Lieferpartner der CF Gastro



Das frische Magazin für Gastronomieund Verpflegungs-Profis

Der perfekte Start in den Winter

Warum Porridge jetzt der gelungene Einstieg in den Tag ist.



Gemeinsam für den Geschmack: Unsere Lieferpartner stellen sich vor Saisonaler Leckerbissen: Chicorée bereichert die Winterküche

EDITORIAL

Perspektiven sichern!

Liebe Leserinnen und Leser,

Lockdown. Wie schon Anfang des Jahres muss die Gastronomie erneut ihre Türen schließen, obwohl sie trotz strenger der Pandemie gehört.

aber es ist zu befürchten, dass er fatale Auswirkungen auf die gesamte Branche haben wird. Eine breit aufgestellte Unterstützung der Gastro-Szene ist deshalb jetzt wichtiger denn je! Und es braucht gesicherte Perspektiven und finanzielle Unterstüt- Bleiben Sie gesund, zung für den kommenden Neustart, um die Vielfalt und Qualität der Gastronomie nachhaltig zu schützen.

leider ist es wieder so weit, wir befinden uns in einem zweiten Wie vielfältig unsere Branche ist, zeigen wir erneut in dieser Ausgabe des Kopfsalates und stellen Ihnen weitere Lieferpartner vor. Und um Ihnen zumindest ein wenig Ablenkung und funktionierender Hygienemaßnahmen nicht zu den Treibern in diesen schweren Tagen zu bieten, haben wir spannende Themen rund um saisonale Highlights zusammengetragen.

Die Folgen des zweiten Shutdowns sind noch nicht abzusehen, Ich wünsche Ihnen trotz allem viel Spaß bei der Lektüre und hoffe, dass wir diese Zeit gemeinsam durchstehen.

HEIKE MANSKE*

GÄRTNEREI MARTEN

Unsere Gärtnerei liegt im Norden von Berlin, wodurch sehr kurze Anfahrtswege zu unseren Kunden entstehen.

Unsere essbaren Blüten sind alle unbehandelt - wir benutzen keine chemischen Spritzmittel gegen Pflanzenkrankheiten und Schädlinge. Sie bekommen also natürliche Produkte mit überraschenden Geschmacksnuancen und tollen Farben.

Unsere Produkte:

REZEPT

IDEE

Salat mit (Wild-)Kräutern

und essbaren Blüten



BJÖRN WEIHE

WEIHE GMBH BERLIN

Gegründet 1925, ist unser Familienunternehmen mittlerweile in der vierten Generation erfolgreich tätig.

Von einem kleinen Einzelhandel haben wir uns zu einem der führenden Frischegroßhändler in Berlin und Brandenburg entwickelt und liefern täglich aus einer Hand neben Obst, Gemüse und Salaten auch Getränke, Molkereierzeugnisse, Fisch, Feinkost und viele frische Convenience-

Wir sind stolz darauf, Zulieferer und Berater erstklassiger Hotels und Restaurants, Kaufhäuser, Caterer, Lebensmitteleinzelhändler, Kindergärten und Krankenhäuser zu sein. Die Wünsche unserer Kunden stehen für uns immer an erster Stelle. Und trotz der steigenden Größe unseres Unternehmens versuchen wir, den Spirit des Familienunternehmens zu erhalten, und zeichnen uns durch flache Hierarchien und ein vertrautes Miteinander aus.

Unsere Produkte: Obst, Gemüse und Salaten auch Getränke, Molkereierzeugnisse, Fisch, Feinkost und viele frische Convenience-Produkte

Dieser würzig-frische Salat ist der perfekte Begleiter für ein winterliches Menü. Die frischen Kräuter und die essbaren Blüten sorgen dabei für ein ganz besonderes Geschmackserlebnis.

Den Salat waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und in eine große Salatschüssel geben. Die Kresse vom Beet schneiden und zum Salat geben. Die Kräuter ebenfalls waschen und mit Küchenpapier vorsichtig trockentupfen. Bei der Minze und dem Estragon die Blätter abzupfen, mit den anderen Kräutern kleinhacken und ebenfalls in die Schüssel geben.

