

# KOPE SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-  
und Verpflegungs-Profis

Ausgabe 12 // Juli/August 2013



VORGESTELLT:  
UNSERE  
REGIONALEN  
SALAT-  
PRODUZENTEN



## GRÜNER WIRD'S NICHT –

Rucola, Feldsalat und Co. haben jetzt Hochsaison



**Saisonal:** Beeren  
– farbenfroh und  
aromatisch



**Aktuelles:**  
Was ist dran an  
Ernährungsmythen?

# Feldfrisch und knackig: Die Salatzeit ist da!



Geschäftsführer  
Rothenburger Marktfrisch  
Verarbeitungs- und  
Handelsgesellschaft mbH  
**Klaus-Dieter Wolf**

## Liebe Gastro- und Verpflegungs-Profis,

als Geschäftsführer der Rothenburger Marktfrisch Verarbeitungs- und Handelsgesellschaft mbH freue ich mich besonders, Ihnen die 12. Ausgabe des Magazins KOPFSALAT präsentieren zu dürfen. 2002 haben wir mit CF Gastro einen kompetenten Partner gefunden, dem das Thema Regionalität genauso am Herzen liegt wie uns. Die Zusammenarbeit ermöglicht es uns, die Waren fristgerecht und vor allem feldfrisch zu liefern. Zudem können Kundenwünsche nun noch schneller umgesetzt werden. Mehr über das Unternehmen und die Kooperation mit CF Gastro erfahren Sie auf Seite 8.

Der Titel verrät es, in diesem Heft widmen wir uns dem knackigen Grün, das derzeit nicht nur die heimischen Felder schmückt, sondern auch die Teller von Restaurants und Kantinen. Eine Auswahl an beliebten Salatarten haben wir für Sie auf Seite 6 zusammengestellt. Wie die vitamin-

reichen Blätter angebaut und geerntet werden, erfahren Sie auf Seite 3. Und schließlich präsentieren wir Ihnen auf unserer Doppelseite die köstlichsten Vertreter der Gattung Salat.

Wie gewohnt informiert Sie unser Saisonkalender über Köstlichkeiten, die aktuell besonders frisch und preiswert zu haben sind. Aufklärung bietet auch die Rubrik zur Sache, in der wir Ernährungsmythen auf den Grund gehen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr

## AROMATISCHE HÖHEPUNKTE DER SAISON "kleine Warenkunde"



Waldheidelbeeren

Besonders aromatisch und sehr gesund – die Heidelbeere ist zu Recht in aller Munde. Schon die Ureinwohner Nordamerikas schätzten die eisen- und Vitamin-C-reichen Beeren als äußerst bekömmlich ein. Da nimmt man die blaue Färbung auf Zunge und Zähnen – verantwortlich ist der enthaltene Farbstoff Anthocyan – doch gern in Kauf.

### Und außerhalb der Küche

Im 12. Jahrhundert beschreibt Hildegard von Bingen erstmals die Heilwirkung der Heidelbeere. Oral angewendet wirkt diese antibakteriell und hilft so, Mund- und Rachenentzündungen zu lindern. Darüber hinaus hat sie sich als verdauungsregulierendes Mittel bewährt. Äußerlich angewendet findet sie bei Hautausschlägen Anwendung.

**WICHTIG:** Das Bundesgesundheitsamt warnt vor der Verwendung von getrockneten Heidelbeerblättern, die den Wirkstoff Hydrochinon enthalten, der bei regelmäßigem Genuss zu Vergiftungen führen kann.



Kulturheidelbeeren

Die gezüchteten Kulturheidelbeeren sind länger haltbar und größer als Waldheidelbeeren und färben den Mund nicht blau. Geschmacklich sind sie etwas weniger aromatisch. Die gesunden Inhaltsstoffe ihres Namensvetters können die kugelförmigen schwarz-blauen Beeren mit dem weißen Fruchtfleisch dennoch bieten. Auch sie sind besonders reich an Eisen und Vitaminen und gelten als Jungbrunnen mit Power-Wirkung. Als Konfitüre, in Smoothies oder auf Pancakes sind sie eine weltweit beliebte süße Köstlichkeit.

### Und außerhalb der Küche

Schon bevor die Kulturheidelbeere als gesunder Genuss die Welt eroberte, wurde sie wegen ihrer schönen Herbstfärbung im europäischen Garten- und Landschaftsbau als Zierpflanze eingesetzt.

