

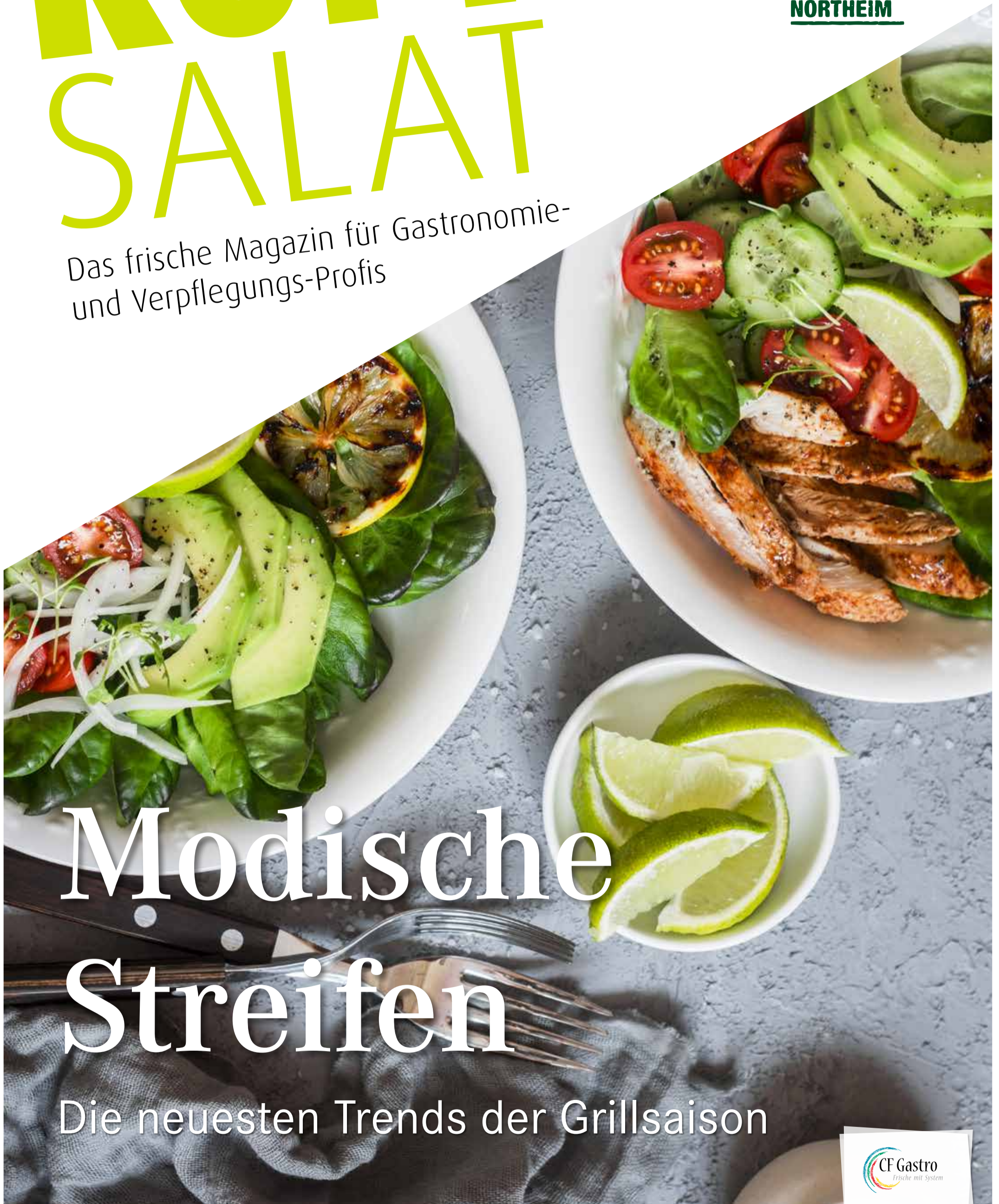
# KOPIE SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-  
und Verpflegungs-Profis

Ausgabe 41 // Mai / Juni 2018

Lieferpartner der CF Gastro

**FRUCHTHOF  
NORTHEIM**



## Modische Streifen

Die neuesten Trends der Grillsaison

**CF Gastro**  
Frische mit System

**Sommer, Sonne, Mango:** Darum ist sie so heiß begehrt

**Rückstände:** Wie belastet sind unsere Lebensmittel?

## Sonnige Zeiten

Endlich ist es warm! Der Umschwung von Winter auf Sommer kam im April praktisch über Nacht. Das sorgte nicht nur für volle Straßencafés und gute Umsätze in den Biergärten, auch die Landwirtschaft profitierte von den steigenden Temperaturen: Die Sonne sorgte für gutes Wachstum auf den Feldern und die Verfügbarkeiten von frischem Spargel gingen stark nach oben. Eine gute Entwicklung, die uns zuversichtlich auf den weiteren Saisonverlauf blicken lässt.