Die Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne anrösten, kurz abkühlen lassen und grob hacken. Die Radieschen waschen und stifteln und mit den Nüssen zum Salat geben.

Für das Dressing die Zwiebel fein würfeln und mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat geben und vorsichtig unterheben. Das Ganze mit den essbaren Blüten garnieren und sofort servieren.



BÖTTCHER*

BÖTTCHER GARTENBAU

Bereits in dritter Generation steht unser Betrieb für beste Qualität!

sind wir Ihr zuverlässiger Partner, wenn es um Kräuter, Rhabarber und

Mit einer Anbaufläche von ca. 200 ha im südhessischen Bürstadt

Fertigrasen geht. In unserem Sortiment finden Sie eine Auswahl

Das milde Klima, die warmen Böden und die große Bodenvielfalt des süd-

hessischen Rieds begünstigen das Wachstum unserer Kulturen. Zur weiteren

Unsere Produkte: frische Schnittkräuter für den Küchengebrauch, Beifuß

Qualitätssicherung sind wir nach QS-GAP, "Geprüfte Qualität Hessen" und

IFS zertifiziert; das Zusatzmodul GRASP steht für die soziale Komponente.

von 25 verschiedenen frischen Schnittkräutern für den Küchenge-

Wir bei Schwabfrucht beziehen unser Frischesortiment direkt aus der Region und den angrenzenden Produktionsgebieten – aber ebenso aus ganz Deutschland.

Unsere Mitarbeiter sind der wichtigste Baustein für den Erfolg unserer täglichen Arbeit. Das Zusammen-Respekt und Fairness im Miteinander sind dabei

Unsere Produkte: Frisches Obst und Gemüse, Exoten

spiel motivierter Einzelner, eine große Portion Teamgeist, hohe Einsatzbereitschaft, Kompetenz sowie unsere Grundlagen.

und Fruchtspezialitäten, Gastro-Frische-Artikel

und Bärlauch, Rhabarber im Freiland- und Unterglasanbau

brauch - immer frisch und aromatisch!



