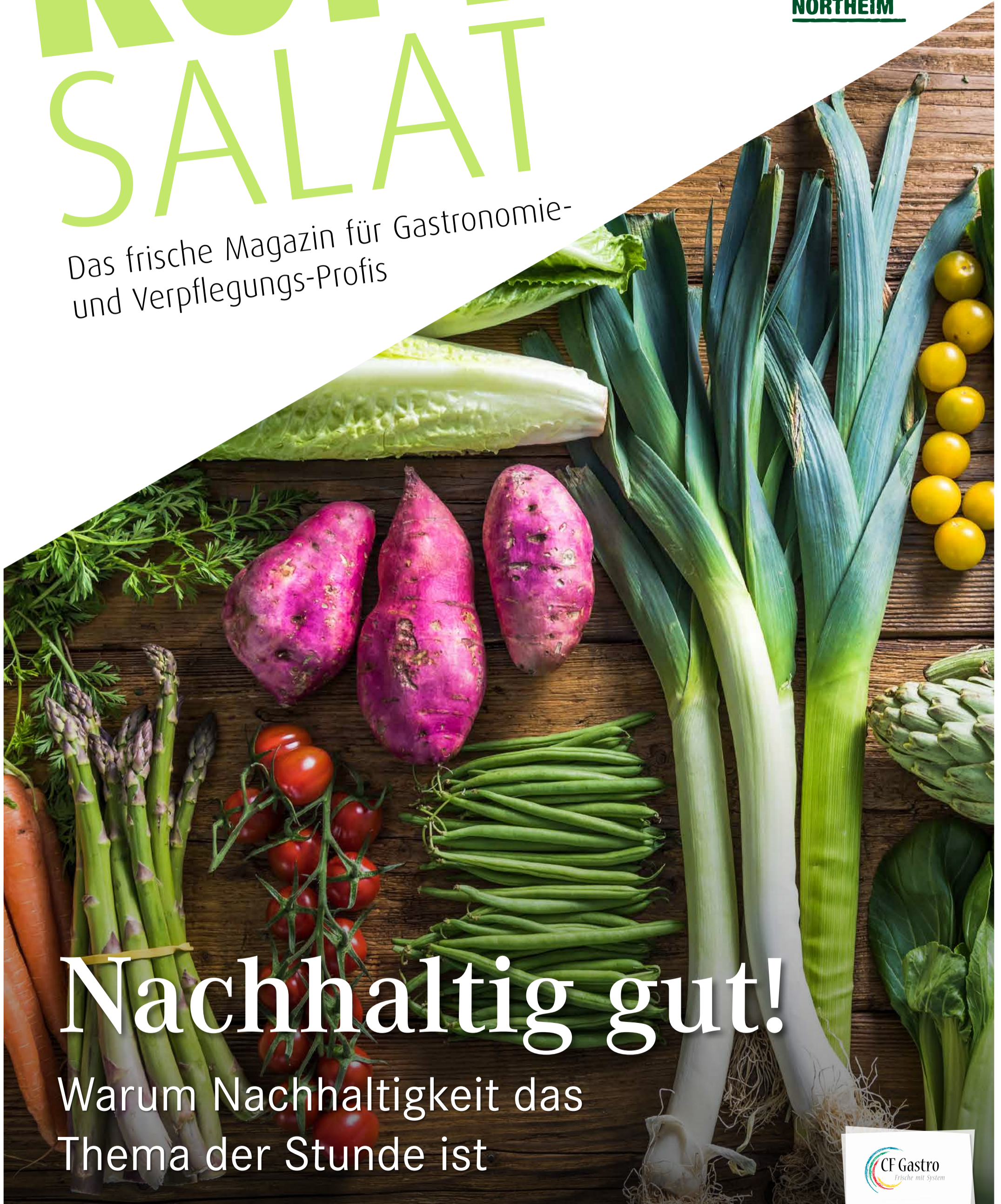


KOPIE SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-
und Verpflegungs-Profis



Nachhaltig gut!

Warum Nachhaltigkeit das
Thema der Stunde ist

Nachhaltig umdenken

Liebe Leserin, lieber Leser,

seien wir mal ehrlich: So können wir nicht weitermachen. Die Müllberge wachsen täglich, die Ressourcen schwinden immer mehr und die Lebensmittelverschwendung steigt stetig an. Wenn wir den Planeten retten und für künftige Generationen erhalten wollen, müssen wir unser Konsumverhalten ändern.