**WICHTIG:** Heidelbeeren reifen nach der Ernte nach, halten sich aber ungewaschen bei 4 bis 5 °C bis zu 10 Tage.



Rote  
Johannisbeeren

Die leicht durchscheinenden roten Beeren sind mit circa 150 Arten in ganz Europa verbreitet und finden vielfältige Verwendung in der hiesigen Küche. Ihr erfrischender Geschmack macht lustig und die vielen gesunden Inhaltsstoffe, darunter Flavonoide und Vitamin C, unterstützen das Immunsystem.

### Und außerhalb der Küche

Die Beeren finden sich häufig auch als dekorativer Augenschmaus auf dem Teller. Das intensive Farbenspiel aus roten Beeren und grünem Zweig wird dabei gern mit einer weißen Puderzuckerbestäubung abgerundet.

**WICHTIG:** Die farbenfrohen Früchte machen Lust auf mehr. Aufgrund ihres sehr hohen Säureanteils wirken rote Johannisbeeren appetitanregend.



Schwarze  
Johannisbeeren

Die schwarze Johannisbeere, auch Cassis genannt, wird gern zu Saft und Fruchtw Wein verarbeitet, ist aber auch als Gelee und Konfitüre erhältlich. Die dunklen Beeren sind außergewöhnlich reich an Vitamin C und enthalten sogenannte Anthocyane, welche die Bildung freier Radikale im Körper reduzieren.

### Und außerhalb der Küche

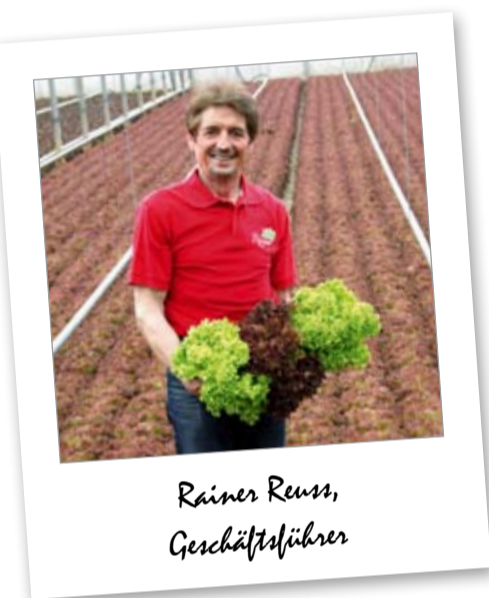
Einige Arten werden zur Parfümherstellung genutzt, weil kleine Mengen ihres Blütenknospenextraktes eine fruchtige Note bewirken.

**WICHTIG:** Nur die im April und Mai geernteten Blätter können als Beigabe zu Suppen verwendet werden. Von April bis Juni gepflücktes Grün findet in der Küche etwa als Tee Verwendung.



# KNACKFRISCH: SALAT AUS DEUTSCHEN LANDEN

Die einen schimpfen ihn Kaninchenfutter, die anderen schätzen ihn als schmackhaften Schlankmacher. Rund sechs Kilo Lollo Rosso, Endivien und Co. verzehrt der Deutsche durchschnittlich pro Jahr. Bei der Zubereitung sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt – Hauptsache, er ist knackfrisch. Aus diesem Grund setzt CF Gastro bei dem saftigen Grün auf Produzenten aus der Region.



Rainer Reuss,  
Geschäftsführer

## Region Heilbronn

Rainer Reuss ist sich sicher: Wer sich jeden Tag mit Liebe, Lust und Leidenschaft an die Arbeit macht, der hat auch Erfolg. Und tatsächlich kann sich der passionierte Gemüsebauer und Inhaber der Gärtnerei Reischle nicht beschweren. Seit 1964 wächst der seit sechs Generationen von der Familie bewirtschaftete Betrieb stetig.

Damit das so bleibt, bedient sich Reuss einer seit Jahrhunderten bewährten Praxis: Gut ein Drittel der insgesamt 100 Hektar Anbaufläche werden im 1-Jahres-Turnus mit anderen Landwirten

getauscht. Durch die auf diesem Wege weitgefaste Fruchtfolge bleibt der Boden lange ertragreich – und das ohne den übermäßigen Einsatz chemischen Düngers.