In dieser Ausgabe erfahren Sie Interessantes zu einem weiteren saisonalen Highlight: Der Erdbeere. Zudem schauen wir uns das Trendobst des Sommers genauer an – die Mango. Und weil nun die Freiluftzeit begonnen hat, darf auch das Thema Grillen natürlich nicht fehlen. Wir freuen uns zudem, Ihnen Weidefrische, unsere Eigenmarke für Molkereiprodukte, etwas näher vorstellen zu dürfen.

Außerdem finden Sie auf der letzten Seite unser Gewinnspiel für das GOP Variété-Theater – mitmachen lohnt sich also!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre,  
Ihr Carl-Friedrich



# Gesund mit Temperament: Mango

➔ Ihr Fruchtfleisch ist süß und leuchtet wie die Sonne: Die Mango ist der perfekte Vorbote des Sommers! Zeit, den leckeren Exoten mal genauer zu betrachten.

**WOHER?** Die Mango (Mangifera) stammt ursprünglich von der indonesischen Insel Borneo und ist eine richtige Südfrucht, die vor allem das Klima im tropischen Regenwald liebt. Mittlerweile ist sie aber als Kulturpflanze in vielen Teilen der Welt anzutreffen. Weil die Mango es gern warm hat, wird sie in Europa hauptsächlich in Spanien kultiviert. Insgesamt gibt es fast 70 verschiedene Mango Arten, wobei die wirtschaftlich bedeutendste Art die Mango aus Indien (Mangifera indica) ist. Mit einem Gesamtvolumen von bis zu 15 Millionen Tonnen im Jahr ist Indien auch Hauptproduzent von Mangos.

**WIESO?** Mangos überzeugen vor allem mit ihrem saftig-süßen Geschmack – kein Wunder also, dass sie viel Zucker enthalten. Gesund sind die Exoten trotzdem und können vor allem mit viel Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin sowie einer Extraportion Provitamin A überzeugen. Zudem enthält die Mango viel Eisen, Jod, Folsäure, Kalium, Magnesium, Phosphor, Calcium und Biotin. In Indien schreibt man den Früchten entzündungshemmende, antidiabetische und antivirale Eigenschaften zu und wegen ihres hohen Vitamingehalts können sie vorbeugend gegen Infektionen und Erkältungskrankheiten eingesetzt werden.

**Aha!** Mangos sind übrigens vollständig reif, wenn auf der Schale kleine schwarze Punkte zu sehen sind. Wie so viele Früchte sollte die Mango auch nicht im Kühlschrank gelagert werden, da dies den Geschmack beeinträchtigt. Aus dem Kern der Mango lässt sich übrigens ein Öl herstellen, das sowohl in der Küche als auch in der Kosmetik (vor allem für Hautcremes und Lippenbalsam) eingesetzt werden kann.



## Beerige Versuchung

### Was sie braucht

Kaum eine Beere ist so beliebt und versprüht so viel gute Laune wie die Erdbeere. So verwundert es nicht, dass es weltweit über 1.000 verschiedene Sorten gibt. Man unterscheidet dabei zwischen frühen und späten Sorten, die sich hinsichtlich des Blühbeginns und der Fruchtreife unterscheiden. Zudem gibt es Sorten, die nur einmal tragen, sowie immertragende Sorten. Aber alle Sorten brauchen einen durchlässigen, humosen Lehmboden, um ideal zu gedeihen. Zwar können Erdbeeren großflächig angebaut werden, aber der Anteil an Handarbeit ist dennoch höher als bei anderen Kulturpflanzen. Dazu gehört vor allem die **Ernte mit der Hand**.