Wir bei CF Gastro sehen uns da ebenfalls in der Verantwortung, und weil es uns ein wichtiges Anliegen ist, blicken wir mit dieser Ausgabe des KOPFSALATES besonders genau auf das Thema Nachhaltigkeit. Denn schon mit kleinen Dingen lassen sich grundlegende Veränderungen bewirken – verzichten Sie z.B. doch mal auf Plastikstrohhalm. Welche Alternativen es gibt, verraten wir Ihnen auf dieser Seite.

Auch beim Thema Obst und Gemüse kann man sein Einkaufsverhalten überdenken. Eine krumme Paprika, eine gedrehte Mohrrübe oder ein übergroßer Lauch? Warum nicht! Denn die geschmackliche Qualität ist bei sogenannten krummen Gewächsen genauso gut wie bei ihren „normalen“ Artgenossen. Wer zu krummen Obst und Gemüse greift, beugt somit Lebensmittelverschwendung vor. Mehr zu diesem Thema und wie die neue Zusammenarbeit von CF Gastro und Querbeet funktioniert, erfahren Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

Und noch eine Neuerung dürfen wir stolz verkünden: Künftig können Sie von Produkten, die wir im Angebot haben, einen Nachhaltigkeitscore erfahren. Egal ob CO₂-Fußabdruck oder Wasserverbrauch, in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Institut Eaternity geben wir Ihnen einen Überblick über die Nachhaltigkeit Ihrer Bestellungen.

Diese und viele weitere Anregungen für eine nachhaltigere Lebensweise finden Sie hier im Heft.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und hoffe, dass Sie die eine oder andere Idee mit in Ihren Alltag nehmen.

Ihr
Carl Friedrich



Nachhaltigkeit mit Sti(e)l

Für einen gesunden Planeten

Mittlerweile ist es jedem wohl bekannt: Wir haben auf der Erde ein Müllproblem. Die Berge von Plastikmüll wachsen stetig und verschmutzen Land und die Weltmeere. Es gilt also, Einwegplastik, so oft es geht, zu vermeiden, um so weniger Müll zu produzieren.

Ein einfacher Anfang ist der Verzicht auf Strohhalme, denn mittlerweile gibt es nachhaltige Alternativen aus Glas oder Bambus. Wer sich aber das lästige Spülen der feinen Röhrchen sparen möchte, kann auch zu essbaren Trinkhalmen greifen. Mittlerweile gibt es Produkte im Handel, die aus Apfeltrester, einem Nebenprodukt aus der Apfelsaftproduktion, hergestellt werden. Die innovativen Halme geben keinen Geschmack an das Getränk ab, überzeugen aber beim Vernaschen mit einem herrlich apfeligen Geschmack. Und wer es noch einfacher möchte: Die guten alten Makkaroni machen sich auch prima im Glas und danach im Kochtopf. Selten war etwas Gutes tun so einfach!

Essbar und lecker,
stabil im Getränk,
NACHHALTIG!

Jetzt

WIRDS TROPISCH!

Endlich geht die Erdbeer-Saison wieder los und überall präsentieren sich die roten Leckerbissen von ihrer frischesten Seite. Doch wer es mal etwas anders haben möchte, sollte in diesem Jahr einfach mal die weiße Variante der Ananas-Erdbeere probieren.

Erdbeeren sind kleine Vitaminbomben, sie enthalten sogar mehr Vitamin C als Orangen und Zitronen. Von daher sind sie nicht nur lecker, sondern auch gesund. Zudem haben sie nur wenige Kalorien und können deshalb bei einer bewussten Ernährung zusätzlich punkten.

Zur Gattung der Erdbeeren gehören rund zwanzig Arten, wobei es zusätzlich verschiedene Unterarten und viele hybride Formen mit zahlreichen Kultursorten gibt.

