

KOPIE SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-
und Verpflegungs-Profis

Ausgabe 71 // Januar / Februar 2024

Lieferpartner der CF Gastro

Weihe
so schmeckt **FRISCHE**



Gesundes Neues!

Mit diesen Hausmitteln kommen
Sie gut durch den Winter

CF Gastro
Frische mit System

Präsenz zeigen: Die Messe-Saison beginnt

Gewohnheiten überdenken: Vegan durch den Januar

Zug mit Geschmack

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

nach einem erfolgreichen Jahr liegt vor uns ein Neues, Frisches und Verheißungsvolles.

Eingestimmt wird das neue Jahr üblicherweise mit guten Vorsätzen und dem Wunsch nach einer noch gesünderen Ernährung. Deshalb hat sich der Jahresstart im Januar als „Veganuary“ einen Namen gemacht. Wie viele Menschen sich allein in Deutschland von Fleisch ernähren und ob vegane Produkte erfolgreich sind, erfahren Sie in unserer aktuellen KOPFSALAT-Ausgabe.

Um gesunde Ernährung und den Umgang mit frischen Produkten dreht sich auch alles beim preisgekrönten Projekt KIMBA in Berlin. Wir stellen Ihnen die Lehrküche des KIMBAexpress´ vor, das als Lehrküche für junge Menschen geschaffen wurde.

Traditionell und frisch zugleich wird es mit unserem Titelthema. Mit kleinen Hausmitteln bringen wir Sie gesund durch den Winter, denn zahlreiche Obst- und Gemüsesorten verfügen über besondere Wirkstoffe, die unser Immunsystem unterstützen und deren Wirkung seit Generationen überliefert wird. Entdecken Sie mit uns die Vielfalt natürlicher Heilmittel.

Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Jahresstart, bleiben Sie gesund und kommen Sie gut durch den Winter!

Und wenn Sie Lust und Interesse haben, besuchen Sie uns und unsere CF Gastro Lieferpartner doch auf der Intergastra und Internorga im Februar und März 2024.

Wir wünschen Ihnen spannende Lektüre. Herzlichst, Ihr Team von CF Gastro.

Am deutschen Technikmuseum in Berlin steht ein alter Eisenbahnwaggon der Deutschen Bahn, der mit sehr viel Liebe zum Detail zu einer funktionalen Lehrküche für Kinder umgebaut wurde. In diesem Waggon mit dem Namen KIMBAexpress erfahren Kinder und Jugendliche in Kochkursen aus erster Hand, wie sie mit einfachen Schritten aus gesunden Zutaten leckere Gerichte kreieren. Zudem lernen sie in der kleinen Lehrküche, dass die verwendeten Zutaten wie beispielsweise Milch ihren Ursprung nicht im Supermarktregal haben und dass das verwendete Obst und Gemüse direkt vom Feld stammt und nicht aus der Tiefkühltruhe.

Das Projekt wurde 2012 von der Berliner Tafel ins Leben gerufen und befand sich bis 2023 auf dem Gelände des Berliner Großmarktes. Schon früher fanden dort Kochkurse für Schüler*innen ab der 3. Klasse statt, bei denen das Essen gemeinsam zubereitet und im Waggon verzehrt wurde. „Damals zogen die Kinder noch mit dem Bollerrwagen zur Firma Keuthmann, um die Beschaffung der Produkte direkt vor Ort selbst zu erleben“, berichtet Vera Firnhaber, Bereichsleiterin KIMBA im Berliner Tafel e.V., im persönlichen Gespräch. Heute beherbergt der Waggon zudem ein kleines Labor für kindgerechte Experimente mit Lebensmitteln sowie einen kleinen Garten mit Hochbeeten hinter dem Waggon, in dem die Kinder und Jugendlichen Kräuter, Tomaten und Erdbeeren anbauen und pflegen, um den Prozess des Wachsens und der Pflege von Pflanzen zu verfolgen.

