eine Tasse Kaffee mit dem Saft einer halben Zitrone.

Worauf Sie beim Kauf achten sollten:

- › Zitrusfrüchte reifen nach dem Ernten nicht mehr nach. Generell gilt daher die Faustregel: Je kräftiger die Farbe, desto reifer die Frucht. Doch aufgepasst: Es gibt auch ausgereifte Zitronen, die dennoch eine grünliche Schale haben.
- › Die Schale sollte bei Druck etwas nachgeben. Ist sie zu hart, ist die Frucht vermutlich ausgetrocknet.
- › Zitrusfrüchte sollten immer einen frischen Duft verströmen. Riecht die Frucht muffig, könnte sie bereits unter der Schale schimmeln. Je dünner die Schale, desto mehr Saft hat die Frucht.
- › Wie bei eigentlich dem meisten Obst und Gemüse sollten Sie zu kleineren Früchten greifen, denn diese haben meistens mehr Aroma als ihre großen Verwandten.
- › Zitrusfrüchte sollten niemals unter 2 °C gelagert werden, denn sie sind kälteempfindlich und werden dann bitter. Ideal ist eine Lagerung bei 7 °C und hoher Luftfeuchtigkeit. Allerdings ist der kühle Keller besser geeignet als der Kühlschrank, denn im Kühlschrank verlieren Zitrusfrüchte einiges von ihren ätherischen Ölen und ihrem frischen Duft. Wenn Zitrusfrüchte zu feucht gelagert werden, können sie auch schnell schimmeln.



Lustig und gesund

Chia Frucht Pudding

Als Basis dient

1,0 l Mandelmilch oder Sojamilch als vegane Basis

oder ganz klassisch

41.001.053 1,0 l H-Milch 1,5% m.V. 12 x 1,0 l
41.001.063 1,0 l H-Milch 3,5% m.V. 12 x 1,0 l

Die fruchtige Komponente:

26.800.220 500 ml Blutorangenpüree
250 g Chia-Samen
10 EL Ahornsirup
2 Schoten Vanille
10 Stück frische Früchte
50 g gehackte Zartbitterschokolade

Und so wird es gemacht...

- I. Chia-Samen, Milch, Sirup, Fruchtpüree und Vanille in eine Schüssel geben. Mindestens 40 Minuten, besser über Nacht, einweichen lassen. Innerhalb der ersten 15 Minuten häufig rühren, um Klumpenbildung zu vermeiden.
- II. Alles mit dem Pürierstab zu einer geschmeidigen Creme pürieren, nach Bedarf noch etwas Milch hinzugeben.
- III. In ein Dessertglas füllen und mit Früchten und Schokolade garniert servieren.



Für
10 Portionen






VEGAN



Diese Logos sind zwar alle unterschiedlich, aber sie haben eines gemeinsam: Sie kennzeichnen vegane Lebensmittel. Der Trend der veganen Ernährung ist überall präsent und uns erreichen in letzter Zeit viele Anfragen, ob und welche veganen Lebensmittel wir im Angebot haben.

Um Ihnen künftig direkt und einfach zu zeigen, welche Produkte „nicht tierischen Ursprungs“ sind, stellen wir Ihnen heute unser V vor.

Wenn Sie dieses Zeichen sehen, können Sie davon ausgehen, dass diese Produkte:

-  frei von tierischen Bestandteilen sind (ohne Milch und Milchprodukte, Eier, Honig),
-  keine Zutaten enthalten, die aus Fleisch oder Knochen hergestellt werden; dazu gehört auch Gelatine, die häufig zur Klärung von Essig, Wein oder Säften verwendet wird,
-  ohne den Einsatz von Kälberlab hergestellt werden.

Nach wie vor ist der Begriff „vegan“ nicht lebensmittelrechtlich definiert und geschützt, und daher sind die Kontrollen auch nicht transparent.

Der Irrglaube, dass man bei veganer Ernährung über kurz oder lang einen Mangel an diversen Vitaminen, Mineralien und Proteinen erleidet, hält sich weiterhin. Dabei ist es eigentlich relativ einfach: Wie auch bei der einseitigen Ernährung eines Fleischessers kann ein Mangel entstehen. Demnach ist es wie so häufig eine Frage des Maßes.

