

# KOPIE SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-  
und Verpflegungs-Profis



## Das erste Grün des Jahres

Warum Smoothies die idealen  
Begleiter für die kalte Jahreszeit sind.

**Weniger ist mehr:** Mehrwegverpackungen für weniger Plastikmüll

**Kleine Kraftpakete:** Sprossen sind das regionale Superfood

## Liebe Leserinnen und Leser,

nach einer längeren Pause melden wir uns mit unserer aktuellen Kopfsalat-Ausgabe und vielen neuen und frischen Ideen zurück. Vor uns liegt ein neues Jahr mit vielen Herausforderungen und guten Vorsätzen. Wir von CF Gastro haben uns vorgenommen, 2023 sozial engagiert in das neue Jahr zu starten.

Mit unserer Weihnachtsspende an den Berliner Wünschewagen des Arbeiter-Samariter-Bundes haben wir für das neue Jahr den ersten Grundstein gelegt. Denn soziales und nachhaltiges Handeln ist ein wichtiges und notwendiges Thema. Das zeigt sich im Jahr 2023 auch in der vom Gesetzgeber verabschiedeten Mehrwegpflicht für Gastronomen. Mit diesem Bedürfnis als Grundlage sind bereits Konzepte unterschiedlicher Anbieter entstanden, von denen wir Ihnen in unserer aktuellen Kopfsalat-Ausgabe berichten möchten.

Aber auch andere nachhaltige Themen wie Energie- und Ressourcensparen bestimmen diesen Winter. Wobei man nicht nur im privaten Bereich mit weniger auskommen muss. Leider fehlen auch im personellen Bereich noch immer vielerorts Arbeitskräfte. Wir von CF Gastro möchten Ihnen einige unserer Lösungen präsentieren, wie sich unsere Kunden für mögliche Personalmängel wappnen können.

Und darüber hinaus zeigen wir Ihnen, wie Sie nach der hinter uns liegenden Weihnachtszeit mit neuer Energie und frischen Produkten, von Smoothies bis Sprossen, gesund durch den kalten Winter kommen.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre! Herzlichst, Ihr Team von CF Gastro.**

# CF

## Momente, die von Herzen kommen...

**Ein letztes Mal den Ostseewind spüren, ein Konzert vom Lieblingsstar erleben oder bei der Hochzeit der Enkelin dabei sein – manchmal sind es scheinbar ganz einfache Wünsche, die aber einen großen Unterschied machen. Der Wünschewagen hilft dabei.**

In der Vorweihnachtszeit haben wir uns dafür entschieden, auf Kundengeschenke zu verzichten und stattdessen die Arbeit des Wünschewagens Berlin mit einer Spende zu unterstützen. Der Wünschewagen Berlin ist seit Juni 2016 unterwegs, um glückliche Stunden zu verschenken: Ehrenamtliche Mitarbeiter vom Arbeiter-Samariter-Bund erfüllen dabei sterbenskranken Menschen ihre letzten Wünsche. Das Angebot ist für Menschen in der letzten Lebensphase, die noch transportfähig sind, aber pflegerische medizinische Betreuung benötigen oder deren Familie sich den Ausflug allein nicht zutraut. So wie unsere

ehemalige Kollegin Betty. Sie hatte im vergangenen Jahr noch die Möglichkeit, mit dem Wünschewagen Berlin den Abiball ihrer Tochter zu besuchen. Ein Herzenswunsch, der ohne den Wünschewagen so wohl nicht möglich gewesen wäre.

Aus diesem Grund und natürlich auch aus persönlicher Betroffenheit heraus unterstützen wir die Idee des Wünschewagens und sein weiteres Fortbestehen auch im Namen von CF Gastro gern mit einer Spende von 1.500 Euro. Denn die Erfüllung besonderer Herzenswünsche durch den Wünschewagen macht letztlich nicht nur die Betroffenen selbst ein wenig glücklicher, sondern hilft auch den Angehörigen mit der Erinnerung an die emotionalen Momente. Und das kann mit Geld nicht aufgewogen werden. [cfgastro.de/wuenschwagen](https://cfgastro.de/wuenschwagen)



**Marcel Freise**

(Geschäftsführer CF Gastro) &

**Ann-Brit Keck**

(Wünschewagen Berlin)



### Der Wünschewagen Berlin

Der Wünschewagen ist ein Projekt des Arbeiter-Samariter-Bundes, das 2014 ins Leben gerufen wurde. Mittlerweile sind 23 Wünschewagen in allen Bundesländern unterwegs, seit 2016 auch in Berlin. Das Projekt ist rein ehrenamtlich getragen und wird ausschließlich aus Spenden finanziert.