### Woher sie kommt

Erdbeeren haben immer nur ein paar Monate Saison – und dann schmecken sie auch am besten. Kein Wunder also, dass die Erdbeerzeit immer sehnsüchtig erwartet wird. Das Problem dabei ist aber, dass die Nachfrage viel größer ist, als es der regionale Anbau bewerkstelligen kann. Deshalb müssen jedes Jahr rund 100.000 Tonnen importiert werden – meist aus Spanien, den Niederlanden und Italien.

### Wann sie schmeckt

- Hauptsaison ist von **Mai bis Juli**. In diesen Monaten schmecken Erdbeeren am besten!
- Erdbeeren sind sehr druckempfindlich und lassen sich schlecht lagern. Deswegen sollte man sie immer rasch verzehren.
- Wenn Sie Erdbeeren selber ernten wollen, sollten Sie dies am Morgen tun, denn in der Sonne werden die Früchte weich.

### Was sie kann

Erdbeeren haben trotz ihres süßen Geschmacks wenig Kalorien, punkten aber mit einem hohen Ballaststoffgehalt. Außerdem haben sie mehr Vitamin C als eine Orange oder eine Zitrone. Darüber hinaus sind sie reich an Folsäure, Calcium, Magnesium und Eisen. Am leckersten sind Erdbeeren natürlich frisch gepflückt, aber auch als Konfitüre oder auf dem Kuchen können sie ihr wunderbares Aroma entfalten. Zudem eignen sich die roten Früchte auch für leckere Smoothies und für die Verwendung für Wein, Likör oder Bowle.

Regionale Spitzenqualität und kurze Lieferwege stehen bei der Auswahl unserer Erdbeeren im Fokus – deswegen können wir Ihnen das Beste aus den bekanntesten Erdbeeranbaugebieten Deutschlands liefern.



## Beschwipste Erdbeersuppe mit Minz-Ricotta-Mousse

### Zutaten für 4 Portionen:

**Für die Suppe:**  
– 1,0 kg Erdbeeren  
– 1 Bio-Zitrone  
– 200 ml Apfelsaft  
– 200 ml Prosecco  
– Speisestärke

**Für das Mousse:**  
– 200 g Ricotta  
– 2 EL Vanillezucker (ca. 40 g)  
– 150 ml Sahne  
– 2 Stiele Minze

1. Die Erdbeeren waschen, vorsichtig mit etwas Küchenrolle trocken tupfen und die grünen Stielansätze entfernen.
2. Ein paar besonders schöne Exemplare zum Dekorieren beiseitelegen, den Rest in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit einem Stabmixer fein pürieren.
3. Den Apfelsaft in einem kleinen Topf erhitzen. Die Speisestärke mit zwei Esslöffeln kaltem Wasser anrühren und dann zum Apfelsaft geben. Kurz aufkochen lassen und dann zum Erdbeerpüree geben. Danach vorsichtig den Prosecco unterrühren. Wer keinen Alkohol verwenden möchte, ersetzt den Prosecco durch Apfelsaft.
4. Die Bio-Zitrone waschen und ein paar Zesten von der Schale abziehen. Dann die Zitrone aufschneiden, auspressen, den Saft und die Zesten in die Erdbeersuppe geben und das Ganze auskühlen lassen.
5. Während die Suppe auskühlt, den Ricotta mit dem Vanillezucker vermischen. Die Minze waschen, fein hacken und unter die Ricottacreme heben. Die Sahne steif schlagen und ebenfalls vorsichtig unterheben. Dann die Mousse mind. 60 Minuten kalt stellen.
6. Die Erdbeersuppe in tiefen Tellern oder Schalen anrichten. Mit einem Esslöffel Nocken aus der Ricottamousse heben und vorsichtig auf die Suppe geben. Mit den restlichen Erdbeeren und etwas Minze garnieren und sofort servieren.



# GRILL

## ROYALE

Die Grillsaison ist wieder eröffnet! Endlich kann man wieder nach Herzenslust Fleisch, Fisch und Gemüse auf dem heißen Rost brutzeln und zusammen mit Freunden und Familie genießen. Grund genug, um mal die aktuellen Trends der Grillsaison genauer zu betrachten.