Das Projekt KIMBA des Berliner Tafel e.V. ist preisgekrönt. Hier wird großer Wert auf gesundes Kochen gelegt, auf das gemeinsame Erleben von Mahlzeiten, sowie den verantwortungsvollen Umgang mit Nahrungsmitteln. Und es wird zu

100 % aus Spenden finanziert. „Wir verfolgen die Entwicklung des KIMBAexpress schon von Beginn an, als der Bahnwaggon noch vor unserer Haustür auf dem Berliner Großmarkt stand.“ berichtet Marcel Freise, Geschäftsführer der CF Gastro Service GmbH & Co. KG., und ergänzt: „Der gesellschaftliche Mehrwert des Projektes KIMBA und die wirtschaftliche Verbundenheit zu unserem Lieferpartner Weihe sowie zur Firma Keuthmann am Fruchthof Berlin, die den KIMBAexpress seit der ersten Stunde unterstützt, haben uns die Entscheidung sehr leicht gemacht, das Projekt finanziell zu unterstützen.“

Nach der Winterpause startet der KIMBAexpress dann in die neue Saison. Ab Frühsommer 2024 werden an sechs Tagen in der Woche wieder bis zu 300 Kinder und Jugendliche erwartet, um in den Genuss gesunden, leckeren Essens zu kommen.

Thomas Freiesleben

(Fundraising Berliner Tafel),

Vera Firnhaber

(KIMBA, Berliner Tafel e.V.) &

Marcel Freise

(CF Gastro)

Mehr erfahren:



Spendenkonto: Berliner Tafel e.V.
Berliner Volksbank
IBAN DE92 1009 0000 5457 7930 08
BIC BEVODE33
Verwendungszweck: KIMBA

MESSEN

Wir sehen uns!

 **INTERGASTRA**

03. - 07. Februar 2024

Leitmessen für die Hotellerie & Gastronomie in Stuttgart

Die INTERGASTRA, die führende Messe für Hotellerie und Gastronomie, findet 2024 nach einer vierjährigen Pause endlich wieder statt. Aufgrund der Veränderungen in der Branche in den letzten Jahren präsentiert sich die INTERGASTRA 2024 nun schneller, digitaler und kompakter. Es wird verstärkt Wert auf Live-Erlebnisse und den persönlichen Austausch gelegt, wobei noch mehr Möglichkeiten zum Netzwerken geboten werden sollen. Zwei der Schwerpunkte liegen auf Vending und digitalen Lösungen.

Halle 1, Stand: 1170

INTERNORGA 2024

08.-12. März 2024

Internationale Leitmesse für den gesamten Außer-Haus-Markt in Hamburg

Die INTERNORGA hat seit Jahren eine herausragende Performance und ist sowohl bei Ausstellern als auch bei Besuchern äußerst beliebt. Nationale und internationale Aussteller präsentieren hier Fachbesuchern ihre Produkte, Trends und Innovationen für den gesamten Außer-Haus-Markt. Die Fachmesse wird durch international besetzte Kongresse, ein umfangreiches Rahmenprogramm und innovative Branchenwettbewerbe begleitet. Auch im Jahr 2024 stehen Inspiration und Innovation im Mittelpunkt.

Halle A4, Stand A4.118

DER EXPERTE

Hallo Hessen!

„hallo hessen“ – so lautet das tägliche Fernsehformat des Hessischen Rundfunks (hr) der ARD, das durch eine Vielfalt an Themen aus der Region Hessen, die Menschen in Hessen und auch darüber hinaus bewegt.



cfgastro.de/hallo-hessen



Ein gern gesehener und regelmäßig auftretender Gast des zweistündigen Fernsehformates am Nachmittag ist der Frankfurter Fruchtextperte Stefan Lindner, der als geschäftsführender Gesellschafter der Frankfurter Fruchtimport und Handelsgesellschaft Lindner GmbH am Frischezentrum Frankfurt am Main tätig ist.

Seit 2018 überzeugt Lindner drei bis viermal im Jahr in der Nachmittagssendung mit interessanten Berichten über heimisches Obst und Gemüse sowie exotische Früchte aus Übersee. Gern folgt man seinen Worten, wenn er über die Herkunft von Früchten, die bestehenden Kreuzungen mit ihren speziellen Eigenschaften, ihre Anbaugelände sowie die Einflussfaktoren berichtet, die über gute und nicht so gute Ernten entscheiden. Und nicht ganz ohne Grund wurde Stefan Lindner in einer Sendung von Moderatorin Selma Üsük einst als „Mr. Exotic Fruit“ betitelt. Denn eines steht fest: Wenn es um das Thema Früchte geht, kennt sich dieser Mann verdammt gut aus.