**Sie wollen den Berliner Wünschewagen unterstützen? Spenden an:**

**Arbeiter-Samariter-Bund LV Berlin**

**IBAN: DE22 1002 0500 0001 1560 01**

**BIC: BFSWDE33BER Bank für Sozialwirtschaft**

**Spendenzweck: Wünschewagen**

# KEINWEG

WENIGER IST MEHRWEG

Seit dem 1. Januar 2023 müssen Restaurants und Cafés, die Essen zum Mitnehmen anbieten, für ihre Produkte auch eine Mehrwegverpackung zur Verfügung stellen können. Ziel ist es, langfristig den Verpackungsmüll zu reduzieren.



**RELEVO**  
Öko? Logisch:  
[relevo.de](https://relevo.de)

**reCIRCLE**  
To-Go-Revolution:  
[recircle.de](https://recircle.de)



Die große Flut an Plastikmüll ist ein weltweites Problem – das ist mittlerweile im Bewusstsein der Bevölkerung angekommen. Tatsächlich finden 93% der Deutschen, dass nicht genug für weniger Verpackungsmüll getan wird, so das Ergebnis einer Studie des Umweltbundesamtes.

Mit dem Angebot von Mehrweg- statt Einwegverpackungen soll künftig Müll vermieden werden. Durch die Nutzung des Euro Pool Systems beliefert CF Gastro seine Kunden bereits in müllvermeidenden und ressourcenschonenden Mehrwegsystemen.

Die neuen Vorgaben aus dem Verpackungsgesetz sehen ab 2023 auch für Restaurants, Bistros, Kantinen oder Supermärkte eine Mehrwegangebotspflicht für Getränke und Speisen vor. Dabei darf dasselbe Produkt in der Mehrwegverpackung nicht teurer sein als in der Einwegverpackung. Ausgenommen von der Mehrwegpflicht sind kleine Betriebe wie Imbisse, Spätis und Kioske mit fünf oder weniger Angestellten sowie einer Ladenfläche von bis zu 80 qm. Allerdings müssen sich die Kunden dort eigene, mitgebrachte Mehrwegbehälter befüllen lassen können. Ein einheitliches Mehrwegsystem gibt es nicht, aber hierzulande haben sich vor allem die Unternehmen Vytal, Recup, Relevo und ReCircle mit ihrem Angebot auf dem Markt behaupten können. Die neuen Behälter können (je nach Hersteller) bis zu 500 Mal genutzt werden – durchaus also eine gute Möglichkeit, Ressourcen zu schonen und Müll zu vermeiden.

**VYTAL**  
#usemebabyonemoretime:  
[vytal.org](https://vytal.org)



RECUP und REBOWL,  
Deutschlands größtes Mehrwegsystem  
für die Gastronomie:  
[recup.de](https://recup.de)



### 1 Bestellen

Bestellt ein Kunde ein Essen zum Mitnehmen, muss es ab sofort auch die Option für eine Mehrwegverpackung geben. Je nach Anbieter unterscheidet sich dabei das Pfandsystem für die Rückführung des Mehrweggeschirrs.

### 2 Genießen

Dank der hochwertigen Behälter können die Verbraucher ihre Speisen nun überall genießen: ob zu Hause, im Büro oder unterwegs.

### 3 Rückgabe

Nach dem Verzehr bringen die Kunden die Mehrwegverpackungen zurück in das Geschäft (oder zu einem anderen, am jeweiligen System teilnehmenden Partner). Dort werden die Schüsseln und Becher gereinigt und zurück in den Nutzungskreislauf gegeben.

# SMOOTHIE OPERATOR

IN DER KALTEN JAHRESZEIT LIEFERN  
SMOOTHIES DEN EXTRAKICK AN VITAMINEN

## PERFEKT FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Smoothies sind bereits seit einigen Jahren fester Bestandteil der modernen und gesunden Ernährung. Egal ob in Grün, Rot oder Gelb – die leckeren Früchte zum Trinken sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken.

