

KOPF SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-
und Verpflegungs-Profis



Beerenhunger auf den Sommer

Die Zeit von Erdbeeren & Co.
ist gekommen

Ersatz statt Verzicht: Vegane Produkte auf dem Vormarsch

Offen für Veränderung: Wie gelingt ein Neustart der Gastronomie?



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

wie lange die Pandemie noch andauern wird, kann momentan niemand sagen, aber eins ist sicher: Der Sommer wird keine Normalität bringen. Vermutlich werden die meisten ihren Urlaub im Garten oder auf Balkonien statt am Strand verbringen und auch die Biergartensaison 2021 wird anders ablaufen als gewohnt.

Wie kann überhaupt der Neustart nach dem Lockdown aussehen und welche Hygiene- und Vorsichtsmaßnahmen werden vorerst oder sogar langfristig bleiben? Darüber haben wir in dieser Ausgabe des KOPFSALAT mal nachgedacht. Zudem beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe mit dem Thema vegane Ernährung, denn pflanzliche Alternativen zu tierischen Produkten sind auch weiterhin ein Riesentrend. Und wir freuen uns auf die kommende Erdbeersaison und haben dafür das leckere Früchtchen mal etwas genauer unter die Lupe genommen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre, bleiben Sie gesund!

Ihr
Carl Friedrich



Die Corona-Krise hat die Gastronomie besonders hart getroffen. Nach eingeschränktem Betrieb mit Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln kam erneut der komplette Lockdown – und die meisten Betriebe kämpfen weiter um ihre Existenz. Es müssen neue Konzepte her, und deswegen heißt der aktuelle Trend wider Willen: Ghost Kitchens.



Pizza, Burger, Bowls und Co. lassen sich zu Hause in der Tat meistens gemütlicher verspeisen!

UMFANGREICHES LIEFERANGEBOT

Wer kennt es nicht: Man ist erschöpft von einem langen Arbeitstag, hat keine Lust zu kochen, aber will trotzdem kein Fast Food essen? Also bestellt man einfach Essen aus dem Lieblingsrestaurant. Denn die Zeiten, wo nur Pizzas geliefert wurden, sind schon lange vorbei. Mittlerweile ist die Auswahl beim Thema Food-Delivery unglaublich vielfältig, denn die meisten Restaurant arbeiten mit Lieferdiensten zusammen, damit ihre Speisen auch bequem zu Hause verzehrt werden können. Und durch die Corona-Krise ist das Angebot exponentiell gestiegen.

NEUER GEIST

IN DEN KÜCHEN



LEERE LOKALE
MIT ABSICHT



SCHON VOR DER KRISE EIN PHÄNOMEN

Tatsächlich gab es schon vor der Pandemie den Trend der „Ghost Kitchens“, also Restaurants, in denen nur gekocht wird, aber keine Gäste bedient werden. Diese Geisterküchen setzen auf Lieferdienste und die Speisen sind komplett als Außer-Haus-Angebot gedacht. Die Gründe für dieses neue Gastro-Konzept sind simpel: Man braucht keine teuren oder repräsentativen Ladenlokale, man spart beim Servicepersonal und ist flexibel beim Speisenangebot. Denn in den vielen „Ghost Kitchens“ werden verschiedene Stilrichtungen zubereitet. Von italienischer Pasta über asiatische Bowls bis hin zu saftigen Burgern, hier wird in einer Küche ein breites Geschmacks-Spektrum bedient.

RESTAURANT ODER MARKE?

Momentan sind „Ghost Kitchens“ die Überlebensstrategie für eine ganze Branche. Allerdings wollen die meisten Restaurants so schnell es geht wieder Leute vor Ort bewirten, denn viele Gastronomen machen ihren Beruf aus Leidenschaft. Die wirklichen „Geisterküchen“ werden aber auch nach der Krise ohne Gäste weitermachen, denn sie sind keine klassischen Restaurants, sondern häufig Systemgastronomie mit virtuellen Marken, die den hart umkämpften Delivery-Markt weiter aufmischen werden.



Typs

Nüsse

— Nüsse und Kerne sind bei einer veganen Ernährung besonders wichtig: Mandeln und Cashewnüsse liefern das wichtige Vitamin B2, Walnüsse decken den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren und Kürbiskerne versorgen den Körper mit Eisen. —

Grünes

— Im Grün liegt die Kraft! So liefert Blattspinat wichtige Folsäure, Brokkoli hingegen kann mit Kalium und Calcium punkten. Rosenkohl hingegen enthält Vitamin A und B2, grüne Erbsen sind gesunde Proteinlieferanten. —

Vegane Superfoods

- Oregano —
- Petersilie —
- Brennnessel —
- Löwenzahn —
- Gerstengras —
- Brokkoli —

Vegan im Trend

Die Generalversammlung der Vereinten Nationen hat das Jahr 2021 zum „Internationalen Jahr für Obst und Gemüse“ ernannt. Ein willkommener Grund für uns, einmal etwas genauer auf das Thema pflanzliche Ernährung zu schauen.