Fragt man ihn etwa zu Trauben, erklärt Lindner souverän, dass 70 % der weltweiten Traubenproduktion als Weintrauben verwendet werden,

während die restlichen 30 % als Tafeltrauben direkt roh verzehrt oder getrocknet zu Rosinen weiterverarbeitet werden. Zudem zeigt er unterschiedliche Sorten auf und erklärt, woran man bei den nicht nachreifenden Tafeltrauben, hell wie dunkel, die frischen und saftigen Früchte erkennen kann.

Mit Blick auf sommerliche Melonenfrüchte erzählt Stefan Lindner dem hessischen Publikum von der grundsätzlichen Unterscheidung zwischen Früchten mit Kernen und solchen ohne Kerne und stellt die Frage: „Woran erkenne ich eigentlich eine reife Wassermelone?“ Natürlich lässt die Antwort nicht lange auf sich warten. „Wenn die Melone reift, pumpt die Pflanze immer mehr Wasser in die Frucht. Dadurch steigt der Druck im Innern. Das kann man entsprechend hören, wenn man auf die Frucht klopft“, berichtet Lindner und ergänzt: „Zudem ist ein angetrockneter Stil ein Zeichen dafür, dass die Frucht reif ist.“

Bei seinem letzten Besuch im ARD-Fernsehen am 13. Dezember 2023 widmete sich Stefan Lindner dem winterlichen Thema der Zitrusfrüchte,

über die wir auch in unserer letzten KOPFSALAT-Ausgabe berichtet haben. Er sprach über die aus einer Kreuzung entstandene Zitrusfrucht Pomelo, verwies auf die Unterschiede zwischen weiß- und rotfleischigen Grapefruits und erklärte, dass die Sorte Sweetie nicht säuerlich-bitter ist. Zudem stellte er neue Sorten wie die Schoko-Orange und die Cara-Cara-Orange in der Sendung vor. Diese beiden Sorten sind laut Lindner als neue Nischenprodukte bisher nur im Fachhandel erhältlich.

Von all seinen mitgebrachten Früchten, ob regional gewachsen oder aus Südseeländern importiert, spricht Stefan Lindner in „hallo hessen“ mit besonderer Freude und einem Elan, der seine Zuschauer ansteckt. Wussten Sie beispielsweise, dass die Mandarine Kerne hat und die Clementine in der Regel nicht? Diese und weitere interessante Fakten zum Thema Zitrusfrüchte finden Sie in der Sendung „hallo hessen“ vom 13.12.2023, Beitragsteil 1 ab Minute 30, Beitragsteil 2 ab Minute 40. Machen Sie sich selbst ein Bild und lassen Sie sich von der fachlichen Expertise unseres regionalen CF-Gastro-Lieferpartners Stefan Lindner überzeugen.

KLEINE HELFERLEIN

Der Winter ist Erkältungszeit. Darum ist es gerade in den kalten Monaten wichtig, unser Immunsystem zu stärken und auf eine gesunde Lebensweise zu achten. Aber wenn es einen dann doch erwischt hat, muss man nicht gleich zu Medikamenten greifen: Manchmal helfen auch natürliche Hausmittel, die meist eine ebenso effektive, aber kostengünstige Alternative sind. In diesem Artikel erkunden wir die vielfältigen Hausmittel und ihre positiven Auswirkungen auf die Gesundheit.

Die Verwendung von Hausmitteln zur Behandlung von Krankheiten und Beschwerden hat eine lange Geschichte, die Jahrhunderte zurückreicht. Denn bevor die moderne Medizin entstand, musste die Menschheit auf natürliche Heilmittel, die aus Pflanzen und Kräutern gewonnen wurden, zurückgreifen. Bereits in der antiken griechischen Zivilisation spielte Kräutermedizin eine bedeutende Rolle, und im Mittelalter wurde in den Klöstern das Wissen um natürliche Heilmittel intensiviert und über Generationen hinweg weitergegeben. Obwohl mit dem Fortschreiten der wissenschaftlichen Medizin im 19. und 20. Jahrhundert die Hausmittel und alternativen Heilmethoden zeitweise in den Hintergrund gerieten, sind sie immer präsent geblieben und erleben momentan eine Renaissance.