Eine davon ist die Ananas-Erdbeere, die auf den ersten Blick mit ihrer weißen Farbe überrascht. Doch wer glaubt, dass diese Sorte eine neumodische Züchtung ist, der irrt: Bereits seit dem 18. Jahrhundert sind die weißen Erdbeeren bekannt, allerdings wurden sie immer nur im kleinen Stil angebaut. Die Früchte sind etwas kleiner als die normalen Gartenerdbeeren, aber überzeugen mit einem herrlichen Ananas-Aroma. Überraschen Sie doch mal Ihre Gäste mit einem weißen Erdbeerkuchen oder einer exotisch angehauchten Erdbeer-Bowl, es lohnt sich!



VERKEHRT: WELT-
DIE ANANAS-ERDBEERE
PUNKT MIT WEIßEM NISSCHER
AUF HELLEM FRUCHTFLEISCH.

Der Sprung in die
SCHÜSSEL

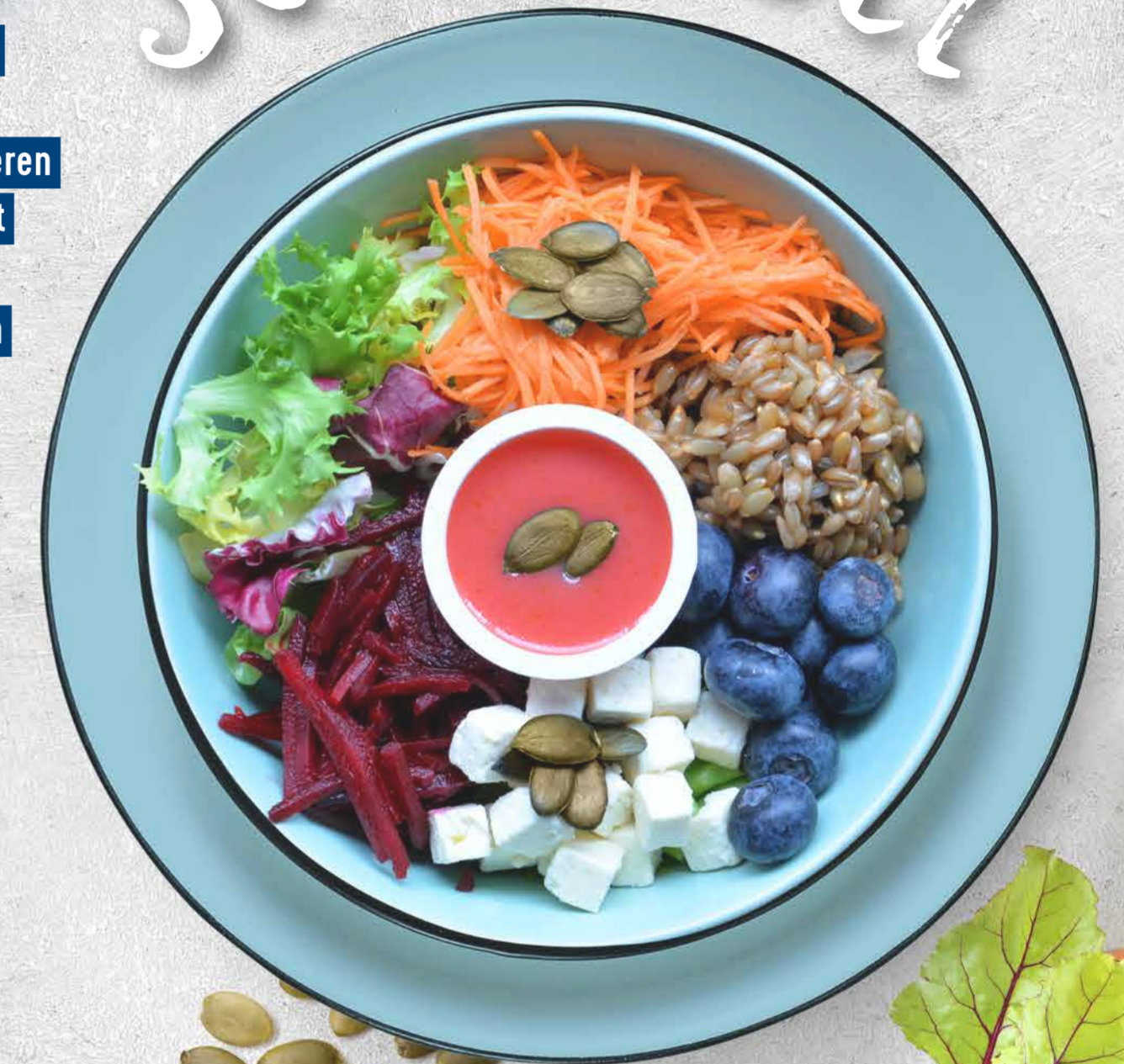
Bowls sind gerade wortwörtlich in aller Munde: Egal ob als kerniges Frühstück mit Haferflocken und Beeren oder als gesundes Mittagessen mit Gemüse, Getreide und Körnern – die leckeren Allrounder haben sich bereits einen festen Platz auf der modernen Speisekarte gesichert. Deswegen haben wir ab sofort eine feine Auswahl an Bowls für Sie im Angebot!