Belieben

200 g bunte Salat-

mischung

6 Radieschen

Bund Schnittlauch

8 EL Olivenöl 6 EL Kräuteressig 2 TL Dijonsenf 2 TL Honig

Salz und Pfeffer

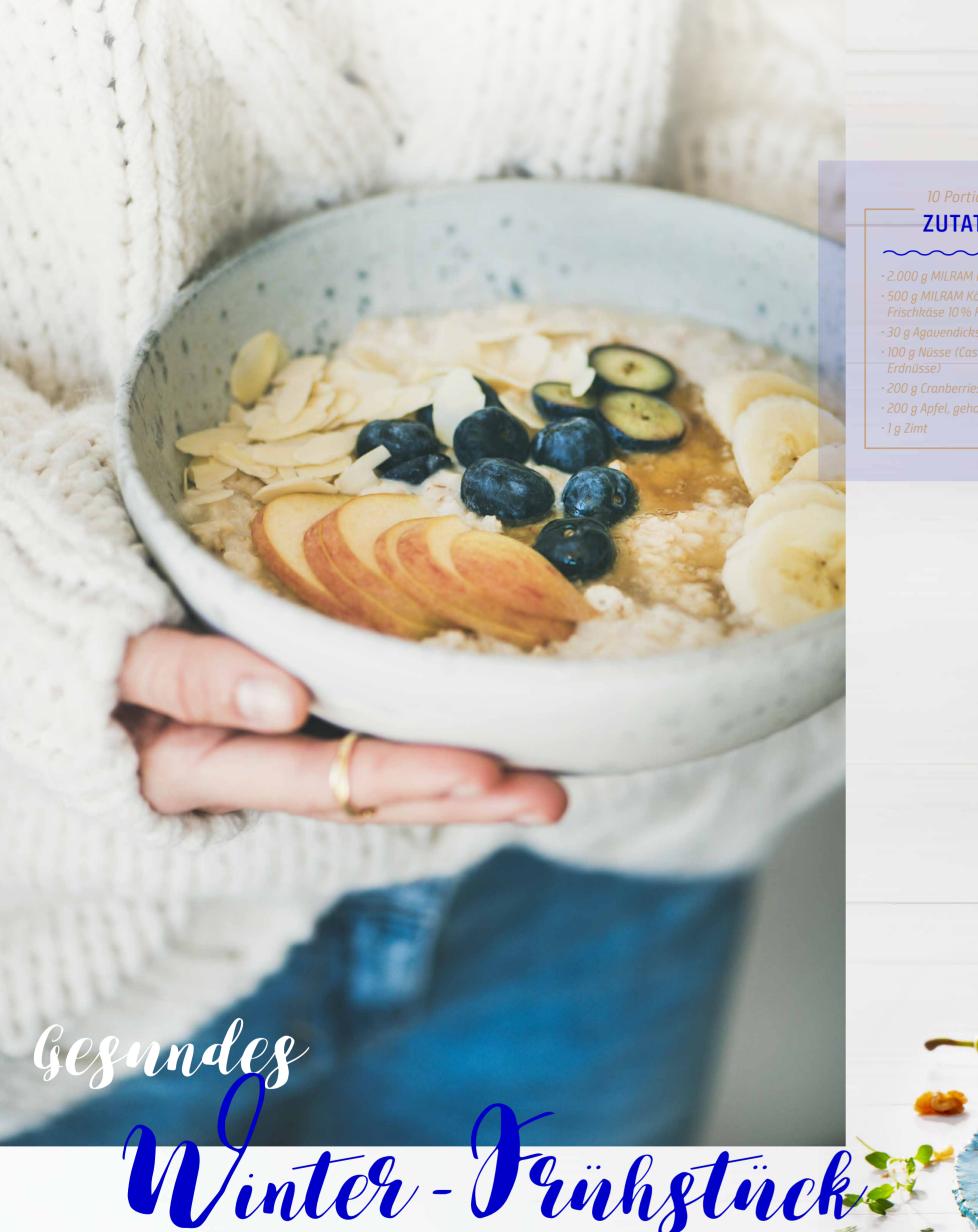
ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