Ingwer für das Immunsystem

Ingwer ist ein richtiges Superfood – und ein bewährtes Hausmittel zur Stärkung des Immunsystems. Die scharfe Knolle überzeugt mit antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften und unterstützt so die Abwehrkräfte des Körpers. Man kann Ingwer als Tee, in Speisen oder roh verzehren und so Erkältungen vorbeugen und die Erholung beschleunigen. Zudem fördert Ingwer die Durchblutung, hat eine schmerzlindernde Wirkung und kurbelt den Stoffwechsel an.

Heiße Zitrone gegen Erkältung

Heiße Zitrone ist ein bewährtes Hausmittel gegen Erkältungen. Mit einem Löffel Honig bietet das leckere Getränk eine wohltuende Wirkung, und die Wärme beruhigt den Hals und lindert den Hustenreiz. Doch Vorsicht: Vitamin C ist sehr hitzeempfindlich und wird zerstört, wenn man den Zitronensaft mit kochendem Wasser aufgießt! Von daher sollte man eher eine lauwarme Zitrone zubereiten, um den Genesungsprozess auf natürlich Weise zu unterstützen.

Mit Ballaststoffen die Darmgesundheit stärken

Ballaststoffe sind essentiell für die Darmgesundheit, denn sie fördern die Verdauung und regulieren den Stuhlgang. Sie sind reichlich in Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten enthalten, unterstützen die Darmflora, beugen Verstopfung vor und reduzieren das Risiko von Darmkrankheiten. Täglich ausreichend Ballaststoffe zu sich zu nehmen, stärkt die Darmfunktion und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

NATÜRLICH GESTÄRKT

Kartoffel

Kartoffeln sind ein oft unterschätztes Hausmittel. Als natürliche Quelle für Vitamin C und B und Mineralien wie Kalium und Magnesium bieten sie viele gesundheitliche Vorteile. Zudem sind sie voller wichtiger Ballaststoffe und unterstützen so die Verdauung. Äußerlich verwendet können Kartoffelwickel Entzündungen, Verbrennungen oder Hautirritationen lindern.

Rote Beete

Noch ein Klassiker aus dem heimischen Garten: Rote Beete ist reich an Nährstoffen und Antioxidantien, und ihr hoher Gehalt an Betain unterstützt die Leber und die Verdauung. Zudem fördern die enthaltenen Nitrate die Durchblutung und senken den Blutdruck. Rote Beete kann die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern und Entzündungen reduzieren.

Knoblauch

Knoblauch ist ein wahrer Alleskönner. Mit seinen antibakteriellen, entzündungshemmenden und immunstärkenden Eigenschaften ist er unverzichtbar in der natürlichen Hausapotheke. Vor allem der enthaltene Wirkstoff Allicin ist für die positiven Eigenschaften verantwortlich. Knoblauch ist vielfältig einsetzbar. Er hilft bei Erkältungen, senkt das Risiko von Herzkrankheiten und reguliert den Blutdruck.

Topinambur

Eher selten anzutreffen ist Topinambur – zu Unrecht. Denn die vielseitige Knolle gilt als natürliches Präbiotikum. Sie ist reich an Ballaststoffen und fördert so die Verdauung. Der hohe Inulin Gehalt unterstützt zudem die Darmflora und kann den Blutzuckerspiegel regulieren. Darüber hinaus liefert Topinambur wichtige Vitamine, Mineralien und Polyphenole, die eine starke antioxidative Wirkung haben.

TOPINAMBUR

kg

Artikel-Nr.:
13.971.510

Das klassische Hausmittel gegen Husten

Sie haben sich einen fieseren Husten eingefangen? Da gibt es ein einfaches und schnell gemachtes Hausmittel: Zwiebelsirup. Zugeben, das klingt nicht besonders lecker, aber es ist dank der Inhaltsstoffe der Zwiebel sehr effektiv. Die ätherischen Öle und Flavonoide in der Zwiebel helfen Keime abzutöten und haben einen antibakteriellen Effekt.

Einfach eine Zwiebel würfeln und mit zwei Esslöffeln Honig oder Zucker in eine kleine Schüssel geben, abdecken und über Nacht ziehen lassen. Den Zwiebelsaft mehrfach am Tag zu sich nehmen.