Wie viele Trends heutzutage startete auch der Siegeszug der Bowls in den sozialen Netzwerken – und egal ob in Berlin, New York oder Rio, in den Metropolen dieser Welt wurden die schmackhaften Schüsseln zu einem Dauerbrenner. Und das zu Recht, denn Bowls sind leicht zuzubereiten und zugleich unglaublich abwechslungsreich und gesund. Zudem sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: Ob asiatisch, orientalisches oder würzig-feurig, für jeden Geschmack findet sich die passende Zusammenstellung.

Wir haben momentan vier leckere Versionen im Angebot, mit denen Sie ganz einfach und knackig-frisch diesen neuen Trend anbieten können. Probieren Sie doch mal unsere Heimspielbowl, die Klassiker aus den hiesigen Gärten vereint: knackige Rote Bete und Möhren machen es sich gemeinsam mit der raffinierten Salatmischung Mambo auf einem Bett aus gekochtem Roggen bequem. Ziegenkäsewürfel, Kürbiskerne und Schinkenstreifen sorgen für den herzhaften Biss, und eine Portion Heidelbeeren bringt die besondere Raffinesse. Unsere Bowl-Variationen werden komplett geschnitten und servierfertig in einer Box für je 15–20 Portionen geliefert – einfacher geht es wirklich nicht.

EINE BOX ENHÄLT

15–20 Portionen



UNSERE BOWLS:

BOX	ARTIKELNR.	INHALT
Heimspiel Bowl (20 Portionen)	23.207.240	Salatmischung Mambo, Rote-Bete-Streifen, Möhrenstreifen, Ziegenkäsewürfel, Kürbiskerne, Roggen gekocht, Heidelbeeren, Schinkenstreifen, Vinaigrette „Wild Karachi“
Chicken Bowl (20 Portionen)	23.207.250	Blattsalatmix Mambo, Spitzkohlstreifen, Möhrenstreifen, Gurkenscheiben, Mangowürfel, Hähnchenbruststreifen, Reis gekocht, Cashewnüsse, Mango-Chili Dressing
Power Bowl (20 Portionen)	23.207.260	Blattsalatmix Mambo, Cherrystrauchtomate, Rote-Zwiebelstreifen, Linsen gegart, Hähnchenbrust-Streifen, Frischkäse kernig, Granatapfelkerne, Keime-Mix, Vinaigrette „Spicy Manila“
Green Bowl (15 Portionen)	23.207.270	Babypinac, Spitzkohlstreifen, Gurkenscheiben, Schinkenstreifen, Bulgur gegart, Mozzarella-Bällchen, Honigmelone-Würfel, Minzeblätter, Wasabi-Dip

Besonders lecker!

Um im Supermarkt-Sortiment zu landen und bei den Verbrauchern punkten zu können, müssen Obst und Gemüse eine bestimmte Ästhetik erfüllen. Doch die Natur geht oft ganz eigene Wege und lässt sich nicht immer in Normen zwingen – auch wenn der Geschmack derselbe ist. Deswegen hat es sich das Unternehmen Querfeld zur Aufgabe gemacht, aussortiertes Obst und Gemüse zu retten und auf den Markt zu bringen. Und wir finden diese Idee so gut, dass wir sie voll und ganz unterstützen!

Zweibeinige Mohrrüben, gekringelte Gurken, verformte Auberginen – oft sind es nur ästhetische Besonderheiten, warum Lebensmittel aussortiert werden. Doch diese Verschwendung muss nicht sein, denn geschmacklich stehen diese Sonderlinge ihren normgewachsenen Verwandten in nichts nach.