Und das zu Recht. Denn gegenüber dem klassischen Saft haben Smoothies den Vorteil, dass hier die ganze Frucht mit Fruchtfleisch (und teilweise sogar inklusive Schale) verarbeitet wird. So sind neben den wichtigen Vitaminen auch nützliche Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die das Immunsystem unterstützen.

Egal ob als leichtes Frühstück, kleine Zwischenmahlzeit oder nach dem Workout: Smoothies sind nicht nur supergesund, sondern auch superleicht herzustellen. Einfach Lieblingsfrüchte raussuchen, in einen leistungsstarken Standmixer werfen und schon kann es losgehen.

Der Name „Smoothie“ kommt übrigens vom englischen Wort „smooth“, also „geschmeidig“, und dementsprechend wichtig ist es, die Früchte ausreichend zu zerkleinern.

Doch nicht jeder Smoothie ist gleich, denn die Varianten unterscheiden sich in Geschmack und Effekt. So können für grüne Smoothies Zutaten wie Spinat, Feldsalat, Minze, aber auch anderes Grün wie Radieschenblätter oder Löwenzahn verwendet werden. In den Blättern befinden sich viele wichtige Nährstoffe und Chlorophyll, was sich positiv auf den Stoffwechsel auswirkt. Übrigens gelten grüne Smoothies als die gesündesten. Greift man hingegen zur roten Bete, enthält der Smoothie viel Vitamin-B-, Kalium-, Eisen- und Folsäure. Gelbe Smoothies mit Ananas hingegen helfen dabei, den Säure-Basen-Haushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten. Doch Vorsicht: Da Smoothies auch viel Fruchtzucker enthalten, sollte man es mit dem Konsum nicht übertreiben. Aber gerade nach der üppigen Weihnachtszeit ist so ein Smoothie die ideale Möglichkeit, die guten Vorsätze für 2023 durchzuhalten.

## MÖHREN

Beutel 15 x 1 kg

VPE Kiste

Artikel-Nr.:

14.082.527

## BANANEN

Standard 18 kg

VPE Kiste

Artikel-Nr.:

12.110.515

## ZITRONEN

45 Stück / 6 kg

VPE Kiste

Artikel-Nr.:

12.506.551

**SMOOTHIE-AUSWAHL  
IM SORTIMENT:**

To-Go	Marke	Art.-Nr.:
Tropical Sunrise (6 x 250 ml)	Elka	21.490.420
Raspberry Rush (6 x 250 ml)	Elka	21.490.421
Spicy Paradise (6 x 250 ml)	Elka	21.490.422
Ausschank	Marke	Art.-Nr.:
Mango (3,05 Liter)	Elka	21.490.334
Erdbeer (3,05 Liter)	Elka	21.490.336
Kokos (1 Liter)	Elka	21.490.337

**ÄPFEL**

Boskoop 1 kg  
VPE lose  
Artikel-Nr.:  
11.534.630

**SPINAT**

Spinat Baby 0,3 kg napuro  
VPE Beutel  
Artikel-Nr.:  
24.905.050

**UNSERE LIEBLINGS-REZEPTE  
IN DER ÜBERSICHT:**

**BUTTERMILCH**

Wieshoff Buttermilch 0,5%  
10 x 1 Liter  
VPE Tray  
Artikel-Nr.:  
41.006.061

**GRÜNER  
SMOOTHIE**

- 100 g Spinat
- 1 Apfel (gewaschen, ungeschält)
- 1 Banane (geschält)
- 1 Orange (geschält)
- 5 Blätter Minze
- 200 ml Wasser

**ORANGER  
SMOOTHIE**

- 1 Orange (geschält)
- 2 Möhren (geschält)
- Saft einer halben Zitrone
- 20 g Ingwer (gerieben)
- 200 ml Wasser

**GELBER  
SMOOTHIE**

- 1 Banane (geschält)
- ½ Mango (geschält)
- 1 Pfirsich
- Saft von ½ Zitrone
- ½ Teelöffel Kurkuma
- 200 ml Wasser

**LILA  
SMOOTHIE**

- 200 g Heidelbeeren
- 1 Banane (geschält)
- 250 ml Buttermilch

**ROTER  
SMOOTHIE**

- 2 Rote Bete (vakuumiert)
- 1 Apfel (gewaschen, ungeschält)
- Saft einer Limette
- 20 g Ingwer (gerieben)
- 100 ml roter Traubensaft
- 100 ml Wasser

**HEIDELBEEREN**

12 x 125 g Schale  
VPE Kiste  
Artikel-Nr.:  
11.410.525

**ROTE BETE**

geschält und gekocht  
500 g napuro  
VPE Beutel  
Artikel-Nr.:  
24.905.050

# PERSO- MANGEL

## MIT LÖSUNGEN PUNKTEN

Die Pandemie hat vieles verändert. Vor allem in der Gastronomie sind die Nachwirkungen noch zu spüren. Neben den momentan steigenden Kosten sind es sinkende Umsätze, die der Branche zusetzen. Auch der Personalmangel macht sich vielerorts bemerkbar.