Dressing: 1 kleine Zwiebel



THOMAS HOCHMUTH SCHWABFRUCHT GMBH & CO. KG



ZUTATEN

~~~~

#### ZUBEREITUNG

#### Das Powerpaket für den Tag.

Porridge schmeckt nicht nur gut, sondern er ist auch unglaublich nahrhaft, denn schließlich enthält er wertvolle Inhaltsstoffe, die der Körper für eine gesunde und ausgewogene Ernährung braucht. Schon vor etwa der Jahrhunderte wurde er dann eingedickt und ge- und B6. backen, um ihn haltbar zu machen – der Porridge ist somit ein Vorläufer unseres geliebten Brotes.

Seinen Ursprung hat der Porridge übrigens in England,

angesagten Trendfrühstück avanciert. Und er ist total laststoffe, die gut für die Verdauung sind, sowie viel hochwertiges Eiweiß. Zudem enthält der Haferbrei u. a.

großen Aufwand selber machen: Einfach Haferflocken er hält auch lange satt und ist günstig im Einkauf. Bei mit Wasser oder Milch aufkochen und dann leise kö- so vielen guten Argumenten kann der Start in den Tag wo er seit Jahrhunderten als traditionelles Frückstück cheln lassen, zwischendurch immer wieder umrühren. nur gelingen! serviert wird. Hierzulande hat sich der vielseitige Ha- Den Haferbrei kann man dann mit Zucker oder Honig

ferbrei erst wieder seinen Platz zurückerobern müssen, süßen und mit verschiedenen Toppings garnieren: Egal aber ist nun - auch dank der sozialen Medien - zum ob man Nüsse, frisches Obst, Rosinen oder Gewürze wie Zimt oder Vanille verwendet, hier ist für jeden Gegesund: Eine Portion Porridge liefert wertvolle Bal- schmack etwas dabei. Auch Superfoods wie Chiasamen oder Gojibeeren sorgen für Abwechslung in der warmen Schüssel. Und wer mag, kann auch mal eine herzhafte 12.000 Jahren wurde Haferbrei zubereitet, im Laufe auch viel Magnesium, Eisen, Zink und die Vitamine B1 Variante mit Frühlingszwiebeln, Feta oder Avocado probieren - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Porridge lässt sich übrigens ganz einfach und ohne Und das Beste: Porridge ist nicht nur schnell gemacht,

Birnen-Walnuss

mit Ziegenfrischkäse

## **ZUTATEN**

#### **ZUBEREITUNG**

|                               | GEBINDE    | ARTIKEL-NR. |
|-------------------------------|------------|-------------|
| Porridge (MILRAM)             | 3 kg       | 42.001.137  |
| Körniger Frischkäse 10 % Fett | 5 kg       | 46.005.092  |
| Ziegenfrischkäse Crumble      | 500 g      | 46.005.158  |
| Blütenhonig flüssig           | 100 x 20 g | 51.000.020  |

#### Warm in den Tag starten.

In der ayurvedischen Küche setzt man traditionell auf natürlich zusätzliche Energie benötigt, ein warmes Nahrung erstmal auf Körpertemperatur bringen, was gensetzen kann.

ein warmes Frühstück, um gut in den Tag zu starten. Frühstück hingegen kann direkt ohne zusätzlichen Der Ernährungsphilosophie zufolge unterstützt eine Aufwand verdaut werden und ist somit bekömmwarme Mahlzeit am Morgen den Körper dabei, auf licher. Und gerade in der kalten Jahreszeit ist eine "Betriebstemperatur" zu kommen. Bei einem Müsli mit Schüssel dampfender Porridge das Beste, was man kalter Milch oder einem Käsebrot muss der Magen die einem trostlosen und dunklen Wintermorgen entge-



Die Saison der knackigen Salate ist hierzulande ja leider vorbei, doch zum Glück gibt es auch während der kalten Monate genügend schmackhafte Alternativen. Der Chicorée ist zum Beispiel so ein richtiger Wintersalat und passt mit seiner leicht bitteren Note perfekt in die dunkle Jahreszeit. Im Supermarkt versteckt er sich stets ganz geheimnisvoll in lichtdichten Kisten, deswegen haben wir uns das sensible Gemüse mal genauer angeschaut.



er Chicorée (Cichorium intybus var. foliosum) gehört zur Familie der Korbblütler und ist eine Kulturform der blaublühenden Gemeinen Wegwarte, die, wie der Name schon verrät, oft am Wegesrand zu finden ist. Überlieferungen zufolge soll der Chicorée Mitte des 19. Jahrhunderts in Belgien entdeckt worden sein, wo aus dunkel gelagerten Zichorienwurzeln eben jene leckeren Knospen sprossen, die wir heute als Chicorée kennen.