Auch auf den Geschmack wirkt sich die naturverbundene Anbauweise aus. So sind die feldfrischen Salate, ebenso wie Zucchini, Chinakohl und Sellerie, am Ende besonders aromatisch – und das ist es schließlich, worauf es dem Kunden ankommt.



CF Gastro-Produzent

Gärtnerei Reischle  
Hölderlinstr. 19  
74906 Bad Rappenau  
Tel.: 07066 8307  
Gaertnerei-reischle@t-online.de

## Region Norddeutschland

Mit aromatischer Frische kennt sich Familie Haack bestens aus. Kein Wunder: Seit nunmehr 125 Jahren betreibt sie an zwei Standorten vor den Toren Hamburgs Landwirtschaft – und das mit andauerndem Erfolg.

Auf den Beeten und Feldern in Moorfleet und Allermühle trifft das Auge auf sattes Grün und intensives Bordeaux. Der Grund: Auf den insgesamt rund 30 Hektar Freiland und den 10.000 Quadratmetern Gewächshausfläche werden, neben

Tomaten, Gurken und Kräutern, auch Batavia und Rucola angebaut. Damit das alles am Ende wirklich frisch auf den Tisch kommt, fährt Geschäftsführer Tobias Haack jede Nacht zum gerade mal zehn Kilometer entfernten Großmarkt der Hansestadt, wo die ersten Kunden – darunter Groß- und Einzelhändler – bereits ab Mitternacht auf das knackige Gemüse warten.

Neben Verkäufern und deren Kunden schätzen auch namhafte Pflanzenfreunde die frischen Waren der

Familie Haack. Bestes Beispiel ist John Langley. Der NDR-Fernsehkoch, dessen Interesse für die heimische Flora bereits Biologielehrerin Loki Schmidt bemerkte, stattete den Haacks 2012 einen Besuch ab, um sich Inspirationen und Tipps für den heimischen Garten zu holen. „Natürlich bauen wir im großen Stil an – aber was hier im Großen funktioniert, bewährt sich im Kleinen auch im heimischen Garten“, schmunzelt Haack.



CF Gastro-Produzent

Tobias & Erhard Haack GbR  
Allermöhler Deich 175  
22113 Hamburg  
Tel.: 040 7372796  
Erhard.haack@arcor.de

Tobias Haack,  
Geschäftsführer

## Region Stuttgart

Qualität setzt sich durch. Diese wie ein Werbeversprechen anmutende Volksweisheit hat sich im Falle von Familie Busch bewährt. Seit 1928 besteht das Unternehmen – mittlerweile in dritter Generation.

Unweit von Stuttgart ursprünglich als landwirtschaftlicher Betrieb gegründet, wird das Geschäft 1960 zur Gärtnerei umgewandelt. Was mit einem selbstgebauten Gewächshaus begann, umfasst mittlerweile 10.000 Quadratmeter Glas- und Foliengewächshäuser sowie zwei Hektar Freilandfläche. Auf diesen wachsen neben Erdbeeren, Birnen und Äpfeln vor allem Salate und

knackiges Saison-Gemüse, das auch im betriebs-eigenen Hofladen feilgeboten wird.

Garant für eine ertragreiche Ernte ist, neben dem großen Erfahrungsschatz der Betreiber, die sonnige Südhanglage der Anbauflächen. Zudem produziert Familie Busch im Einklang mit der Natur – nach den Richtlinien von QZBW und QS. So sorgt die nachhaltige Auswahl der Sorten dafür, dass der Boden auch auf lange Zeit besonders ergiebig ist. „Der integrierte Anbau hat sich für uns längst bewährt. Nicht nur, dass wir damit einen wichtigen Beitrag für die Umwelt leisten. Am Ende sorgt unser Vorgehen schließ-

lich auch für den aromatischen Geschmack unserer Produkte“, erklärt Betriebsleiter Rainer Busch.