In vielen Gewerken hört man, dass Fachkräfte fehlen, aber vor allem im Bereich der Gastronomie gehören Arbeitskräfte zunehmend zur Mangelware. Seit dem Lockdown haben viele Fachkräfte der Gastronomie-Szene den Rücken gekehrt und sich für die Sicherung des Lebensunterhaltes neue Tätigkeiten gesucht. Das rächt sich jetzt und hat zur Folge, dass Betriebe ihre Öffnungszeiten verkürzen, weniger Tische besetzen oder ergänzende Ruhetage einführen müssen.

Grundsätzlich wird in dieser noch andauernden Phase des Personalmangels jeder einzelne für sich versuchen müssen, geeignete Strategien zur Aufrechterhaltung des Geschäftsbetriebs zu entwickeln. Wir von CF Gastro geben einige Tipps, wie wir Sie mit geeigneten Maßnahmen dabei unterstützen können.

### UNSERE TIPPS:

#### 1 Weniger aufwendige Küche

Es ist meist ein schmerzhafter Schritt, aber er verändert viel: Kleinere Menü-Auswahl und weniger aufwendige Arbeitsschritte sparen Kosten, Zeit und Arbeitskraft. Dabei muss man keine Abstriche bei der Qualität machen, denn auch einfachere Gerichte können mit hochwertigen Zutaten überzeugen.

#### 3 Ready Cut

In der Küche ist Vorbereitung alles. Doch Kartoffeln schälen, Karotten schneiden und Salat waschen braucht eben seine Zeit. Greifen Sie doch stattdessen zu Ready Cut Produkten! Denn neben der Zeitersparnis in der Zubereitung bieten unsere Ready-Cut-Artikel eine Kalkulationssicherheit, da sie im Verbrauch und in den Kosten planbar sind. Und alle Produkte sind so frisch, als hätten Sie sie eben erst selbst zubereitet.

#### 2 Digitalisierung/Automatisierung

Digitalisierung ist eines der wichtigsten Möglichkeiten, Abläufe einfacher und weniger arbeitsintensiv zu machen. Dabei hilft auch ChefsList, eine App und Webshop in einem. Auch wir von CF Gastro nutzen ChefsList bereits und werden Ihnen die digitale Komplettlösung in der nächsten Kopfsalat-Ausgabe genauer vorstellen.

#### 4 Convenience

Greifen Sie zu Convenience-Produkten. Unsere belegten Backwaren sind lange haltbar und schmecken immer frisch, und für die warme Küche haben wir ein großes Angebot an Kartoffelprodukten und Teigwaren wie Gnocchi oder Spätzle. Weniger Aufwand geht nicht!