KNOBLAUCH

kg

Artikel-Nr.:
14.010.510

ROTE BEETE

kg

Artikel-Nr.:
14.900.510



INGWER

kg

Artikel-Nr.:
16.060.510

ZITRONEN

Stück

Artikel-Nr.:
12.500.510

HONIG

Flasche 1,5 kg

Artikel-Nr.:
51.000.054

INGWER-SHOT

Zutaten für 10 Portionen

ZUTATEN

- 4 Zitronen oder Orangen –
- 150 g Ingwer –
- 4 EL Honig –

ZUBEREITUNG

- 1 Die Zitronen (alternativ Orangen) auspressen und den Saft in einen Standmixer geben. Ingwer schälen (Tipp: geht am besten mit einem Teelöffel), in grobe Stücke schneiden und mit dem Honig in den Mixer geben.
- 2 Alles für circa 30 Sekunden mixen, bis keine Ingwerstücke mehr sichtbar sind. Den Saft in eine sterile Glasflasche abfüllen. Im Kühlschrank hält sich der Shot ungefähr fünf bis sieben Tage.

Übrigens: Der Ingwer-Shot lässt sich ganz einfach variieren. Etwas Chili sorgt z. B. für einen Kick Schärfe, ein Teelöffel Kurkuma unterstützt zusätzlich die entzündungshemmende Wirkung. Und für den besonderen Geschmack kann man mit frischer Mango, Granatapfel oder sogar Ananas experimentieren. Probieren Sie sich aus und kommen Sie gesund durch den Winter!

Hühnersuppen haben eine positive Wirkung

Sie ist der absolute Klassiker bei Erkältung: Hühnersuppe. Seit Generationen ist das bewährte Hausmittel die erste Wahl für eine stärkende Mahlzeit. Hühnersuppe enthält viele Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamine, Mineralien und Elektrolyte, die den Körper während einer Erkältung unterstützen.

Karotten, Sellerie und Zwiebeln, die in der Suppe enthalten sind, liefern Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und zur Bekämpfung von Krankheitserregern beitragen können. Darüber hinaus kann der enthaltene Knoblauch antivirale und antibakterielle Eigenschaften haben. Die leichte Verdaulichkeit der Suppe macht sie auch bei Appetitlosigkeit zur idealen Mahlzeit. Zudem wirken die Dämpfe der Suppe abschwellend und bieten Linderung für verstopfte Nasen. Manchmal sind die einfachen Dinge eben besonders effektiv.



Tipp: Um verstopfte Nasen zu öffnen, empfiehlt sich das Einatmen von Dampf über einer Schüssel mit heißem Wasser, ätherische Öle wie Eukalyptus sorgen für zusätzliche Erleichterung. Und Gurgeln mit Salzwasserlösung kann Halsschmerzen lindern und Keime bekämpfen.

VEGANUARY

Zeit für gute Vorsätze



12% WENIGER FLEISCH

Der Fleischkonsum pro Kopf in Deutschland ist in den letzten Jahren stets gesunken. Laut Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) ging er im Jahr 2021 um 12% gegenüber 2011 zurück – der niedrigste Wert seit Beginn der Berechnung 1989. Der Pro-Kopf-Verbrauch betrug dabei 55 kg.

Der Januar ist traditionell die Zeit der guten Vorsätze. Vor allem nach den üppigen Schlemmereien der Weihnachtsfeiertage sind viele Menschen motiviert, mit neuen Vorsätzen und gestärktem Durchhaltevermögen ins neue Jahr zu starten. Warum also nicht mal den „Veganuary“ ausprobieren? Die Gründe dafür sind vielfältig!

Seit mittlerweile zehn Jahren ermutigt der „Veganuary“ Menschen auf der ganzen Welt dazu, einen Monat lang eine rein pflanzliche Ernährung auszuprobieren. „Veganuary“ ist eine gemeinnützige Organisation und Kampagne, die 2014 in Großbritannien ins Leben gerufen wurde. Der Name ist ein englisches Kofferwort, das die Begriffe „vegan“ und „January“ miteinander verbindet.