Rainer Busch,  
Betriebsleiter

CF Gastro-Produzent

Gärtnerei Rainer Busch  
Am Lotterberg 31  
70825 Korntal  
Tel.: 0711 831750  
info@busch-gemuesebau.de

# Salat *ein* WEITTES FELD

Roh angemacht mit Essig und Öl, gebraten mit zartem Hähnchen und Honig-Senf-Dressing oder als gesundes i-Tüpfelchen zum deftig Gegrillten – Salat gibt es nicht nur in allen erdenklichen Variationen, bei seiner Zubereitung sind der Fantasie zudem keine Grenzen gesetzt. Entsprechend häufig landet er auf dem Teller: Rund sechs Kilo Rucola, Feldsalat und Co. verspeist jeder Deutsche im Durchschnitt pro Jahr.

Und damit die Zahl steigt, stellen wir Ihnen im Folgenden köstliche Vertreter und raffinierte Arrangements der Kategorie Blattsalate vor.

## Blattsalate und Wildkräuter

Art.-Nr.	Artikel	Gebinde
25.240.015	Eichblatt Rot, geputzt	0,5 kg (Beutel)
25.124.085	Eisbergsalat, Streifen 30–35 mm	1 kg (Beutel)
23.204.070	Endivien, Streifen 10 mm	1 kg (Beutel)
25.113.019	Feldsalat, Röschen	0,35 kg (Beutel)
25.183.010	Frisee, Streifen 30–35 mm	1 kg (Beutel)
25.273.080	Lollo Bionda, Blätter sortiert	0,5 kg (Beutel)
25.253.080	Lollo Rosso, Blätter sortiert	0,5 kg (Beutel)
25.135.040	Radicchio, Blätter geputzt	0,5 kg (Beutel)
25.137.010	Radicchio, Streifen 10 mm	1 kg (Beutel)
25.143.045	Römersalat, Blätter geputzt	1 kg (Beutel)
25.144.015	Römersalat, Streifen 30 mm	0,75 kg (Beutel)
25.112.038	Rucola, Blätter geputzt	0,25 kg (Beutel)
23.710.015	Spinat, als Babyleaf geputzt	0,3 kg (Beutel)



## Blattsalatsmischungen\*

*Unser Favorit!* 

Art.-Nr.	Artikel	Gebinde
21.949.015	Blattsalatmischung Mambo: Endivien, Frisee, Radicchio, 30/35 mm	1 kg (Beutel)
23.194.015	Blattsalatmischung Bari: Eisberg, Lollo Rosso, Frisee, Radicchio, 30/35 mm	1 kg (Beutel)
25.114.014	Blattsalatmischung Baby Salatmix: Mischung aus den Baby Leaf-Sorten Rucola, Roter Mangold, Lollo Rosso, Tatsoi, Mizuna, Eichblatt, Romana	0,25 kg (Beutel)
21.953.010	Blattsalatmischung Charlston: Lollo Bionda, Lollo Rosso, Frisee gelb, Feldsalat – alles gezupft	0,50 kg (Beutel)
21.947.015	Blattsalatmischung Flamenco: Eisberg, Frisee, Radicchio, Lollo Rosso, Eichblatt Rot, Schnitt 30/35 mm, Feldsalatröschen	1 kg (Beutel)
21.993.010	Blattsalatmischung Show: Eisberg, Endivie, Lollo Rosso, Lollo Bionda, Radicchio, Frisee, Schnitt 30/35 mm	1 kg (Beutel)
21.944.020	Blattsalatmischung Walzer, Chinakohl, Eisberg, Endivie in 10 mm	1 kg (Beutel)
25.067.056	Blattsalatmischung Wildkräuter: Mix aus Roter Mangold, Babyspinat, Tatsoi, Mizuna, Landcress, Roter Senf, Roter Mizuna, Roter Tatsoi, Roter Sauerampfer, Red Frills	0,25 kg (Beutel)
25.067.058	Blattsalatmischung Wildkräuter mit Blüten: Mix aus Roter Mangold, Babyspinat, Tatsoi, Mizuna, Landcress, Roter Senf, Roter Mizuna, Roter Tatsoi, Roter Sauerampfer, Red Frills mit Viola Cornuta Blüten	0,25 kg (Schale)