Tatsächlich ist der Schönheitswahn in der Lebensmittelindustrie ein ernst zu nehmendes Problem, denn Bauern müssen allein aufgrund der Optik bis zu 30% ihrer Ernte wegwerfen. Ein Irrsinn, denn zwar sieht das Obst und Gemüse etwas anders aus, ist aber genauso lecker und gesund. Insgesamt werden in Deutschland jährlich ca. 18 Mio. Tonnen Lebensmittel verschwendet, was einer Gesamtmenge von 450.000 LKWs entspricht.

Die Initiative Querfeld hat es sich zum Ziel gemacht, diese Verschwendung zu verhindern, und bringt das krumme Erntegut, das sonst aussortiert werden würde, in den Handel. Bezogen werden das frische Bio-Obst und Bio-Gemüse direkt vom Erzeuger.

So sorgt Querfeld dafür, dass nicht nur weniger Lebensmittel verschwendet werden, sondern auch die natürliche Vielfalt wieder geschätzt wird. Und davon profitieren nicht nur die Landwirte und die Umwelt, sondern auch die Verbraucher, denn die krumme Bio-Ware wird zu günstigeren Preisen angeboten.

Wenn Sie die Initiative unterstützen und bei der Reduktion von Lebensmittelverlusten mithelfen wollen, geben Sie uns gerne Bescheid und wir liefern Ihnen bei Ihrer nächsten Bestellung anteilig auch krumme Ware.

Schon
gewusst?

Jährlich werden ca. 18 Mio. Tonnen
Lebensmittel verschwendet.
Das entspricht 450.000 LKWs!

Bis zu
30%
der Ernte werden
aussortiert.

Gurken
enthalten fast alle
Vitamine,
die man täglich braucht.

Sie enthalten Vitamin B1, Vitamin B2,
Vitamin B3, Vitamin B5, Vitamin B6,
Folsäure, Vitamin C, Eisen,
Magnesium, Phosphorsäure,
Zink und Kalium.

Mehr Informationen finden Sie
unter www.querfeld.bio oder
direkt bei Ihren CF-Gastro-
Ansprechpartnern.

Querfeld

NACHHALTIGKEIT ... APP JETZT!



Kommen Sie mit uns auf Spurensuche

Dass Langstreckenflüge und Plastikflaschen einen schlechten CO₂-Fußabdruck hinterlassen, ist gemeinhin bekannt. Doch wie sieht es eigentlich mit der täglichen Ernährung aus? Wie ist es da um den ökologischen Fußabdruck bestellt? Eine neue WebApp zum Nachhaltigkeitscore gibt endlich Antworten!

Nachhaltigkeit ist das Thema der Stunde. Denn nur wenn wir schonender mit unseren Ressourcen umgehen, weniger Lebensmittel verschwenden und weniger Müll produzieren, können wir den Klimawandel regulieren und den Planeten für künftige Generationen erhalten. Doch wie viele Ressourcen verbrauchen wir eigentlich für unsere Ernährung? Die Antwort gibt eine neuer Branchenstandard für Nachhaltigkeit und Transparenz, den wir nun gemeinsam mit dem Schweizer Institut Eaternity einführen.



CEASAR'S Salad

REZEPT:

Cesar's Salad ist ein Klassiker auf vielen Speisekarten und wird gern von Leuten bestellt, die auf sich und ihre Figur achten. Und ab sofort können Sie dank unseres neuen Nachhaltigkeitscores sehen, wie sich Ihre Bestellung auf den Planeten auswirkt. So geht bewusste Ernährung heute!

FÜR DEN SALAT

- 2 Hühnerbrüste
- 6 Römersalat
- 8 Bratspeck
- 300 g Brot
- 100 g Parmesan
- 4 gekochte Eier
- Salz
- Pfeffer

FÜR DIE SALATSAUCE

- 1 Ei
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL saure Sahne
- 1/2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL Worcestershiresauce
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Sardellenfilets
- 1 EL Kapern
- 1 Knoblauchzehe

Den Salat waschen und schneiden. Die Hühnerbrüste in feine Streifen schneiden und knusprig anbraten. Den Bratspeck würfeln und ebenfalls anbraten. Das Brot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit reichlich Öl zu Croutons braten. Die Eier schälen und vierteln. Für das Dressing das Ei hart kochen und das Eigelb in eine Rührschüssel geben. Das Eiweiß wird nicht benötigt. Die restlichen Zutaten hinzugeben und zu einer cremigen Sauce mixen. Das Dressing mit dem Salat mischen, mit den restlichen Zutaten in einer großen Schüssel anrichten und mit Parmesanpulver bestreuen.