Während des gesamten Monats Januar verzichten die Teilnehmer dabei auf tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier und Honig. Die Aktion bietet eine Chance, neue pflanzliche Rezepte und Lebensmittel zu entdecken, gesündere Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln und gleichzeitig

einen positiven Beitrag für die Umwelt zu leisten.

Die Beweggründe, sich dem Veganuary anzuschließen, sind vielfältig. Viele Menschen entscheiden sich aus ethischen Gründen für eine vegane Ernährung, um das Leiden von Tieren zu reduzieren. Andere wiederum sind besorgt über den Klimawandel und die Umweltauswirkungen der Fleischindustrie, denn Studien haben gezeigt, dass Tierhaltung eine der Hauptursachen für Treibhausgasemissionen, Entwaldung und Wasserverbrauch ist. Durch die Reduzierung des Konsums tierischer Produkte kann jeder Einzelne einen positiven Beitrag zum Umweltschutz leisten.

Zudem bietet eine pflanzliche Ernährung auch gesundheitliche Vorteile. Sie kann das Risiko von Herzkrankheiten, Diabetes und einigen Krebsarten reduzieren. „Veganuary“ bietet die Möglichkeit, neue Rezepte auszuprobieren, gesunde Lebensmittel zu entdecken und das eigene Wohlbefinden zu verbessern.

Die wachsende Popularität von „Veganuary“ spiegelt sich in der zunehmenden Verfügbarkeit veganer Produkte in Supermärkten und Restaurants wider. Viele Unternehmen unterstützen die Initiative, indem sie spezielle Angebote und Produktneuheiten einführen, um die Teilnahme zu erleichtern und zu fördern.

Indem Menschen ihre Essgewohnheiten überdenken und sich für eine pflanzliche Ernährung entscheiden, können sie einen bedeutenden Beitrag zum Umweltschutz leisten – nicht nur im Januar, sondern das ganze Jahr über.

Wichtig für eine vegane Ernährung

Wenn man sich entscheidet, bei der Aktion Veganuary mitzumachen, sollte man einige Dinge beachten, um sicherzustellen, dass man sich ausgewogen und gesund ernährt. Eine vielfältige Auswahl an pflanzlichen Lebensmitteln ist essentiell, um eine ausreichende Aufnahme von Nährstoffen wie Protein, Eisen, Kalzium, Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D sicherzustellen.

- **Pflanzliche Proteine:** Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen), Nüsse, Samen, Vollkornprodukte und Sojaprodukte wie Tofu und Tempeh
- **Eisen:** grünes Blattgemüse (Spinat, Grünkohl), Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Der Verzehr von Vitamin-C-reichen Lebensmitteln (wie Orangen, Paprika) kann die Eisenabsorption verbessern.
- **Kalzium:** dunkelgrünes Gemüse, Mandeln, Sesamsamen, Algen, Tofu
- **Omega-3-Fettsäuren:** Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse, Algenöl

700.000 Menschen

meldeten sich 2023 offiziell für die Kampagne auf der Veganuary-Webseite an. Mehr Menschen als je zuvor!

97% Umsatzwachstum

Der vegane Markt ist erfolgreich: Allein von 2018 bis 2020 steigerte sich der Umsatz rein pflanzlicher Produkte um mehr als 97%.

1,5 Millionen

Mehr als 1,5 Millionen Menschen in Deutschland ernähren sich rein pflanzlich. Pro Tag kommen etwa 200 Menschen dazu. Laut BMEL-Ernährungsreport 2021 ist der Anteil vegan lebender Menschen in Deutschland von 1% auf 2% gestiegen.

50% MEHR WOHLBEFINDEN

Die Hälfte der nachträglich befragten Teilnehmenden gab eine allgemein verbesserte Gesundheit an. Die am häufigsten genannten Effekte waren: mehr Energie (49%), bessere Stimmung (48%), bessere Haut (39%) und eine gewünschte Veränderung des Körpergewichts (37%).

Saisonkalender

● 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.