## Mischsalate\*\* (Blattsalate und Rohkost gemischt)

*Unser Favorit!* 

Art.-Nr.	Artikel	Gebinde
21.941.010	Mischsalat Lambada: Chinakohl 20/25, Eisberg 30/35, Endivien 30/35, Radicchio 30/35, Möhrenstifte 3 mm, Weißkohlstreifen 1,2 mm	1 kg (Beutel)
21.946.010	Mischsalat Cha Cha: Chinakohl 20/25 mm, Eisberg 30/35 mm, Endivien 30/35 mm, Radicchio 30/35 mm, Möhrenstifte 5 mm, Rettichstifte 5 mm	1 kg (Beutel)
21.954.010	Mischsalat Hip Hop: Chinakohl 20/25 mm, Eisberg 30/35 mm, Endivien 30/35 mm, Radicchio 30/35 mm, Möhrenstifte 3 mm, Mais	1 kg (Beutel)
21.957.010	Mischsalat Jive: Frisee 30/35 mm, Paprika Rot in 5 mm-Streifen, Gurken ohne Schale in 3 mm-Scheiben, Paprika Grün in 5 mm-Streifen, Rettichstifte 5 mm, Radieschenstifte 5 mm	1 kg (Beutel)
23.041.020	Mischsalat Polonaise: Endivie 30/35 mm, Eisberg 30/35 mm, Möhrenstifte 3 mm, Radicchio 30/35 mm	1 kg (Beutel)
21.948.010	Mischsalat Rumba: Chinakohl 10 mm, Möhrenstifte 3 mm, Eisberg 10 mm, Endivie 10 mm	1 kg (Beutel)
22.805.210	Mischsalat Schonkost: Möhrenstifte 3 mm, Endivie 10 mm, Eisberg 10 mm	1 kg (Beutel)
21.939.010	Mischsalat Swing: Chinakohl 10 mm, Eisberg 10 mm, Endivien 10 mm, Möhrenstifte 3 mm, Mais	1 kg (Beutel)

\* empfohlenes Portionsgewicht: 40–60 g  
 \*\* empfohlenes Portionsgewicht: 60–100 g



# Blattsalat

## KNACKIGER GENUSS VOM FELD

Endlich: Der Sommer ist da. Neben unserer Kleidung, unseren Freizeitaktivitäten und unserer Laune ändern sich mit steigenden Temperaturen auch unsere kulinarischen Vorlieben. Statt mächtigen Eintöpfen und gehaltvollen Suppen steht jetzt vielen der Sinn nach knackigen Salaten. Ob figurbewusst mit Gemüse und Kernen oder Nüssen verfeinert oder mit deftigen Köstlichkeiten wie Schinken, Geflügel

oder Käse kombiniert – frische Blattsalate gehören im Sommer auf jede Speisekarte. Die gesunden Gewächse schmeicheln dem Gaumen mit Geschmacksnuancen von süßlich-mild, über nussig bis scharf-würzig – und versorgen den Körper dabei mit Wasser sowie wichtigen Vital- und Ballaststoffen. Neben Klassikern wie dem Kopfsalat werden vermehrt auch beinahe in Vergessenheit geratene Sorten serviert.



Lollo Rosso

Aufgrund der dunkelroten bis violetten Färbung und seiner gekräuselten Blätter erkennt man den Lollo Rosso an der Gemüsetheke schon von weitem. Farblich wie geschmacklich empfiehlt er sich in Kombination mit anderen Blattsalaten.



Lollo Bionda

Diese Sorte – auch Lattughino genannt – zeichnet sich durch die krausen gelben Blätter aus. Der Lollo Bionda besticht durch seinen leicht herben, nussigen Geschmack. Die großflächigen Blätter eignen sich hervorragend als Sandwich-Belag oder als dekorative Garnierung.



Römersalat

Aus dem beliebten Caesar Salad ist er nicht wegzudenken – der Römersalat. Seine aromatischen Außenblätter harmonisieren hervorragend mit würzigen Dressings. Neben den Vitaminen C und A ist Römersalat reich an Mineralstoffen wie Kalium und Calcium.



Portulak

Portulak ist eine der zehn häufigsten Pflanzen der Welt und wurde bereits vor mehreren tausend Jahren als Nahrungsmittel und Heilpflanze genutzt. Jetzt feiert das Gewächs sein Comeback und überzeugt – gerade jetzt im Sommer – durch seinen säuerlich-erfrischenden Geschmack. Neben wichtigen Mineralstoffen enthalten die Blätter wertvolle Omega-3-Fettsäuren.



Glatte Endivie (Escariol)

Im Geschmack weniger bitter als sein krauser Namensvetter schmeckt der glatte Endiviensalat besonders gut in Kombination mit fruchtigen Dressings und herzhaften Beigaben wie Speck oder Käse. Und dank der enthaltenen Bitterstoffe wird schon während des Genusses der Stoffwechsel angeregt.