Wer seine Ernährung komplett auf vegan umstellt, sollte regelmäßig seine Vitamin- und Mineralstoffversorgung beim Arzt prüfen lassen. Sollten Sie nur an einigen Tagen in der Woche auf tierische Produkte verzichten wollen, können Sie dies bei einer vollwertigen Ernährung bedenkenlos tun. Damit Ihnen der Einstieg in einen fleischfreien Tag richtig gelingt, haben wir ein veganes Rezept aus leckeren Zutaten des CF-Gastro-Sortiments kreiert. Probieren Sie es aus und geben Sie uns ein Feedback zu Ihren Erfahrungen: kreative-kueche@cfgastro.de

REZEP

Quinoa-Salat, süß-scharf gewürzt, mit Räuchertofu, frischem Spinat, Cranberrys & Walnüssen

1,0 kg	Quinoa-Salat (Artikelnr.: 28.190.010)	napuro
200 g	Tofu	-
100 g	Baby Spinat (Artikelnr.: 23.710.015)	napuro
50 g	Cranberrys	-
50 g	Walnüsse	-

QUINOA

Ist ein sehr gesundes Korn und ein idealer Eiweißlieferant. Besonders Vegetarier und Veganer schätzen diese gesunde Eiweißquelle, sind darin doch die für den Menschen essentiellen Aminosäuren enthalten. Zudem ist Quinoa auch ein Vitamin-B6-Lieferant, enthält viele Mineralstoffe wie Magnesium und Calcium und ist darüber hinaus glutenfrei. Somit sind die kleinen Körner richtige Alleskönner.

TOFU

Ist ein ursprünglich chinesisches und in ganz Asien weit verbreitetes Nahrungsmittel, das mittlerweile auch vermehrt in der westlichen Welt gegessen wird. Besonders bei der fleischlosen Ernährung kommt Tofu oft zum Einsatz. Tofu wird aus einem weißen Sojabohnenteig hergestellt, der bei der Denaturierung und Koagulation von Proteinen in der Sojamilch entsteht. Der Quark, der daraus hervorgeht, wird entwässert und anschließend zu Blöcken gepresst. Dieses Verfahren ist der Käseherstellung aus Milch sehr ähnlich. Tofu lässt sich wunderbar räuchern, was ihm eine herzhaftere Note verleiht. Er hat einen hohen Eiweißanteil und ist reich an Nährstoffen wie Calcium, Magnesium und Eisen. Darüber hinaus ist Tofu leichter verdaulich und deutlich kalorienärmer als Fleisch.

SPINAT

Schon Popeye wusste: Spinat ist gesund. Und tatsächlich unterstützt das grüne Blattgemüse den Muskelaufbau des Körpers. Außerdem enthält Spinat viele Mineralien, Vitamine und Eiweiß. Und auch wenn Spinat zwar innerhalb der Gemüsearten einen hohen Gehalt an Eisen besitzt - so außerordentlich hoch, wie es häufig behauptet wird, ist dieser dann doch nicht.

CRANBERRY

Ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Heidelbeeren und wird vor allem in Nordamerika großflächig angebaut. Doch die sauer-herbe Beere findet auch hierzulande immer mehr Anhänger. Cranberrys kommen entweder frisch oder in getrockneter Form in den Handel. Die Cranberry kann vor allem mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt, vielen Antioxidanzien und sekundären Pflanzenstoffen punkten.





























WALNÜSSE

Walnüsse sind eine gute Quelle für Protein: 100 g Walnüsse enthalten 15 g Eiweiß. Walnüsse stecken voller Vitamine und Mineralien sowie Antioxidantien. Walnüsse führen trotz ihres hohen Fettgehalts nicht zu einer Gewichtszunahme¹, wenn sie als Ersatz für andere Nahrungsmittel in den Speiseplan aufgenommen werden. Dies haben Studien gezeigt. Walnüsse schmecken gut, liefern Vitamine und Mineralien und lassen sich leicht in den täglichen Speiseplan integrieren. Walnüsse enthalten essentielle Fettsäuren in optimaler Zusammensetzung, und sie sind eines der Lebensmittel, die Alpha-Linolensäure (ALA), eine essentielle Omega-3-Fettsäure, enthalten: 9 g pro 100 g Walnüssen.



Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt

	JANUAR	FEBRUAR			
ÄPFEL (Deutschland, Italien)	X	X			
BUNTE SALATE (Italien, Frankreich)	X	X			
BLUTORANGEN (Spanien)	X	X			
CIMA DI RAPA (Italien)	X	X			
CLEMENTINEN (Spanien)	X	X			
FRÜHLINGSZWIEBELN (Mexiko, Italien)	X	X			
GURKE (Spanien)	X	X			
GRAPEFRUIT / HELL/ROSÉ (Spanien, Türkei, Israel)	X	X			
GRÜNKOHL (Deutschland)	X	—			
KNOLLESELLERIE (Deutschland)	X	X			
KUGELKRETTICH (Italien)	X	X			
MANGOLD/GRÜN (Italien)	X	X			
ORANGEN (Spanien)	X	X			
PAPRIKA (Spanien)	X	X			
PASTINAKEN (Deutschland)	X	X			
PETERSILIENWURZEL (Deutschland, Polen)	X	X			
PORREE (Deutschland*, Frankreich)	X	X			
RADIESCHEN (Italien, Deutschland)	—	X			
ROSENKOHL (Deutschland, Niederlande)	X	X			
SCHWARZWURZELN (Deutschland, Belgien)	X	X			
SPARGEL/GRÜN (Spanien)		—			
SPARGEL/GRÜN (Peru)	X	X			
SPARGEL/WEISS (Spanien)		—			
SPARGEL/WEISS (Peru)	X	X			
SPEISEFRÜHKARTOFFELN (Zypern)	—	X			
STIELMUS (Deutschland)		—			
STECKRÜBEN/KOHLRÜBEN (Deutschland)	X	X			
NÜSSE + SCHALENFRÜCHTE (verschiedene Herkünfte)	X	X			
TRAUBEN / HELL/DUNKEL (Südafrika, Südamerika)	X	X			
WINTERKRETTICH/SCHWARZ (Deutschland)	X	—			

— BEGINN/ENDE DER SAISON

Auftakt oder Schluss – saftiges Obst und knackiges Gemüse – schon oder noch – erntefrisch auf den Tisch. Lassen Sie's sich schmecken.

X 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.

Zur Sache



MEHR IST MEHR

Nach den vielen Naschereien in der Adventszeit und den üppigen Mahlzeiten an den Feiertagen ist der Start in das neue Jahr ideal, um seine Ernährung umzustellen. Wir geben Ihnen ein paar Tipps, wie Sie sich gesund und ausgewogen ernähren, ohne dass Sie gleich Ihre guten Vorsätze entnervt verwerfen.

Mehr Abwechslung auf dem Teller

Entscheidend ist vor allem eine vielfältige Ernährung. Über 40 Stoffe werden vom menschlichen Körper benötigt, um gesund zu bleiben. Die Vielfalt in den Supermärkten heutzutage erlaubt es, aus dem Vollen zu schöpfen. Und ob Sie nun selber kochen, Fertiggerichte kaufen oder schnell was „auf die Hand“ mitnehmen – achten Sie darauf, Ihre Nahrungswahl wieder auszugleichen. Wenn Sie also zum Mittagessen eine fettige Pizza hatten, essen Sie abends nur noch einen Salat. Wenn Sie viel Fleisch an einem Tag zu sich genommen haben, probieren Sie es am nächsten Tag mit Fisch oder – noch besser – mit frischem Gemüse.

Setzen Sie auf Kohlenhydrate

Viele Leute ernähren sich mittlerweile Low-Carb, d. h., sie nehmen nur wenig Kohlenhydrate zu sich. Dabei sollten mehr als die Hälfte der täglich zu sich genommenen Kalorien aus der Lebensmittelgruppe der Kohlenhydrate stammen. Wenn Sie zu Vollkornprodukten wie Vollkornnudeln, Vollkornreis oder Vollkornbrot greifen, erhöhen Sie zugleich die Ballaststoffaufnahme – was sich nicht nur positiv auf den Organismus auswirkt, sondern auch länger satt macht.

Obst und Gemüse: Es geht nicht ohne

Es ist der klassische Ratschlag für gesunde Ernährung, den jeder schon mal gehört hat. Trotzdem essen die meisten Menschen zu wenig Obst und Gemüse, obwohl diese wichtige Nährstoffe enthalten. Als Richtlinie werden fünf Portionen am Tag empfohlen. Haben Sie keine Angst vor dem Kochen mit frischem Gemüse, es ist schneller zubereitet, als Sie denken. Und wenn Sie Gemüse und Obst frisch saisonal einkaufen, ist es nicht nur gesünder, sondern häufig auch billiger als Fertigprodukte.