Climate
Score:
4/5

Water
Footprint:
5/5

Sowohl der CO₂-Fußabdruck unserer Produkte als auch Informationen zu deren Wasserverbrauch, der Regenwaldabholzung oder dem Tierwohl können mit der App abgebildet werden. Marcel Freise, Geschäftsführer von CF Gastro, zeigt sich begeistert von dieser neuen Anwendung: „Endlich haben unsere Kunden die Möglichkeit, den realen Ressourcenverbrauch unserer Produkte zu erfahren. Wir setzen uns somit offen und kritisch mit unserem Business auseinander, um bedeutende Parameter auswertbar zu machen und Optimierungspotentiale zu erarbeiten. Direkt für alle unsere Produkte, die wir liefern, und ohne Umwege. Für mich ein riesiger Schritt nach vorne innerhalb unserer Branche, die Transparenz und mehr Nachhaltigkeit sehr nötig hat. So wollen wir nicht nur in puncto Regionalität einer der ersten Anbieter im Markt, sondern auch im Bereich der auswertbaren Umweltbilanz Vorreiter sein.“

Der neue Nachhaltigkeitscore findet künftig Eingang in die Lieferscheine und in diverse weitere Reportingmöglichkeiten für interessierte CF-Gastro-Kunden. Bevor die Umwelt-Berechnungen in den nächsten Monaten erstellt werden können, ist jedoch vorab eine Einwilligung der Kunden notwendig. In dem monatlichen Report wird dann die Umweltbilanz über den gesamten Einkauf aller CF-Gastro-Produkte gezogen, und Produkte, die zur nachhaltigen Beschaffung und Ernährung beitragen, werden gesondert ausgewiesen. So erfahren Sie leicht und eindrücklich, was gut für unsere Erde und unser Klima ist.

GANZ SCHÖN SÜSS!

In den Märchenbüchern wird Schneewittchen als eine Schönheit mit „Haut blass wie Schnee, einem Mund rot wie Blut und Haaren schwarz wie Ebenholz“ beschrieben. Doch die Gattung der Ebenholzbäume hat eine weitere Vertreterin, die zu schön ist, um wahr zu sein: die Schokoladenpuddingfrucht.

Die Schwarze Sapote, wie der korrekte Name dieses immergrünen Laubbaums ist, hat ihren Ursprung in Guatemala und Mexiko und wird vor allem im südlichen Nordamerika und auf den Philippinen angebaut. In der Zeit von Juli bis September trägt der Baum seine begehrten Früchte: Die breit-runden Beeren können einen Durchmesser von 13 Zentimetern erreichen und erinnern von der Form an eine Khaki. Anfangs ist die Frucht dunkelgrün, wird aber mit zunehmender Reife immer mehr dunkelbraun und letztlich schwarz. Das Fruchtfleisch ist im reifen Zustand schokoladenbraun – vielleicht nicht die schönste Farbe, dafür kann es aber mit einem unvergleichlichen Geschmack überzeugen. Denn tatsächlich schmeckt die Schwarze Sapote nach Schokolade oder, genauer gesagt, nach Schokoladenpudding. Doch im Gegensatz zu dem süßen Milchprodukt hat die Schwarze Sapote deutlich weniger Kalorien und viel Vitamin C und Calcium.

Das Fruchtfleisch kann roh aus der Frucht gelöffelt werden, aber auch raffinierte Nachspeisen und andere Naschereien lassen sich aus dem breiigen Fruchtfleisch, das von seiner Konsistenz und seinem Aussehen her an Pflaumenmus erinnert, herstellen. Egal ob als frischer Brotaufstrich, saftiger Kuchen oder cremiger Milchshake, die Schwarze Sapote ist eine willkommene Abwechslung in der süßen Früchteküche. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich von dem märchenhaften Geschmack ohne Reue überraschen.