Eichblattsalat

Die Blätter des Eichblattsalats werden zum Teil tief dunkelrot, ihre Form erinnert an Eichenlaub. Die Neuzüchtung hat ihren Ursprung in Amerika. Sie schmeckt wunderbar in Kombination mit Champignons, Avocado, Räucherlachs und Knoblauch und liefert zudem wichtiges Vitamin C und B.



Batavia

Batavia bietet ein süßlich-frisches Geschmackserlebnis – und liefert dabei wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Die Blätter sind besonders zart und bleiben vergleichsweise lange knackig. Je nach Saison variiert die Farbe von gelblich-grün bis rötlich.



Rucola (Rauke)

Die festen, gezackten Blätter schmecken würzig – durch das enthaltene Senföl bisweilen sogar scharf. Gemischt mit Olivenöl, Pinienkernen oder Pasta ist diese Sorte ein fester Bestandteil der mediterranen Küche.



Kopfsalat

Die Blätter des deutschen Salatklassikers sollten vorsichtig und nicht zu lang gewaschen werden, um das enthaltene Calcium und Eisen zu erhalten. Am besten schmeckt Kopfsalat erntefrisch; er lässt sich jedoch ein bis zwei Tage im Kühlschrank lagern.



Löwenzahnsalat

Löwenzahn kann mehr als schön aussehen: Die gezackten, aromatischen Blätter der Wildpflanze eignen sich wunderbar zu deftigen Dressings. Lange als Salatsorte in Vergessenheit geraten, erfreut sich diese Sorte wieder einer wachsenden Beliebtheit.

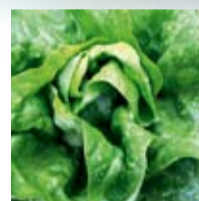
# Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt

11 Juli //  
August // September //



Artikel	Juli	August	September
Apfel - Piros, Helios (Deutschland)	■	■	■
Aprikosen (Frankreich)	■	■	■
Birnen - Williams, Santamaria (Italien)	■	■	■
Waldheidelbeeren/Blaubeeren (Deutschland, Polen)	■	■	■
Kulturheidelbeeren (Deutschland)	■	■	■
Fenchel (Deutschland)	■	■	■
Schmorgurken, Landgurken, Einlegegurken (Deutschland)	■	■	■
Kirschen - süß (Deutschland, Griechenland, Türkei)	■	■	■
Kopfsalat (Deutschland)	■	■	■
Lollo Rosso/Lollo Bionda (Deutschland)	■	■	■
Mangold - bunt (Deutschland)	■	■	■
Stielmus (Deutschland)	■	■	■
Mirabellen (Frankreich, Deutschland)	■	■	■
Johannisbeeren - rot (Deutschland)	■	■	■
Johannisbeeren - schwarz (Deutschland)	■	■	■
Pflaumen (Deutschland)	■	■	■
Steinpilze (Osteuropa)	■	■	■
Pfirsiche, Nektarinen (Spanien, Frankreich)	■	■	■
Bamberger Hörnchen (Deutschland)	■	■	■
Rucola/Rauke (Deutschland)	■	■	■
Schoten/Erbsen (Deutschland)	■	■	■
Busch- und Stangenbohnen (Deutschland)	■	■	■
Staudensellerie (Deutschland)	■	■	■
Portulak (Deutschland)	■	■	■
Spinat (Deutschland)	■	■	■
Saubohnen (Deutschland)	■	■	■
Pfifferlinge (Osteuropa)	■	■	■
Zucchini (Deutschland)	■	■	■
Löwenzahnsalat (Deutschland)	■	■	■
Stachelbeeren (Deutschland)	■	■	■



**Beginn/Ende der Saison**

Auftakt oder Schluss – jetzt kommen saftiges Obst und knackiges Gemüse 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.

## Ernährungsmythen

### WAS IST DRAN?

Fast jeder kennt sie – die immer wieder neuen Ernährungsmythen. Aber was verbirgt sich wirklich dahinter? Wir verraten es Ihnen:

**Mit Olivenöl darf man nicht braten. STIMMT NICHT.** Dank seines hohen Anteils an Vitamin E und der Zusammensetzung seiner Fettsäuren ist Olivenöl sogar recht hitzebeständig und eignet sich deshalb zum Braten ebenso wie zum Frittieren und Grillen über Alufolie.