Grillen ist heutzutage nicht mehr nur eine besondere Art, Fleisch zuzubereiten, sondern vielmehr Genuss aus Überzeugung. Viele Hobbyköche nutzen den Grill als willkommene Outdoor-Erweiterung der eigenen Küche. Grillen ist zu einer Art Volkssport geworden – und das zu Recht. Wo früher kleine Holzkohlegrills für ein paar Würstchen angeschmissen wurden, stehen jetzt komplexe Gasgrills, die jeder Profiküchenausstattung ebenbürtig sind. Und wer einmal mit einem Profigrill gegrillt hat, will ihn auch nicht mehr missen!

Doch nicht nur auf die Auswahl der Geräte wird heute mehr Wert gelegt, auch was auf den Grill kommt, ist von großer Bedeutung. Spitzenreiter ist natürlich immer noch das Fleisch, wobei hier zunehmend auf beste Qualität geachtet wird. Klasse statt Masse, lautet die Devise. Neben den klassischen Steaks finden besonders hochwertige Sorten wie Angus Beef oder Kobe Steaks, aber auch exotische Filets etwa vom Strauß oder vom Känguruh immer öfter ihren Weg auf den Grill.

Der Trend zum hochwertigen Grillfleisch ist aber nicht die einzige Veränderung im Essverhalten der Grillfreunde, auch fleischlose Alternativen liegen total im Trend. Neben verschiedenen Gemüsesorten werden auch immer öfter Grillkäse oder mariniertes Tofu über der heißen Flamme geröstet. Es lohnt sich also, beim nächsten Einkauf mal die Augen nach leckeren Variationen offen zu halten. Und damit Ihnen die Auswahl nicht allzu schwer fällt, haben wir hier einige interessante Vorschläge für Sie.



### → VEGGIE-LUST

**Es muss nicht immer Fleisch sein! Mittlerweile gibt es eine Reihe von leckeren vegetarischen Alternativen, die sich prima auf dem Grill machen. Versuchen Sie es doch mal!**

**Grillkäse** Was auf dem Abendbrotstisch funktioniert, klappt natürlich auch beim Grillen: Einfach mal Wurst durch Käse ersetzen. Grillkäse gibt es in verschiedenen Varianten, aber am bekanntesten ist der Halloumi. Im Orient wird dieser Käse seit 2.000 Jahren hergestellt, ursprünglich aus Schafsmilch, mittlerweile aber auch aus Kuhmilch. Er ähnelt dabei dem Mozzarella, ist aber fester und wüzig und somit ideal für den Grill geeignet. Aber auch ein aromatisches Stück Schafskäse ist perfekt für den fleischfreien Sommergenuss.

**Jackfruit** Es muss nicht immer Gemüse sein. Probieren Sie doch mal eine fruchtige Alternative auf dem Grill und überraschen Sie Ihre Gäste mit einer gegrillten Jackfruit. Ursprünglich in Asien beheimatet, hat der stachelige Exot in den letzten Jahren auch hierzulande seinen Siegeszug angetreten. Die reife Frucht wird für Nachspeisen genutzt, unreif ist sie der ideale Fleischersatz, da sie in ihrer Textur und in ihrem Geschmack Hähnchenfleisch ähnelt.

Gerne beraten wir Sie zu unseren exotischen Spezialitäten.



### INSPIRIERENDE ANGEBOTE

Sie sind unentschlossen, was Sie Ihren Gästen beim nächsten Grillabend servieren wollen? Dann lassen Sie sich doch von unserem umfangreichen Angebot inspirieren! Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Garantiert!

ARTIKEL	MENGE	ARTIKELNR.	MARKE
Spargelspitzen grün	500 g Bund	15.282.535	regional
Ananas Halbmonde	5,0 kg Schale	21.035.010	napuro
Baconscheiben	1,0 kg Schale	80.011.305	Eggelbusch
Worcester Sauce	5,0 l Eimer	60.050.940	Unilever
Jackfrucht	-	16.970.300	-
Guacamole	1,0 kg Schale	55.000.500	napuro
Antipasti Gourmet Mix (gegrillt)	1,0 kg (ATG) Schale	26.918.035	napuro

### DIE PASSEN ZUSAMMEN →

**Immer nur Bratwurst und Steak sind Ihnen auf Dauer zu eintönig? Dann probieren Sie doch mal unsere frischen Geschmackskombinationen!**

**Ananas × Hühnchen** Alle, die ein wenig auf ihre Linie achten wollen, greifen gern zu Geflügel. Zu Recht, denn das Hähnchenfleisch ist herrlich zart und hat nur wenig Fett. Zusammen mit frischer Ananas und einer Prise Chiliflocken wird das Geflügel im Handumdrehen zum karibischen Traum.