OBST mit
Schokoladen-
geschmack

REZEPT

Sapote-Muffins

ZUTATEN FÜR 12 MUFFINS:

- 150 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- 2 Eier
- 4 Sapote
- 80 ml Milch
- 240 g Mehl
- 1 Messerspitze Vanille

Zubereitung:

Die Butter und den Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer cremig rühren. Das Ei dazugeben und ebenfalls unterrühren. Die Sapote quer aufschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in die Schüssel geben. Gut verrühren. Die Milch hinzugeben, erneut rühren, dann das Mehl und das Backpulver hineinsieben, die Vanille hinzufügen und alles zu einem cremigen Teig rühren. Den Teig in Muffin-Formen füllen und bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

WUSSTEN SIE SCHON?

Sapote sind nicht einfach zu bekommen. Wer regelmäßig Sapote essen will, sollte sich einfach einen Sapote-Baum in den Garten pflanzen. An einem sonnigen und warmen Standort wächst die Schokopuddingfrucht auch hierzulande und wird so zum Highlight im heimischen Garten.

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)
●	●	●	Speisefrühhkartoffeln (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.cfagro.de/produkte/saisonkalender/

Zur Sache

ERNÄHRUNG IM ZEICHEN DES WANDELS

Unsere Erde ist ein in sich geschlossenes, fragiles Ökosystem. Doch die industrielle Überproduktion und die rasante Ressourcenverschwendung haben mittlerweile zu einer Veränderung der klimatischen Bedingungen geführt: Seit Beginn der Industrialisierung ist die Erdtemperatur durchschnittlich um ein Grad Celsius gestiegen – Tendenz steigend. Was nach wenig klingt, hat jedoch eine große Auswirkung auf die Natur und somit auch auf die Lebensmittelproduktion.

Bedingt durch den Klimawandel kommt es weltweit vermehrt zu Naturkatastrophen – extreme Hitzewellen und Dürreperioden, aber auch Starkregen und Überschwemmungen sind zunehmend an der Tagesordnung. Dadurch kommt es verstärkt zu Ernteeinbußen oder gar Ernteaussfällen, was sich wiederum in unserem Supermarkt bemerkbar macht.

Betroffen sind vor allem Produkte, die in südlichen Gefilden angebaut werden. So ist z. B. der Anbau von Kaffee durch den Klimawandel gefährdet. Denn die steigenden Temperaturen wirken sich negativ auf die sensiblen Pflanzen und somit auf die Qualität der Bohnen aus. Dadurch wird wiederum der Ernteertrag geringer, was zwangsläufig zu höheren Preisen führt. Nach Schätzungen von Experten könnte 2050 die Hälfte des Kaffeeanbaugesbietes aufgrund des Klimawandels nicht mehr nutzbar sein.

Diese negative Entwicklung ist bei vielen Anbaugebieten zu beobachten: So sind in den letzten Jahren die Preise für Haselnüsse aufgrund von massiven Ernteaussfällen extrem gestiegen – ein Szenario, an das man sich gewöhnen muss. Auch Exoten wie Bananen oder Orangen sind von dieser Entwicklung direkt betroffen.

Deswegen ist es dringend an der Zeit, zu handeln. Denn aufhalten lässt sich der Klimawandel zwar nicht mehr, aber noch lassen sich schlimmste Entwicklungen verhindern. Und da kann jeder mit kleinen Veränderungen seinen Beitrag leisten. Dazu gehören ganz einfache Dinge wie: weniger Müll produzieren, nachhaltige Produkte kaufen und Ressourcen schonen. Denn nur mit einem umsichtigen Konsumverhalten können wir die Erde auch für zukünftige Generationen erhalten.

Nachhaltig durch den Alltag



Die Weltbevölkerung wächst stetig, der Bedarf an Nahrungsmitteln steigt und die Müllberge ebenso. Vor allem in den westlichen Ländern werden viel zu viele Ressourcen verschwendet, was sich negativ auf unseren Planeten auswirkt. Dabei kann jeder mit einfachen Handlungsweisen sich für eine bessere, nachhaltigere Zukunft einsetzen. Wir verraten Ihnen fünf kleine Tipps, wie Sie Ihren Alltag zukunftstauglich machen!

