

# KOPIE SALAT

Ausgabe 55 // September / Oktober 2020

Lieferpartner der CF Gastro

**FRUCHTHOF  
NORTHEIM**

Das frische Magazin für Gastronomie-  
und Verpflegungs-Profis



## Frisch vom Feld in die Schüssel

Unsere kulinarischen  
Highlights der Saison



**Regional unterwegs:** Zu Besuch bei unseren Produzenten

**Superfood privat:** Alles über die vielseitige Avocado

## Frisch aus der Region

Liebe Leserinnen und Leser,

dieser Sommer war anders als alle, die wir bislang kannten. Aufgrund der Reiseeinschränkungen durch Corona haben viele Leute die Urlaubszeit genutzt und Ausflüge in die Umgebung unternommen oder sind innerhalb Deutschlands verreist. Und abgesehen von Ost- und Nordsee haben einige von Ihnen vielleicht Urlaub in Bundesländern gemacht, in die man eher selten fährt, und dabei die Vielfalt und Schönheit der unterschiedlichen Regionen genießen können.

Durch den engen Kontakt zu unseren regionalen Lieferpartnern wissen wir, dass es in ganz Deutschland schöne Ecken zu erkunden gibt. Deswegen sind wir auch gleich mal losgefahren und haben ein paar unserer Produzenten besucht, die wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen wollen.

Mit dem September kommt auch der Herbst und damit beginnt die Erntezeit. In unserem Saisonkalender können Sie sehen, was wir Ihnen in den nächsten Wochen nun besonders frisch anbieten können.

Zudem stellen wir Ihnen zwei neue Food-Trends vor, bei denen es besonders auf den Geschmack ankommt. Denn bei „Sensual Food“ und „New Flavoring“ dreht sich alles um komplexe Aromen und bewussten Genuss. Also genau richtig für die Jahreszeit, in der alles frisch vom Feld auf den Tisch kommt.

Darüber hinaus stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe noch das Superfood Avocado etwas genauer vor. Zwar scheint sie bereits eine alte Bekannte zu sein, aber wussten Sie z. B., dass die Avocado eigentlich eine Beere ist? Dies und viel mehr spannende Informationen finden Sie in dieser Ausgabe des KOPFSALATES.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre,

Herzlichst,

*Mr. Carl Friedrich*



# Zusammen MEHR ERREICHEN



## TIM MÖNCK

Gemüsebau Zeteler Früchte

Seit 1963 beschäftigen wir uns mit dem geschützten Gewächshausanbau hier in Friesland und bauen aktuell 10 verschiedene Kulturen an.

Ich, Tim Mönck, führe den Betrieb jetzt in zweiter Generation und wir arbeiten schon lange mit A+S Frucht zusammen, stimmen uns dabei stets gemeinsam ab und können so auch spontan auf besondere Anforderungen reagieren.

**Unsere Produkte:** Tomaten, von Grün bis Cherry- und Strauchtomaten und Gurken, Mini-Gurken sowie Paprika.

Highlight:

**TOMATEN**



## DAVID SOMMER

A+S Frucht Oldenburg

**Unser Leitbild ist das nachhaltig wirtschaftende und qualitätsorientierte Unternehmen, das sich moderner Planungs- und Kontrollmechanismen bedient.**

Durch verbesserte Energieeffizienz und das Nutzen regionaler Ressourcen stehen wir für ein ökologisches Wirtschaften und leben die soziale Verantwortung gegenüber Mitarbeitern und der Gesellschaft unternehmerisch.

**Unsere Produkte:** Rohwaren, Ready Cut, Convenience, Feinkost, Molkerei, High Convenience, Getränke, Konserven, Trockenwaren, Backwaren, Fleisch- und Wurstwaren, Tiefkühlwaren, Floristik, Kartoffel-Convenience, Eiprodukte



## HEINRICH & PHILIPP LUDWIG

Betriebsgemeinschaft Ludwig-Erlenhof

Die Betriebsgemeinschaft Ludwig produziert auf einem Aussiedlerhof in Griesheim bei Darmstadt 30 Gemüsekulturen im Umkreis von 30 km.

Seit 2014 wird das Familienunternehmen von Philipp und Heinrich Ludwig geführt – Tradition bereits in der 4. Generation! Spezialisiert hat sich der 90 ha große Betrieb auf Blattsalate, Feldsalat und Erdbeeren.