Vegane Ernährung ist bereits seit einigen Jahren ein Trend, der mittlerweile in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist. Immer mehr Menschen verzichten bei ihrer Ernährung auf tierische Produkte, sprich, sie essen kein Fleisch, keine Eier- und Milchprodukte und keinen Honig. Die Gründe dafür sind vielfältig, aber die meisten entscheiden sich aus Tier- und Umweltschutz-Gründen für eine vegane Ernährung.

Tatsächlich ist es heutzutage sehr viel einfacher geworden, sich vegan zu ernähren. Früher musste man noch umständlich in Reformhäusern und Biomärkten nach veganen Produkten suchen, heute haben die meisten Supermärkte ein großes Angebot an veganen Eigenmarken im Programm und viele Hersteller kennzeichnen ihre Produkte sogar mit einem veganen Siegel, so dass das aufwändige Studieren der Inhaltsstoffe entfällt.

ANGEBOT UND NACHFRAGE STEIGEN

Laut dem Ernährungsreport 2020 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft haben 49% der Deutschen schon einmal oder öfter vegane Alternativen zu tierischen Produkten gekauft, in der Altersgruppe der 30- bis 44-Jährigen waren es sogar 64%.

41% der Befragten wünschen sich einen Hinweis auf der Verpackung, ob ein Produkt vegetarisch oder vegan ist. Handel und Industrie reagieren auf die gestiegene Nachfrage, und so gibt es immer mehr pflanzenbasierten Alternativen. Vor allem im Bereich der Milcherzeugnisse ist dieser Trend zu beobachten: Die Auswahl an Soja- oder Haferdrinks wächst. Aber auch Fleischalternativen aus Tofu, Jackfruit oder Lupinen sind mittlerweile in verschiedenen Varianten erhältlich.

ZWISCHEN NEUGIER UND KLIMASCHUTZ

Nach Angaben des Ernährungsreports leben 1% der Deutschen strikt vegan, 5% sind Vegetarier, was den Werten des Vorjahres entspricht. 55% bezeichnen sich als Flexitarier, also Fleischesser, die immer wieder bewusst auf Fleisch verzichten. Als Gründe für den Verzicht wurde hier am häufigsten Neugier angegeben (75%), gefolgt von Tierwohl (48%), Geschmack (43%) und Klimaschutz (41%). Übrigens ist die Klimabilanz der Ersatzprodukte aus Soja, Hafer, Reis etc. tatsächlich oftmals besser als die der tierischen Lebensmittel, auch wenn sie mitunter einen längeren Transportweg haben.

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Wie bei jeder Ernährungsweise kommt es allerdings auch bei einem veganen Lebensstil auf die Ausgewogenheit an – denn wer nur Weißbrot mit Marmelade isst, lebt zwar vegan, aber ungesund. Wer sich gesund und ausgewogen ernährt und viel Obst und Gemüse sowie Brot, Reis, Nudeln und Hülsenfrüchte zu sich nimmt, versorgt seinen Körper mit ausreichend Nährstoffen. Bei rein veganer Ernährung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) allerdings die Einnahme von Vitamin-B12-Präparaten und eine regelmäßige ärztliche Prüfung der Versorgung mit kritischen Nährstoffen.

SEIEN SIE FLEXIBEL!

Zugegeben, eine komplett vegane Lebensweise erfordert einen eisernen Willen. Aber es muss ja nicht gleich für immer sein. Versuchen Sie doch einfach mal, hin und wieder auf tierische Produkte zu verzichten, in dem Sie z. B. Hafermilch statt Milch verwenden oder sich mal für Tofu statt Schnitzel entscheiden. Es ist gar nicht so schwer, kleine Angewohnheiten zu verändern, und vielleicht führen Sie sogar einen veganen Tag pro Woche ein. Denn das Angebot an Alternativen ist mittlerweile groß und abwechslungsreich, und auch geschmacklich müssen sich die Produkte, nicht verstecken.

Und übrigens: Wir haben zahlreiche neue vegane Produkte im Sortiment. Also sprechen Sie uns an und entdecken Sie unsere neue Vielfalt!



„Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.“

Thich Nhat Hanh

4
vegan
Pasta

MIT GRÜNEM SPARGEL

Einfach, lecker und vegan:

ZUTATEN ZUBEREITUNG

500 g grüner Spargel –
1 Zwiebel –
2 Knoblauchzehen –
250 g Pasta –
200 ml Sojamilch –
2 EL Mandelmus –
Saft und abgeriebene –
Schale einer Bio-Zitrone
Chiliflocken (optional) –
Veganer Parmesan (optional) –

- 1 Zuerst die Zutaten vorbereiten: Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und diagonal in 4 cm lange Stücke schneiden.
- 2 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Den Knoblauch hinzugeben und 1 Minute mitdünsten. Dann die Spargelstücke dazugeben und 5 Minuten anbraten.
- 3 Die Sojamilch mit dem Mandelmus verrühren und zum Spargel geben. Bei mittlerer Temperatur etwas einkochen lassen. Hin und wieder umrühren. Die Sauce mit Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Je nach Geschmack Chiliflocken dazugeben.
- 4 Die Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen. Nach dem Abgießen die Nudeln zurück in den Topf geben und in etwas Olivenöl schwenken und dann mit der Sauce vermengen. Sofort servieren.