1. WENIGER VERSCHWENDEN

Viel zu häufig landen Lebensmittel im Müll. Vor allem Privathaushalte gehen oft zu sorglos mit Nahrungsmitteln um. Jeder Deutsche wirft jedes Jahr 55 Kilogramm Lebensmittel in den Müll – das ergibt eine Summe von 4,4 Millionen Tonnen weggeworfenen Lebensmittels pro Jahr allein durch Privathaushalte! Und das Meiste, was in der Tonne landet, ist nicht mal wirklich verdorben, sondern hat lediglich Druckstellen durch falsche Lagerung oder ist etwas schrumpelig. Auch Produkte mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum müssen nicht zwangsläufig verdorben sein. Vertrauen Sie Ihrer Nase und Ihrem Geschmack, denn viele Lebensmittel sind auch noch Tage nach Ablauf des Datums bedenkenlos genießbar.

2. PLASTIK SPAREN

Es klingt fast zu einfach, aber es ist effektiv und nachhaltig: Vermeiden Sie Plastikmüll! Greifen Sie beim Kauf von Mineralwasser zu Glasflaschen, nutzen Sie Mehrwegverpackungen, bringen Sie zum Einkauf Stoffbeutel mit, statt sich eine Plastiktüte zu kaufen, und nutzen Sie für den Gemüsekauf Mehrwegnetze. Mit diesen kleinen Veränderungen lässt sich schon Großes bewegen. Denn je mehr Plastikmüll wir sparen, desto mehr freut sich die Umwelt.

3. WENIGER KONSUMIEREN

Hier ein Sonderangebot, dort ein Schnäppchen, da eine Großpackung – die Verlockungen, Dinge zu kaufen, sind groß und stets präsent. Doch hin und wieder lohnt es sich zu fragen, ob man das alles wirklich braucht. Denn auch wenn es verführerisch ist, sich neue und günstige Produkte zu leisten, sollte man bedenken, dass jede neue Anschaffung Ressourcen verbraucht und die Entsorgung alter, vielleicht noch funktionstüchtiger Güter zusätzlichen Müll verursacht. Lassen Sie defekte Elektrogeräte doch reparieren und bringen Sie alte Kleidung zur Schneiderei, um ihr einen zeitgemäßen Schnitt zu verleihen, oder färben Sie den verwaschenen Lieblingspulli einfach neu – so gehen Sie schonender mit den Ressourcen um und Ihr Geldbeutel wird es Ihnen ebenfalls danken.

4. REGIONAL UND LOKAL

Ein effektiver Faktor für eine nachhaltige Lebensweise ist ein regionales und lokales Kaufverhalten. Vor allem dieser Aspekt ist auch eine wesentliche Grundlage unserer Arbeit. Lokale Produkte haben einen deutlich geringeren CO₂-Fußabdruck, da sie viel kürzere Wege zurücklegen.

Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Die lokale Wirtschaft wird gefördert. Und wer saisonal kauft, kauft klimafreundlich. Nicht nur werden lange Importwege vermieden, sondern aufgrund der natürlichen Erntezeit werden auch deutlich weniger Ressourcen verbraucht. Zudem schmeckt saisonale Freilandware einfach besser. Was momentan Saison hat, erfahren Sie in jeder Ausgabe des Kopfsalates in unserem Saisonkalender.

5. MEHR PFLANZLICH, WENIGER TIERISCH

Ganz ohne persönlichen Verzicht lässt sich die Welt leider nicht retten. Wer etwas ändern will, muss sich verändern. Aber das ist gar nicht so schwer, denn letztlich essen wir sowieso zu viel Fleisch. Ernährungsexperten zufolge sollte man nur zwei bis drei Mal die Woche Fleisch essen. Das hilft nicht nur dem Klima, sondern wirkt sich auch positiv auf die eigene Gesundheit aus. Probieren Sie doch mal statt eines Kalbsschnitzels ein vegetarisches Sellarieschnitzel oder genießen Sie Ihre Pasta mit einer knackigen Gemüsesauce. Sie werden schnell merken, dass es keinen Verzicht bedeutet, sondern Ihren Speiseplan bereichern wird. Und Ihr Körper und der Planet werden es Ihnen danken.

**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
www.fruchthof-northeim.de

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

Konzeption, Redaktion und Gestaltung: STÜRMER & DRÄNGER – Visuelle Kommunikation

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