**Unsere Produkte:** Lollo (Rosso/Bionda), Eichblatt rot/grün, Feldsalat, Romana, Erdbeeren, Rote Bete, Radicchio, Spinat, Kopfsellerie, Dill, Petersilie, Rucola, Rotkohl, Weißkohl

Highlight:

**LOLLO (ROSSO/BIONDA)**

## STEFAN LINDNER

Lindner GmbH Fruchtimport und Handelsgesellschaft

Lindnerfood ist eines der bedeutenden Unternehmen im Frankfurter Frischezentrum und verfügt über ausgedehnte Lager-, Kommissionierungs-, Verkaufs- und Büroflächen.

Mit allen frischen Lebensmitteln bedienen wir als Familienunternehmen seit 1981 die Gastronomie, Großverbraucher sowie den Groß- und Einzelhandel im Rhein-Main-Gebiet mit regionalen und (inter-)nationalen Produkten. In allem was wir tun, haben wir uns dem Vitamin Q verpflichtet – Qualität von Lindnerfood.

**Unsere Produkte:** Obst & Gemüse im Vollsortiment, exotische Spezialitäten, Kressevariationen, küchenfertiges Obst & Gemüse, Molkereiprodukte, Käsespezialitäten, Salat-, Gemüse- und Wok-Mischungen, Dressings & Dips, Kartoffelprodukte, Feinkostsalate, Brotaufstriche, Fischspezialitäten, Antipasti, Eier & Eiprodukte, Obstsalate, frisch gepresste Fruchtsäfte, umfangreiches BIO-Sortiment

## REZEPT IDEE Sommersalat

Mit diesem fruchtig-frischen Salat bleibt der Sommer noch ein wenig länger.

### ZUTATEN für 2 Personen

1 Salatgurke  
150 g Cherrytomaten  
1 rote Zwiebel  
1 Kopf Lollo (Rosso oder Bionda)  
60 g Parmesan  
400 g Wassermelone

**Dressing:**  
6 EL Weißweinessig  
5 EL Olivenöl  
2 TL Honig  
Salz und Pfeffer

- Die Gurke waschen, schälen und fein würfeln. Die Tomaten ebenfalls waschen und halbieren. Den Lollo waschen, trocken-schleudern und in mundgerechte Stücke pflücken. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Melone schälen und in Würfel schneiden. Alles in eine große Schüssel geben.
- Die Zutaten für das Dressing miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Den Parmesan grob reiben und auf den Salat geben. Gut unterheben und sofort servieren.

# PERFEKT KOMBINIERT

# BOWL IN ONE

## NEU

### BOWLS MIT & OHNE DRESSING

Artikel	Artikel-Nr.
<b>Heimspiel Bowl</b>	
300 g	23.207.200
300 g + 70 ml Wild-Karachi-Vinaigrette	23.207.201
Blattsalatmix Mambo, Karotten & Rote-Bete-Streifen, Schinkenstreifen, Roggen gekocht, Heidelbeeren, Hirtenkäsewürfel, Kürbiskerne	
<b>Chicken Bowl</b>	
300 g	23.207.202
300 g + 70 ml Mango-Chili-Dressing	23.207.203
Blattsalatmix Mambo, Karottenstifte, 2-3 Cocktailtomaten, Gurkenscheiben 4,8 mm, Roggen gekocht, Cantaloupemelone in Würfel, Hähnchenbruststreifen gebraten, Mais	
<b>Good Life Bowl (Vegan)</b>	
300 g	23.207.204
300 g + 70 ml Wild-Karachi-Vinaigrette (Vegan)	23.207.205
Blattsalatmix Mambo, roter Apfel, Kichererbsen, Kidneybohnen, Rote-Bete-Streifen, Karottenstifte, Gurkenscheiben 4,8 mm	
<b>3 x 2 Mix Bowls</b>	
je 300 g	23.207.206
je 300 g + 70 ml Dressing	23.207.207

Unsere  
3 Bowls in  
zweifacher  
Ausfertigung.



Bowls sind der absolute Trend in der Gastro-Szene – leicht, lecker und gesund, können sie immer auf ganzer Linie überzeugen. Und auch bei unseren „Ready to go“-Bowls ist für jeden Geschmack etwas dabei: Egal ob Sie sich für unsere Chicken Bowl mit leckerem Hähnchenstreifen, die Heimspiel-Bowl mit kernigem Roggen und roter Bete oder die Good Life Bowl, unsere vegane Bowl, mit Kichererbsen und würziger Wild-Karachi-Vinaigrette entscheiden, mit diesen Schüsseln wird jeder glücklich – und zwar überall!

KURZE **BEREIT-  
STELLUNGSZEITEN**  
DANK NATIONAL  
SCHNELLER LOGISTIK  
Heute bis 09:00 Uhr bestellt,  
morgen frisch gefertigte  
Bowls im Haus.