ROTE BETE  
SPROSSEN

Artikel-Nr.:  
11.985.680

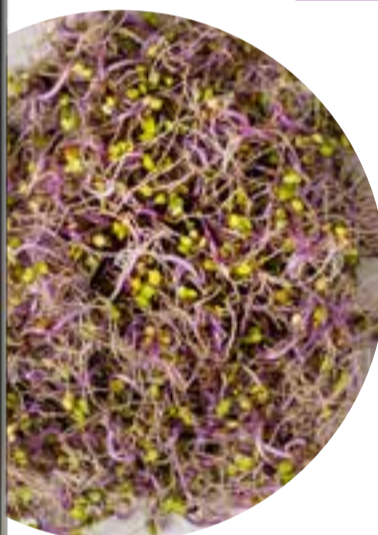
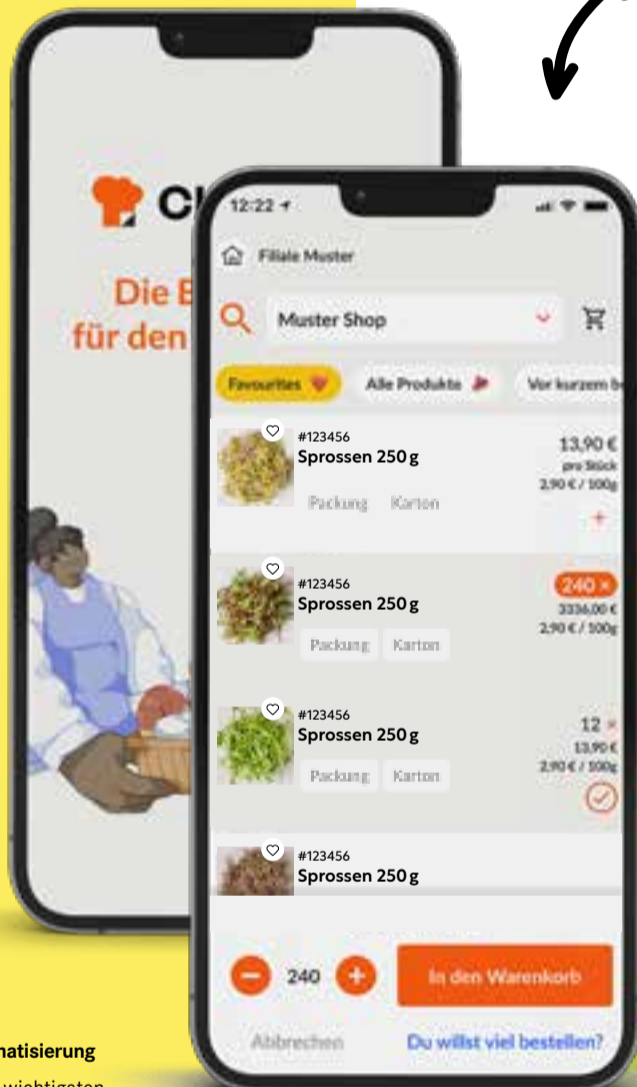
# SPROSSEN

VOLLE KEIMKRAFT  
VORAUSS

SUPERFOOD AUS DER  
REGION

**Bis zum Frühling dauert es zwar noch eine Weile, aber trotzdem kann man sich bereits die jungen Pflanzentriebe nach Hause holen: als Sprossen!**

In den 80er Jahren galten sie noch als „öko“, mittlerweile haben sich Sprossen ihren festen Platz in der Küche erobert: Man findet sie in Salaten, auf Sandwiches oder in Gemüsepfannen. Sprossen überzeugen dabei durch ihre vielfältigen Geschmacksvarianten, die von mildnussig (z. B. Alfalfa) bis zu knackig-scharf (z. B. Rettich) reichen. Und das Sortiment wächst, neben Sprossen gibt es mittlerweile auch Keimlinge und Microgreens als Superfood aus der Region. Ein verständlicher Hype, denn die Pflanzentriebe sind unglaublich gesund: Neben Vitaminen können sie vor allem mit Ballaststoffen, Proteinen und Antioxidantien punkten. Übrigens kann man aus fast allen Nahrungspflanzen (außer Nachtschattengewächsen) essbare Keimsprossen ziehen. Der ideale Weg also, auf unkomplizierte Weise das Immunsystem im Winter zu unterstützen.



### ALFALFA SPROSSEN

Artikel-Nr.:  
11.985.520

### GHOA CRESSE

Koppert Cress  
Artikel-Nr.:  
13.725.745

### KYONA MUSTARD CRESS

Koppert Cress  
Artikel-Nr.:  
13.725.806

# 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)



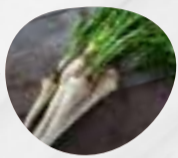
**MÖHREN**

(Deutschland)



**PASTINAKEN**

(Deutschland, Frankreich)



**PETERSILIENWURZEL**

(Deutschland, Polen)



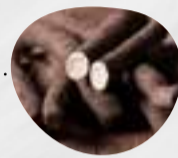
**ROSENKOHL**

(Deutschland, Niederlande)



**ROTKOHL**

(Deutschland)



**SCHWARZWURZELN**

(Deutschland, Belgien, Niederlande)



**STECKRÜBEN/  
KOHLRÜBEN**

(Deutschland)



**WALNÜSSE**

(Frankreich)



**WEISSKOHL**

(Deutschland)