Bewegung ist Pflicht

Die Listen mit dem Idealgewicht sind immer nur Richtwerte. Viele Faktoren wie Geschlecht, Größe, Alter und Vererbung haben eine Auswirkung darauf, was Ihr Idealgewicht ist. Doch eine Sache ist Fakt: Wenn Sie mehr Kalorien zu sich nehmen, als Ihr Körper benötigt, nehmen Sie zu. Versuchen Sie deshalb, sich so viel wie möglich zu bewegen – nehmen Sie mal die Treppe statt des Aufzugs oder lassen Sie das Auto stehen und fahren mit dem Fahrrad zur Arbeit – das verbraucht zusätzlich Kalorien, und Sie werden sehen, dass Sie sich schon bald besser fühlen werden.

Sündigen Sie!

Verboten Sie sich keine Speisen, das fördert bloß den Heißhunger und macht schlechte Laune. Gönnen Sie sich abends ein kleines Stück Schokolade (es muss ja nicht gleich die ganze Tafel sein) oder am Sonntag ein leckeres Stück Kuchen. Das macht glücklich und kann schnell ausgeglichen 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
E-Mail: info@cfgastro.de
www.cfgastro.de

Früchte à la carte

Schwabfrucht GmbH & Co. KG

Heinrich Schwab gründete das Unternehmen in Gießen. 1972 veräußerte er das Unternehmen an Fruchtprofis der Branche, die auch heute noch Gesellschafter sind. Aus Heinrich Schwab wurde Schwabfrucht. Auf dem über 40.000 qm großen Firmengelände befindet sich das moderne und 10.000 qm große Firmengebäude. Mit modernster Technik präsentiert sich Schwabfrucht im zeitgemäßen Gewand.

Unsere Mitarbeiter sind der wichtigste Baustein für den Erfolg unserer täglichen Arbeit. Das Zusammenspiel motivierter Einzelner, zusammen mit Teamgeist, hoher Einsatzbereitschaft, Kompetenz, Respekt und Fairness im Miteinander, bildet die Grundlage und prägt unsere tägliche Arbeit.

Schwabfrucht bezieht sein Frischesortiment direkt aus der Region und den angrenzenden Produktionsgebieten, beispielsweise aus den Gemüsegärten der Pfalz, dem

sonnenverwöhnten Taunus bzw. Südhessen. Über ganz Deutschland führen unsere Beschaffungswege, um Ihnen das gesamte verfügbare Sortiment Tag für Tag frisch zur Verfügung zu stellen. International greifen wir auf unsere langjährig gewachsenen Verbindungen mit Produzenten / Produzentenorganisationen in ganz Europa und Übersee zurück.

Die Grundlage der langjährigen und vertrauensvollen Zusammenarbeit mit unseren Lieferanten wird getragen durch unser offenes und transparentes Miteinander, verbunden mit der gemeinsamen Verantwortung für unsere Produkte.

Aufgrund der lebendigen und intensiven Zusammenarbeit mit CF Gastro und deren Beschaffungskompetenz konnte sich Schwabfrucht als anerkannter Gastronomielieferant für die Region etablieren.

Zertifizierungen / Qualitätsmanagement IFS, QS, BIO, Fair Trade, Gutes aus Hessen

Gründungsdatum 1920

Mitarbeiterzahl 130

Fahrzeuge (Kühlfahrzeuge) 26

Kundenstopps ca. 300



SCHWABFRUCHT

Schwabfrucht GmbH & Co. KG

Kasseler Str. 3
35418 Buseck

Tel.: 06408-910-0
Fax: 06408-910-100
E-Mail: gastro@schwabfrucht.de
www.schwabfrucht.de



Artikel-Nr.	Bezeichnung	Gebinde	Marke
23.450.010	Gurkenscheiben mit Schale 5 mm	1,0 kg Beutel	napuro
24.603.035	Radieschenscheiben 3 mm	1,0 kg Beutel	napuro
25.113.019	Feldsalatröschen geputzt	350 g Beutel	napuro
23.845.186	Garkartoffeln Cook&Chill 20-30 mm	5,0 kg Beutel	napuro
27.290.369	Honig-Senf-Dressing	3l Eimer	napuro

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, 6, 7, 8 Shutterstock