BLUTORANGEN

(Spanien, Italien)



CHICORÉE

(Deutschland, Belgien)



CIMA DI RAPA

(Italien)



GRÜNKOHL

(Deutschland)



KARTOFFELN

(Deutschland)



KNOLLENSELLERIE

(Deutschland)



MÖHREN

(Deutschland)



PASTINAKEN

(Deutschland, Frankreich)



PETERSILIENWURZEL

(Deutschland, Polen)



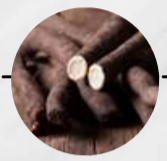
ROSENKOHL

(Deutschland, Niederlande)



ROTKOHL

(Deutschland)



SCHWARZWURZELN

(Deutschland, Belgien, Niederlande)



STECKRÜBEN/ KOHLRÜBEN

(Deutschland)



WALNÜSSE

(Frankreich)



WEISSKOHL

(Deutschland)



WINTERRETTICH schwarz

(Deutschland, Frankreich)



ZWIEBELN

(Deutschland)



BÄRLAUCH

(Frankreich, Deutschland)



BASILIKUM

(diverse)



BEIFUSS

(Deutschland)



DILL

(Italien, Spanien, Frankreich)



ESTRAGON

(Marokko, Kenia, Spanien)



KORIANDER

(Spanien, Italien, Frankreich, Marokko)



MINZE

(Kenia, Spanien, Marokko)



GLATTE PETERSILIE

(Italien, Spanien)



KRAUSE PETERSILIE

(Italien, Spanien)



ROSMARIN

(Italien)



SALBEI

(Italien, Marokko)



Unser Saisonkalender –
nicht nur in jeder
KOPFSALAT-Ausgabe,
sondern auch online:
[cfgastro.de/produkte/
saisonkalender](https://cfgastro.de/produkte/saisonkalender)

AUS DER REGION FÜR DIE REGION

ÜBER
30
REGIONALE
LIEFERPARTNER



MEHR ALS
5.000
MITARBEITER



1.700
MODERNE
KÜHLFAHRZEUGE



CA.
35.000
STOPPS AM TAG



DAS FRISCHE-NETZWERK VON CF GASTRO

A+S Frucht GmbH & Co. KG
www.as-frucht.de

Abels Früchte Welt GmbH
www.abelsfruechtewelt.de

Andreas Kupfer & Sohn GmbH
www.kupfer-sohn.de

CF Gastro Service GmbH & Co. KG
www.cfgastro.de

C. v. Schoonhoven & Sohn GmbH & Co. KG
www.schoonhoven-rheine.de

Denscheilmann + Wellein GmbH
www.de-we.de

**Dieter Fuhrmann Obst & Gemüse
Großhandels GmbH**
www.dieter-fuhrmann.de

Frisch Frucht Erfurt GmbH
www.frischfruchterfurt.de

Friweika eG
www.friweika.de

Frucht Hartmann GmbH
www.fruchthartmann.de

Fruchthof Northeim GmbH & Co. KG
www.fruchthof-northeim.de

Früchte Feldbrach GmbH
www.fruechte-feldbrach.de

**Grabmayr GmbH - Obst- und
Gemüsegroßhandel**
www.grabmayr.at

Grafetstetter GmbH
www.fruechteexpress.de

Grünzeug & Mehr GmbH
www.gruenzeugundmehr.at

Häusler Frischeservice GmbH
www.haeusler-frischeservice.de

Henning Broscheit GmbH
www.broscheit.de

JHG GastroExpress
www.gastro-express.info

Josef Ochs GmbH

**Kai Brüning Obst- und
Gemüsegroßhandel GmbH**
www.bruening-nortorf.de

Köhra - Frische GmbH
www.koehra.de

Lindner GmbH
www.lindnerfood.de

Manss GmbH Frischeservice
www.manss.nrw

Marker oHG
www.unternehmen-frische.de

Matthies & Söhne Fruchtimport GmbH
www.msfrucht.de

Oliver Fruchthandels GmbH
www.oliver-fruchthandel.de

Peter Blessing GmbH
www.blessingmarkt.de

**Rothenburger Marktfrisch
Verarbeitungs- u. Handels-
gesellschaft mbH**
www.marktfrisch-rothenburg.de

Sapros GmbH
www.sapros.de

Sapros Handels- und Vertriebs GmbH
www.sapros-ka.de

Schwabfrucht Gastro GmbH
www.schwabfrucht.de

**Steinkrüger Frucht- &
Frischehandel GmbH**
www.steinkrueger.de

Töpfer GmbH
www.toepfer-salate.de

Weihe GmbH
www.weihe.de

Werder Frucht Gastroservice GmbH
www.werder-frucht.de