**Spargel × Bacon** Spargel mit gekochtem Schinken ist ein Klassiker, den wir in diesem Sommer mal auf eine neue Ebene heben! Den Spargel frisch geschält auf den Grill legen und ein paar Scheiben Bacon kurz angrillen: fertig ist die krosse Klassikervariante.

**Lamm × Grillgemüse** Sie wünschen sich etwas mediterranes Flair auf dem Teller? Dann gönnen Sie sich doch ein gutes Stück Lammfleisch, dazu etwas Paprika, Zucchini und Aubergine – mit Olivenöl, Knoblauch und Rosmarin mariniert, und schon weht ein Hauch Griechenland durch Ihren Garten.



## Rezept

### Rauchige Grillsauce

#### Zutaten

500 ml passierte Tomaten	1 TL Paprikapulver (geräuchert)
1 kleine Zwiebel	1 TL Tabasco
2 Knoblauchzehen	3 EL Honig
4 EL Apfelessig	1 EL Whiskey
2 EL Worcestershire Sauce	

#### Zubereitung

Die Zwiebel klein hacken und in einem Topf in etwas Sonnenblumenöl glasig andünsten. Den Knoblauch pressen und dazugeben, ebenfalls kurz andünsten. Den Honig dazugeben und die Zwiebel leicht karamellisieren lassen.

Die restlichen Zutaten hinzugeben, kurz aufkochen lassen und dann bei niedriger Temperatur etwas einköcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Servieren Sie die Sauce mit einem frisch gegrillten Stück Fleisch oder knackigem Gemüse!



## MOLKEREI- PRODUKTE

VON CF GASTRO



Wir von **CF Gastro** verstehen uns als Ihr Frischepartner. Neben unserem bekannten Kernsortiment Obst & Gemüse handeln wir seit Jahren ein umfangreiches Sortiment an Molkereiprodukten.

Unter unserer Qualitätsmarke „Weidefrische“ bieten wir Ihnen leckere Trinkmilch deutscher Herkunft sowie Quark- und Joghurtprodukte – auch mit Frucht. Natürlich stehen wir auch in dieser Warengruppe für Qualität, Frische und Flexibilität und werden das angebotene

Sortiment kontinuierlich ausbauen. Unser starkes Vertriebsnetz und die ausgereifte Logistik ermöglichen eine kosteneffiziente Verteilung unserer Produkte, an sieben Tagen in der Woche, rund um die Uhr.

*Gut zu wissen*

**H-Milch** wurde 1960 in den Markt eingeführt und kann ungeöffnet bei Raumtemperatur mehrere Monate gelagert werden.

Sie wird für einige Sekunden auf bis zu 145°C ultraheiß erhitzt. Im Vergleich zur frischen Milch hat sie den geringsten Vitamingehalt und einen typischen Kochgeschmack.

ARTIKELNR.	ARTIKEL	MENGE	GEBINDE
42.003.012	Weidefrische Speisequark mager	5,0kg	Eimer
42.003.025	Weidefrische Speisequark mager	10,0kg	Eimer
42.003.047	Weidefrische Speisequark 40%	5,0kg	Eimer
42.005.019	Weidefrische Sahnequark 40% – Kräuter	5,0kg	Eimer
42.004.064	Weidefrische Quarkcreme Vanille 20%	5,0kg	Eimer
42.004.019	Weidefrische Fruchtquark Erdbeere 20%	5,0kg	Eimer
42.007.009	Weidefrische Joghurt 0% natur	5,0kg	Eimer
42.007.019	Weidefrische Joghurt 3,5% natur	5,0kg	Eimer
42.008.688	Weidefrische Fruchtjoghurt 3,5% 4-fach sortiert	20×100g	Becher
41.001.063	Weidefrische H-Milch 3,5% mit Schraubverschluss	12×1,0l	Tetrapak
41.001.053	Weidefrische H-Milch 1,5% mit Schraubverschluss	12×1,0l	Tetrapak



# Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt

Mai	Juni	Juli	Artikel
●	●	●	Aprikosen (Frankreich, Spanien)
●	●	●	Bärlauch – breit, rund (Deutschland)
●	●	●	Birnen – Dr. Guyot (Frankreich)
●	●	●	Eisbergsalat (Deutschland)
●	●	●	Erdbeeren (Deutschland)
●	●	●	Frühlingszwiebeln (Italien, Deutschland)
●	●	●	Fenchel (Deutschland)
●	●	●	Gurken (Deutschland)
●	●	●	Kirschen – süß (Deutschland, Griechenland, Türkei)
●	●	●	Knoblauch (Deutschland)
●	●	●	Kopfsalat (Deutschland)
●	●	●	Lollo rosso / Lollo bionda (Deutschland)
●	●	●	Mangold – bunt (Deutschland)
●	●	●	Mispeln (Spanien)
●	●	●	Orangen (Südafrika)
●	●	●	Paprika (Spanien)
●	●	●	Paprika (Niederlande)
●	●	●	Radieschen (Deutschland)
●	●	●	Pfirsich, Nektarinen (Italien, Spanien, Griechenland)
●	●	●	Rhabarber (Deutschland)
●	●	●	Rucola / Rauke (Deutschland)
●	●	●	Schoten / Erbsen (Deutschland)
●	●	●	Spargel – grün (Deutschland)
●	●	●	Spargel – weiß (Deutschland)
●	●	●	Speisefrühkartoffeln (Deutschland)
●	●	●	Spinat (Deutschland)
●	●	●	Spitzkohl (Deutschland)
●	●	●	Saubohnen (Italien)
●	●	●	Tomaten (Deutschland, Niederlande)

● **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.

Unser Saisonkalender – nicht nur in jeder KOPFSALAT-Ausgabe, sondern auch im Web:  
[www.cf-gastro.de/produkte/saisonkalender/](http://www.cf-gastro.de/produkte/saisonkalender/)

# Zur Sache



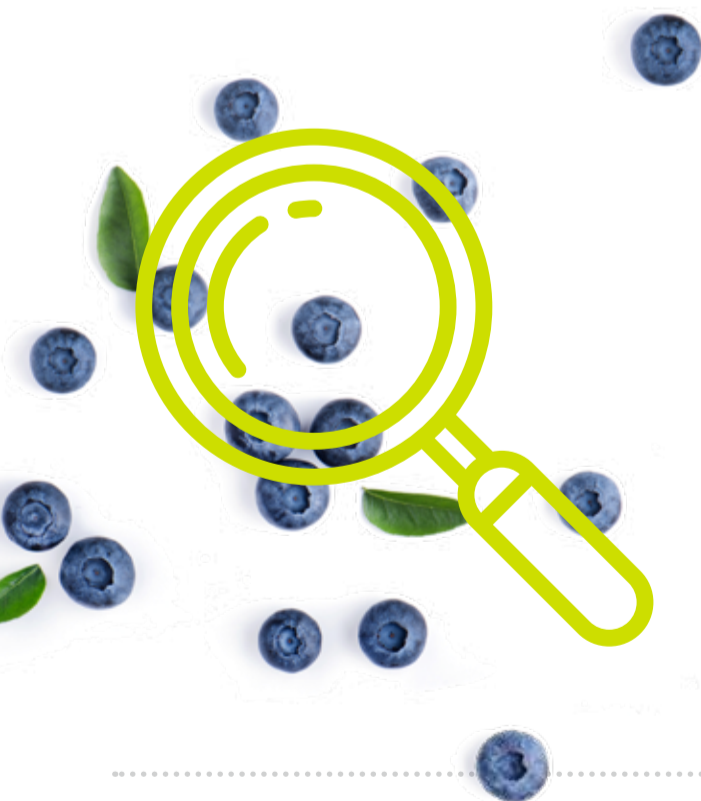
## SCHADSTOFFE: Was bleibt?

Die anhaltende Nachfrage nach Biolebensmitteln zeigt: Verbraucher wünschen sich Produkte, die wenig bis gar keine Schadstoffe und Rückstände enthalten. Doch wie realistisch ist es, dass im Essen wirklich „nichts drin“ ist?