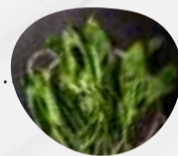
**WINTERRETTICH  
*schwarz***

(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](http://www.as-frucht.de)

Abels Früchte Welt GmbH  
[www.abelsfruechtewelt.de](http://www.abelsfruechtewelt.de)

Andreas Kupfer & Sohn GmbH  
[www.kupfer-sohn.de](http://www.kupfer-sohn.de)

CF Gastro Service GmbH & Co. KG  
[www.cf-gastro.de](http://www.cf-gastro.de)

C. v. Schoonhoven & Sohn GmbH & Co. KG  
[www.schoonhoven-rheine.de](http://www.schoonhoven-rheine.de)

Denscheilmann + Wellein GmbH  
[www.de-we.de](http://www.de-we.de)

Dieter Fuhrmann Obst & Gemüse  
Großhandels GmbH  
[www.dieter-fuhrmann.de](http://www.dieter-fuhrmann.de)

Frisch Frucht Erfurt GmbH  
[www.frischfruchterfurt.de](http://www.frischfruchterfurt.de)

Friweika eG  
[www.friweika.de](http://www.friweika.de)

Frucht Hartmann GmbH  
[www.fruchthartmann.de](http://www.fruchthartmann.de)

Fruchthof Northeim GmbH & Co. KG  
[www.fruchthof-northeim.de](http://www.fruchthof-northeim.de)

Früchte Feldbrach GmbH  
[www.fruechte-feldbrach.de](http://www.fruechte-feldbrach.de)

Grabmayr GmbH - Obst- und  
Gemüsegroßhandel  
[www.grabmayr.at](http://www.grabmayr.at)

Grafetstetter GmbH  
[www.fruechteexpress.de](http://www.fruechteexpress.de)

Grünzeug & Mehr GmbH  
[www.gruenzeugundmehr.at](http://www.gruenzeugundmehr.at)

Häusler Frischeservice GmbH  
[www.haeusler-frischeservice.de](http://www.haeusler-frischeservice.de)

Henning Broscheit GmbH  
[www.broscheit.de](http://www.broscheit.de)

JHG GastroExpress  
[www.gastro-express.info](http://www.gastro-express.info)

Josef Ochs GmbH

Kai Brüning Obst- und  
Gemüsegroßhandel GmbH  
[www.bruening-nortorf.de](http://www.bruening-nortorf.de)

Köhra - Frische GmbH  
[www.koehra.de](http://www.koehra.de)

Lindner GmbH  
[www.lindnerfood.de](http://www.lindnerfood.de)

Manss GmbH Frischeservice  
[www.manss.nrw](http://www.manss.nrw)

Marker oHG  
[www.unternehmen-frische.de](http://www.unternehmen-frische.de)

Matthies & Söhne Fruchimport GmbH  
[www.msfrucht.de](http://www.msfrucht.de)

Mönchguter Fruchtgroßhandel GmbH  
[www.moenchguter-frucht-grosshandel.de](http://www.moenchguter-frucht-grosshandel.de)

Oliver Fruchthandels GmbH  
[www.oliver-fruchthandel.de](http://www.oliver-fruchthandel.de)

Peter Blessing GmbH  
[www.blessingmarkt.de](http://www.blessingmarkt.de)

Rothenburger Marktfrisch Verarbeitungs-  
u. Handelsgesellschaft mbH  
[www.marktfrisch-rothenburg.de](http://www.marktfrisch-rothenburg.de)

Sapros GmbH  
[www.sapros.de](http://www.sapros.de)

Sapros Handels- und Vertriebs GmbH  
[www.sapros-ka.de](http://www.sapros-ka.de)

Schwabfrucht Gastro GmbH  
[www.schwabfrucht.de](http://www.schwabfrucht.de)

Steinkrüger Frucht- & Frischehandel GmbH  
[www.steinkrueger.de](http://www.steinkrueger.de)

Töpfer GmbH  
[www.toepfer-salate.de](http://www.toepfer-salate.de)

Van der Hamm Foodservice GmbH  
[www.vdhfoodservice.de](http://www.vdhfoodservice.de)

Weihe GmbH  
[www.weihe.de](http://www.weihe.de)

Werder Frucht Gastroservice GmbH  
[www.werder-frucht.de](http://www.werder-frucht.de)