**Zu viel Bier macht einen Bierbauch.**

**DAS MAG SEIN. ABER:** Bier ist nicht, wie oft vermutet, eines der kalorienreichsten Getränke. Der Kaloriengehalt von Bier liegt bei rund 40 kcal pro 100 Milliliter. Rotwein hat dagegen zirka 70 kcal, Sekt satte 80 kcal.

**Orangensaft verbessert die Eisenaufnahme.**

**STIMMT.** Die Eisenverwertung aus der Nahrung wird verbessert, wenn man ein Glas O-Saft zum Essen trinkt. Die Erklärung: Das enthaltene Vitamin C reduziert dreiwertiges zu zweiwertigem Eisen – und zweiwertiges Eisen kann der Körper sehr viel besser aufnehmen.

**Obst-Aufkleber übertragen Schadstoffe.**

**STIMMT NICHT.** Klebstoffe, die zur Etikettierung von Lebensmitteln verwendet werden, dürfen nicht auf der Oberfläche des Lebensmittels zurückbleiben und müssen speziell für Lebensmittel zugelassen sein. Die Ausnahme: Naturklebstoffe aus Zuckermelasse und Stärke.

**STIMMT NICHT!**

#### CF Gastro Service GmbH & Co.KG

Beusselstr. 44 N-Q // 10553 Berlin  
Tel.: 030 3940640-0 // Fax: 030 3940640-200  
www.cfgastro.de // info@cfgastro.de



# MARKTFRISCH – der Name ist Programm

## Die Rothenburger Marktfrisch Verarbeitungs- und Handelsgesellschaft mbH

Geschäftsführer	Dr. Andreas Kunze Klaus-Dieter Wolf
Zertifizierungen/Qualitätsmanagement	Zertifiziert nach IFS C&C/Wholesale
Gründungsdatum	10.10.1990
Mitarbeiterzahl	98
Fahrzeuge	19 Kühlfahrzeuge
Tonnagen pro Tag	bis zu 72
Kundenanlieferungen pro Tag	bis zu 330
Kühlagerfläche	ca. 2.150 m <sup>2</sup>
Regionale Erzeuger für folgende Produkte	Gartenbetriebe aus dem ostsächsischen Raum, der Lausitz, der Elbregion und dem polnischen Niederschlesien sowie Bio-Erzeuger der Oberlausitz
Sortiment	Obst, Gemüse, Schnittware, Convenience, TK-Fisch und -Fleisch



**CF Gastro-Lieferpartner**

Dransfelder Straße 7  
02929 Rothenburg/OL  
Tel.: 035891 32103  
info@marktfrisch-rothenburg.de  
www.marktfrisch-rothenburg.de

## Unsere aktuellen Sonderangebote\*:

Art.-Nr.	Artikel	Marke	Gebinde
24.197.080	Möhrchensalat mit Äpfeln	cold'n'fresh	5 kg
28.103.050	Mediterraner Geflügelsalat	Napuro	1 kg
21.490.860	Saft frisch Orange Karton	Elka	2 l
25.112.038	Rucola geputzt	Napuro	0,25 kg
42.000.030	Frische Schlagsahne 30 %	Wiesehoff	5 kg
42.000.009	Frische Schlagsahne 33 %	Wiesehoff	5 kg
23.845.186	Garkartoffel 20/30 mm Cook & Chill	Napuro	5 kg
23.874.061	Pommes Frites 10 mm	Napuro	5 kg

Bitte wenden Sie sich an Ihren Lieferpartner.

\* Zeitraum: 01.07.2013–31.08.2013

#### Herausgeber:

CF Gastro Service GmbH & Co. KG  
Beusselstraße 44 N-Q  
10553 Berlin  
Tel.: 030 3940640-0  
Fax: 030 3940640-200  
www.cfgastro.de

#### Konzeption, Redaktion und Gestaltung:

familie redlich Agentur für Marken  
und Kommunikation GmbH

#### Bildnachweise:

Soweit nicht anders angegeben:  
CF Gastro Service GmbH & Co. KG  
familie redlich GmbH  
S. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Shutterstock  
S. 6, 7 Fotolia