Heutzutage durchläuft die Produktion verschiedene Stufen: Das Saatgut wird im Mai im Freiland ausgesät, woraus ca. 30 cm hohe Pflanzen entstehen, die im Herbst geerntet werden. Während die Blätter als Tierfutter dienen, werden die Wurzeln für die Lagerung vorbereitet – denn damit sie überhaupt treiben, brauchen sie eine kühle Ruhephase bei +1 bis +3 °C und einer hohen Luftfeuchtigkeit von 95 bis 97%.

Nach der Ruhephase werden die Wurzeln aufrecht in Kunststoffkisten gelegt und in klimatisierten Räumen bei absoluter Dunkelheit ca. 20 bis 25 Tage bis zur Reife gelagert. Die Dunkelheit ist dabei sehr wichtig, da der Chicorée nur so seine schöne helle Farbe behält – würde man ihn im Licht wachsen lassen, würden die Blätter grün und viel zu bitter werden. Mit der Ernte wird der Chicorée "gebrochen", also von der Wurzel getrennt, verpackt und gelangt in den Verkauf.

Chicorée kann vielfältig zubereitet werden und schmeckt sowohl gedünstet als auch als Rohkostsalat. Aufgrund seines leicht bitteren Geschmacks lässt er sich ideal mit fruchtigen Komponenten kombinieren.

# ERSATZ MIT GESCHMACK

Verspeist wird nur die Knospe des Chicorées, allerdings kann aus den Wurzeln ein kaffeeähnliches Getränk hergestellt werden. Für den Zichorienkaffee werden die Wurzeln getrocknet, geröstet und gemahlen. Schon seit Jahrhunderten dient der Zichorienkaffee als preiswerter Ersatz für Bohnenkaffee und wird ebenso mit heißem Wasser zubereitet, allerdings enthält er im Gegensatz zur kräftigen Bohne kein Koffein. Hierzulande ist er auch als Landkaffee oder Muckefuck bekannt, letzterer Name könnte dabei eine Eindeutschung des französischen "Mocca faux" ("falscher Kaffee") sein.

| Chicoree                  | 1 kg     | 12.900.510 |
|---------------------------|----------|------------|
| Chicoree rot              | 1 kg     | 12.902.510 |
| Chicoree geschnitten 6 mm | <br>1 kg | 21.344.040 |

GEBINDE ARTIKEL-NR.

# Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt

| Januar | Artikel                                                |
|--------|--------------------------------------------------------|
|        | Bamberger Hörnchen (Deutschland)                       |
|        | Birnen – Williams, Conference (Deutschland)            |
|        | Wirsing (Deutschland)                                  |
|        | Pastinaken (Deutschland)                               |
|        | Blutorangen (Spanien)                                  |
|        | Chinakohl (Deutschland)                                |
|        | Cima di Rapa – wilder Broccoli (Italien)               |
|        | Clementinen (Spanien)                                  |
|        | Cranberrys (Nordamerika)                               |
|        | Esskastanien / Maronen (Frankreich)                    |
|        | Granatäpfel (Spanien)                                  |
|        | Grünkohl (Deutschland)                                 |
|        | Haselnüsse (Frankreich)                                |
|        | Knollensellerie (Deutschland)                          |
|        | Kopfsalat (Italien, Belgien)                           |
|        | Kürbis – Muskat, Spaghetti, Butternut, Hokkaido (DE/FR |
|        | Litschis (Übersee)                                     |
|        | Lollo rosso / Lollo bionda (Italien, Frankreich)       |
|        | Navelorangen (Spanien)                                 |
|        | Petersilie (Deutschland)*                              |
|        | Porree (Deutschland)*                                  |
|        | Rosenkohl (Deutschland)                                |
|        | Rucola / Rauke (Italien)                               |
|        | Satsumas (Spanien)                                     |
|        | Schwarzwurzeln (Deutschland, Belgien)                  |
|        | Spinat (Italien)*                                      |
|        | Steckrüben / Kohlrüben (Deutschland)                   |
|        | Topinambur (Deutschland)                               |
|        | Walnüsse (USA)                                         |