## NEU

### STICK & DIP IM DOMBECHER

Artikel	Artikel-Nr.
<b>Gemüse Stick &amp; Dip im Cup</b>	
230 g	23.201.050
Kohlrabi, Möhre, Zucchini, gelb, grün, rot Paprika, + Backkartoffelcreme	

### OBST & DESSERT TO GO

Artikel	Artikel-Nr.
<b>Fruchtmix-Shaker</b>	
8 x 230 g	27.750.027
Orange, blau Traube, grün Apfel, rot Apfel, Cantaloupemelone, Honigmelone	
<b>Frucht-Shaker Melonen</b>	
8 x 230 g	27.750.028
Honigmelone, Cantaloupemelone, Wassermelone	
<b>Fruchtmix-Shaker</b>	
8 x 180 g	27.750.025
Ananas, rot Apfel, grün Apfel, Orange, blau Traube, Cantaloupemelone, Honigmelone, Wassermelone	
<b>Frucht-Shaker Ananas</b>	
8 x 180 g	27.750.026
Ananaswürfel	

## Sensual Food

**Sensual Food heißt der Trend, der momentan überall auf der Welt zelebriert wird.** Dabei geht es um die bewusste Wahrnehmung von Lebensmitteln und die Konzentration auf den Geschmack. Oder besser gesagt: Es geht um den Genuss, so wie es schon seit jeher bei Wein, Kaffee oder Tee gemacht wird. Das beste Beispiel ist vielleicht die Schokolade, die bereits ebenfalls degustiert und genossen wird. Und eben dieser Trend ist nun auch bei anderen Lebensmitteln zu beobachten: Man nimmt sich wieder Zeit, die einzelnen Geschmackskomponenten zu erkunden. Mit viel Mühe und noch mehr Genuss wird das Essen zu einer aufregenden Reise durch die komplexe Welt von Aromen und Konsistenzen. Also gönnen Sie sich mal eine Auszeit und genießen Sie die komplexe Langsamkeit des Essens.



> *unterschiedliche Aromen  
& Konsistenzen*

**Die Konzentration auf Aroma und Konsistenz bedeutet bewussten Genuss.**



Essen ist ein sinnlicher Moment. Doch leider haben wir in unseren hektischen Zeiten verlernt, bewusst zu genießen: Zwischen Fast Food, schnellen Snacks und To-go-Gerichten bleibt oft keine Zeit für komplexe kulinarische Höhepunkte. Doch ein neuer Food-Trend setzt genau dort an und verhilft zur aromatischen Rückbesinnung.

## Was für ein Genuss!

Unser Geschmackssinn sorgt dafür, dass unsere Nahrungsaufnahme zu einem Erlebnis wird. Doch zum Schmecken gehört auch der Geruchssinn, schließlich ist der Geschmack ein komplexes multisensorisches Zusammenspiel.

> *neue Aromen  
& Geschmacksstoffe*



**Ungewöhnliche Aromakombinationen und Zubereitungsweisen liefern neue Geschmackserlebnisse.**

**Der aktuelle Food-Trend „New Flavouring“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, neue Aromen und Intensitäten zu kreieren.** Dabei geht es darum, unbekannte Geschmackswelten zu entdecken. Das kann nicht nur mit ungewöhnlichen Kombinationen erreicht werden, sondern auch durch andere Zubereitungsweisen wie z.B. Fermentierung oder Dörren. Wie fühlt es sich an, wenn buttrige Saucen und knackige Möhren im Mund aufeinandertreffen? Wie verändert sich der Geschmack, wenn Rote Bete entweder gekocht, gerieben oder getrocknet wird? Und wie verändert sich der Duft? Auch das Wiederentdecken von alten Sorten wie Buchweizen, Vogelbeeren oder Schwarzwurzeln oder exotische Zutaten wie Topinambur oder Jackfrucht sorgen für neue Nuancen auf der Zunge und in der Nase und bieten unbekannte kulinarische Erlebnisse. Also riechen Sie, schmecken Sie, fühlen Sie und entdecken Sie den Geschmack mit allen Sinnen neu!

## New Flavouring

## Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt

September	Oktober	November	Artikel
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Birnen – Williams, Gute Luise, Conference, Clapps Liebling (De)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Blumenkohl (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Broccoli (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Busch-, Stangen-, Wachsbohnen (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Chicorée (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Cranberrys (Nordamerika)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Clementinen (Spanien)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Grünkohl (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Fenchel (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Kopfsalat (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Kopfsalat (Italien)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Kürbis (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Lollo Rosso / Lollo Bionda (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Lollo Rosso / Lollo Bionda (Italien)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Orangen (Spanien)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Pflaumen (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Quitte (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Rosenkohl (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Rucola / Rauke (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Rucola / Rauke (Italien)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Saubohnen (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Schmorgurken, Landgurken, Einlegegurken (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Speisekartoffeln (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Spinat (Italien)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Staudensellerie (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Stielmus (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Steckrüben / Kohlrüben (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Topinambur (Deutschland)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Trauben hell / blau (Italien, Spanien)
● ● ●	● ● ●	● ● ●	Zucchini (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.