Heutzutage gibt es immer bessere Analysemethoden, wodurch immer mehr Rückstände präziser nachgewiesen werden können – mittlerweile wird eine Standard-Lebensmittelprobe auf mehr als 400 verschiedene Pflanzenschutzmittel untersucht.

Und die Ergebnisse dieser Proben sind für den Verbraucher erfreulich: Deutsche und europäische Lebensmittel sind sehr selten mit hohen Rückständen von Pflanzenschutzmitteln belastet. Dies hat das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit in seinem jährlichen Bericht über „Pflanzenschutzmittelrückstände in Lebensmitteln“ festgestellt. Daraus geht hervor, dass in Deutschland und der EU erzeugte Lebensmittel so gut wie gar nicht mit zu hohen Rückständen von Pflanzenschutzmitteln verunreinigt sind. Lediglich bei 1,1% aller 2015 untersuchten Erzeugnisse wurde eine Überschreitung des Grenzwertes festgestellt. Dabei stellten die Wissenschaftler fest, dass Produkte aus ökologischem Anbau deutlich weniger belastet waren als konventionell angebaute Produkte. Während bei 63,4% der konventionellen Lebensmittel Rückstände analytisch quantifiziert werden konnten, waren es bei den Bio-Produkten lediglich 35,0%.

Generell sind beliebte Lebensmittel wie Äpfel, Karotten und Kartoffeln, aber auch saisonale Highlights wie Spargel und Himbeeren seit Jahren fast rückstandsfrei. Problematisch hingegen sind Bohnen, Tee und Auberginen. Hier wurden hohe Rückstände beanstandet. Auch bei frischen Kräutern haben die Lebensmittelwächter häufig eine Überschreitung der Grenzwerte festgestellt. Allerdings werden Kräuter in so geringen Mengen verzehrt, dass die Rückstände keine Gefahr für den Konsumenten darstellen. Denn wie so oft macht auch hier die Dosis das Gift.



**FRUCHTHOF  
NORTHEIM**

Fruchthof Northeim GmbH & Co. KG  
Industriestraße 6  
37154 Northeim

Tel.: 05551 – 9805 – 80  
Fax: 05551 – 9805 – 23

E-Mail: [verkauf@fruchthof-northeim.de](mailto:verkauf@fruchthof-northeim.de)  
[www.fruchthof-northeim.de](http://www.fruchthof-northeim.de)

# Mitmachen & 10 x 2 Tickets gewinnen!

**GOP.**  
varieté-theater

Beantworten Sie einfach die Gewinnspielfrage:

## Wie heißt die exotische Frucht- alternative für Hühnchenfleisch?

- A) TOFU
- B) JOHANNISFRUCHT
- C) JACKFRUIT

Die richtige Antwort senden Sie an: [info@cfgastro.de](mailto:info@cfgastro.de)

Einsendeschluss ist der 15.07.2018

Seien Sie Gast und lassen Sie sich von aufsehenerregenden Shows begeistern. Hier wird im Spannungsfeld zwischen Avantgarde und Tradition eine neue Welt des Varietés geboten.

Faszinierende Artistik in stimmungsvollem Ambiente und kulinarische Genüsse sind die Garanten für ein ganz besonderes Erlebnis! In aufwändig inszenierten Showproduktionen erleben Sie die vielen Facetten der modernen Variétékunst hautnah in einem einzigartigen Ambiente im Mix aus damals, heute und morgen.

Unsere Veranstaltungsorte:

Hannover, Essen, Bad Oeynhausen, Münster, München, Bremen, Bonn  
Alle Infos zu den aktuellen Shows finden Sie unter [www.variete.de](http://www.variete.de)

# Zoodles

## Gemüsenudeln von napuro

Gemüsenudeln, fix und fertig zubereitet,  
ideal für schnelle und gesunde Gerichte  
oder auch als Snack zwischendurch.

Die gesunde Alternative für  
alle Nudelgerichte.

**In den Sorten:**

Süßkartoffel

Rote Bete

Kohlrabi

Grüne Zucchini

Karotten

Gelbe Zucchini

Art.-Nr. 23.890.060

Gemüsenudeln Süßkartoffel

1,0 kg Beutel

Herausgeber: CF Gastro Service GmbH & Co. KG | Busselstraße 44 N-Q | 10553 Berlin | Tel.: 030-394 06 40-0 | Fax: 030-394 06 40-200 | [www.cfgastro.de](http://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