|        | Winterrettich, schwarz (Deutschland)                   |

Hauptsaison

volles Aroma.

Wer jetzt kauft, profitiert doppelt:

Zum einen sind die Preise aufgrund

die Produkte erst in dieser Zeit ihr

des hohen Vorkommens jetzt entspre-

chend niedrig, zum anderen entfalten

Nicht im Angebot

nativen zurück.

Leider können wir Ihnen diese

Produkte derzeit nicht liefern.

Aber greifen Sie doch auf eine

unserer geschmackvollen Alter-

Beginn / Ende der Saison

Auftakt oder Schluss – saftiges

Obst und knackiges Gemüse -

schon oder noch – erntefrisch auf den Tisch. Lassen Sie's sich

schmecken.



**Unser Saisonkalender** – nicht nur in

ieder KOPFSALAT-Ausgabe, sondern auch im Web:

www.cfgastro.de/produkte/saisonkalender/



Corona hat unser Zusammenleben stark verändert. Von den Einschränkungen sind alle Bereiche des gesellschaftlichen Lebens betroffen, doch vor allem die Gastronomie leidet in besonderem Maße unter den Folgen der Pandemie. Der erste Shutdown war ein schwerer Schlag für die gesamte Branche, von dem sie sich noch lange nicht erholt hat. Denn trotz der Erarbeitung umfang-

Nach dem erlösenden Neustart folgt nun im November der nächste Shutdown – vermutlich mit fatalen Folgen für die ganze Branche. Noch immer sind vor allem kleinere und mittlere Gastronomiebetriebe stark bedroht, denn jede Woche der Schließung führt zu Verdienstausfällen, wachsenden Liquiditätsengpässen und massiven Zukunftssorgen.

reicher Hygiene- und Abstandskonzepte konnten nach Schätzungen des DEHOGA bislang nur 30 bis 50 % des früheren Umsatzes

erwirtschaftet werden.

Der Großhandelsverband Foodservice e. V., bei dem CFGastro Fördermitglied ist, hat schon Anfang des Jahres unter dem Hashstag #RestartGastro eine Petition gestartet, die sich für gesicherte Perspektiven beim Neustart und konkrete Fördermaßnahmen eingesetzt hat. Eine breite Allianz aus Köchen und Restaurantbetreibern, dem Großhandelsverband Foodservice, Großhändlern, Lebensmittelproduzenten, Küchenausstattern und Beratern für die Gastronomie sowie Gastro-Fachmedien hatte sich dabei mit einem eindringlichen Appell an die Bundeskanzlerin gewandt.

Doch obwohl die Gastronomie dank maßgeblich erweiterter Hygienemaßnahmen nicht zu den Pandemie-Treibern zählt, wurde für November eine erneute Schließung aller Betriebe beschlossen, einzig Lieferdienste und "Take-Away" sind weiterhin erlaubt. Diese "nationale Kraftanstrengung" wird zum nie dagewesenen Härtetest für die gesamte Branche. Es ist von daher umso wichtiger, dass der kommende Neustart möglichst schnell, mit gesicherten Perspektiven und finanzieller Unterstützung erfolgen wird. Und deswegen fordern wir jetzt erneut: #RestartGastro

# Die Stimme des Großhandels

Seit über 50 Jahren vertritt der Großhandelsverband Foodservice die Interessen seiner Mitglieder im Bereich Cash + Carry und Zustellgroßhandel. Großverbraucher in der gesamten Bundesrepublik erhalten durch ein flächendeckendes Netzwerk an C+C-Märkten und die Belieferung durch Zentrallager Lebensmittel und Non-Food-Produkte täglich, frisch und komfortabel - sei es durch Selbstabholung im C+C-Markt und persönliche Beratung durch geschultes Fachpersonal vor Ort oder online bestellt und durch modernste Logistik geliefert.

Der Verband schützt und fördert die gemeinsamen Interessen aller Mitglieder, bündelt Belange der einzelnen Mitglieder gegenüber Politik, Wirtschaft, Behörden und Medien und dient als Schnittstelle zwischen Unternehmen und Öffentlichkeit.

Die Versorgung mit Lebensmitteln durch unsere Mitglieder sichert maßgeblich die gastronomische Vielfalt in Deutschland. Die tägliche Grundversorgung von Deutschland im Außer-Haus-Markt liegt derzeit bei rund 85%. Was viele nicht wissen: Diese Versorgung wird durch den Großhandel gewährleistet. Um diesen zu stärken und für die Zukunft zu wappnen, steht der Verband für seine Mitglieder tatkräftig ein. Ziel ist es, Wachstum zu ermöglichen und Unternehmen für den Wettbewerb zu rüsten.





**Töpfer GmbH** Am langen Tag 97320 Albertshofen