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

# Gesundes Superfood

## Die Avocado

Sie ist das Superfood der Stunde: die Avocado. Nicht nur in den sozialen Medien, auch in der modernen Küche hat sie ihren festen Platz. Und wir finden: Zu Recht, denn die Avocado kann in vielerlei Hinsicht punkten.

Ihre historischen Namen wie Alligatorbirne oder Butterfrucht lassen es schon erahnen: Die Avocado ist kein Gemüse, sondern eine Frucht. Sie zählt zur Familie der Lorbeergewächse und ist strenggenommen eine Beere.

Ihren Ursprung hat die leckere Alleskönnerin in Südmexiko, wo sie schon vor über 10.000 Jahren angebaut und für ihre positiven Eigenschaften geschätzt wurde. Im tropischen und subtropischen Zentralamerika zu Hause, wird sie seit Anfang des 20. Jahrhunderts auch im Mittelmeerraum angebaut, aber erst nach dem Zweiten Weltkrieg im großen Stil exportiert. Anfangs war sie noch eine seltene Exotin, aber in den letzten Jahren ist die Nachfrage geradezu explodiert und inzwischen gehört sie zum festen Sortiment im Supermarkt und auf der Speisekarte. Tatsächlich ist sie mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen ideal für eine zeitgemäße Ernährung.

### 5 Fakten über die Alleskönnerin

1. Mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen kann die Avocado mehrfach punkten. Sie ist u. a. eine gute Ballaststoffquelle, enthält viele Vitamine, Folsäure, Kalium und wichtige Antioxidantien. Ein wahres Powerpaket also.
2. Die Sorte „Hass“ ist keine gezielte Züchtung, sondern eine zufällige Mutation, die der Kalifornier Rudolph Hass in den 1930er Jahren in seinem Garten entdeckte. Hass-Avocados sind rundlich und haben eine dicke, warzige, dunkelviolette Schale.
3. Avocados haben zwar den höchsten Fettgehalt aller Obst- und Gemüsearten, punkten aber mit ihrem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren. Bei regelmäßigem Verzehr können sie so z. B. helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und den Stoffwechsel anzukurbeln. Fett ist eben nicht gleich Fett.
4. Das Fruchtfleisch der Avocado enthält viel Vitamin A und E. Diese sind besonders gut für ein gesundes Hautbild, sie stärken die Knochen und steigern die körpereigenen Abwehrkräfte. Äußerlich angewendet hilft Avocadoöl bei trockener, empfindlicher und unreiner Haut, Haare werden wieder geschmeidig und glänzend.
5. **Fun Fact:** Der Name „Avocado“ geht auf das alte aztekische Wort „ahuacatl“ zurück, das auch „Hoden“ bedeutet. Tatsächlich haben die Azteken sie als Aphrodisiakum verzehrt, in Japan schätzt man noch heute die potenzsteigernde Wirkung.

### Und der Kern des Ganzen?

Das Fruchtfleisch der Avocado kann vielfältig verwendet werden, egal ob als Guacamole, Smoothie oder im Salat – dank des cremigen Geschmacks ist es stets eine Bereicherung. Wichtig ist jedoch, dass das Fruchtfleisch immer roh verzehrt wird, denn wenn man es kocht, wird es bitter.

Aber was ist mit dem Kern? Tatsächlich gehen da die Meinungen auseinander. Die einen loben die vielen Antioxidantien, die anderen warnen vor dem Bitterstoff Persin. Von daher auch hier: Man kann Avocadokerne essen, allerdings kommt es auf die Menge an – zu viel ist (wie so oft) schädlich für den Körper.

Vor dem Verzehr sollte man die braune Haut entfernen, den Kern vorsichtig in kleine Stücke schneiden und diese ca. 3 Tage trocknen lassen. Die getrockneten Stücke kann man dann mahlen oder reiben und für Smoothies, Shakes oder Energiebällchen verwenden.

100 g Avocado  
enthalten etwa:

**Brennwert: 220 kcal**  
**Eiweiß: 1,9 g**  
**Kohlenhydrate: 2g**  
... davon Zucker: 1 g  
**Fett: 23,5g**  
**Ballaststoffe: 6,5g**

AVOCADO READY  
TO EAT (St.)

Artikel-Nr.:  
16.310.515

AVOCADO READY  
TO EAT (kg)

Artikel-Nr.:  
16.310.516

**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)

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](http://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