CF GASTRO SPARGEL REGIONAL

ungeschält – grün

Kaliber: 16 – 26mm

Gebinde: 0,5kg – 5,0kg

Artikel-Nr.: 15.282.510

Beschreibung: Frisch gestochener, junger grüner Spargel. HKL 1, Kaliber 12–20mm. Farbe: hellgrün

Wer mag, reicht veganen Parmesan dazu.

NEUSTART



AHA

Die AHA-Regeln (Abstand, Hygiene, Atemmaske) werden uns höchstwahrscheinlich noch eine Weile begleiten.

Besuche nur mit Registrierung, weniger Tische, häufigere Reinigung und Lüftung – viele Betriebe werden bei der Wiedereröffnung auf die bereits vor dem Lockdown entwickelten Konzepte zurückgreifen können.

ACHTUNG

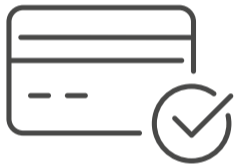
BUSSGELDER

Wer kein Hygienekonzept erstellt hat oder vorlegen kann oder Schutz- und Hygienekonzepte nicht gut sichtbar aushängt, muss mit Bußgeldern rechnen.

ABRECHNUNG

Die Pandemie hat der Digitalisierung hierzulande einen großen Schub verpasst. Von Home-Office bis zu gestreamten Konzerten, überall hilft die Elektronik weiter. Vor allem das bargeldlose Bezahlen hat sich noch stärker durchgesetzt und auch viele kleine Betriebe verfügen mittlerweile über Kartenlesegeräte.

Diese Entwicklung wird auf jeden Fall bleiben und in Zukunft werden auch kleine Rechnungen und Trinkgeld digital bezahlt werden.



SERVICE

Das Servicepersonal wird glücklicherweise auch nach der Krise nicht durch Roboter ersetzt werden. Doch auch hier werden zusätzliche Regeln gelten: Mit dem Anblick von Masken werden wir wohl noch eine Weile leben müssen. Auch eine strengere Arbeitsteilung, bei der das Personal in Stationen eingeteilt ist, statt alle Serviceschritte zu machen, wird weiterhin zu sehen sein. Dass der Kellner Abstand zum Tisch hält und wortkarg serviert, ist nach dem Lockdown kein Zeichen für schlechten Service, sondern von Vorsicht. Und vermutlich werden wir längere Zeit an kargen Tischen sitzen, denn bis Tischdecken und Salz- und Pfefferstreuer wieder aus den Schubladen geholt werden, wird es wohl noch etwas dauern.



DIGITALISIERUNG



Wie lange die Corona-Krise noch andauern wird, kann niemand sagen. Aber eins steht fest: Die Gastronomie wird sich nach der Pandemie zumindest ein Stück weit verändert haben.

Ein Gruß aus der Küche, ein aufmerksamer Service, ein geselliger Abend im angenehmen Ambiente – der früher so selbstverständliche Restaurantbesuch wirkt momentan wie aus einer anderen Zeit. Um dahin zurückzukehren, setzt die Gastronomie gerade alle Hoffnung auf mögliche Lockerungen.

Doch wie kann so ein Neustart aussehen? Die besondere Situation erfordert besondere Maßnahmen, und tatsächlich haben viele Betreiber gezeigt, dass sie bereit sind, mit innovativen Lösungen Wege aus der Krise zu finden. Manches davon könnte auch längerfristig bleiben. Wir haben mal geschaut, was ein Neustart an Veränderungen bringen könnte.

PFLICHTEN



HYGIENE

Die Hygienestandards in der Gastronomie waren hierzulande schon immer hoch und die Kontrollen streng. Also kein Grund für Veränderungen? Vielleicht doch. An das vermehrte Händewaschen und Desinfizieren hat man sich mittlerweile gewöhnt, und vermutlich wird der Desinfektionsmittelpender zukünftig zur regulären Ausstattung von Gaststätten gehören. Die Masken beim Servicepersonal werden vermutlich irgendwann verschwinden, aber das Eindecken mit Handschuhen und das Servieren der Speisen mit Gloschen könnten dauerhaft bleiben.

KONZEPTE

KONTAKTNACHVERFOLGUNG



BESTELLVORGANG

Die wesentlichste Maßnahme in der Pandemie ist die Vermeidung von Kontakt. Und da geht es nicht nur um Personen, sondern auch um den Kontakt mit Gegenständen. Die meisten Restaurants hatten früher Speisekarten, die von zahlreichen Händen durchgeblättert wurden. Hier könnte sich ein Wandel vollziehen, indem häufiger digitale Speisekarten angeboten werden, die der Gast per QR-Code auf sein Smartphone laden kann. Aber auch für die Freunde der analogen Kultur gibt es eine bekannte und doch wirksame Alternative: Eine übersichtliche saisonale Karte findet auch auf einer gut sichtbar platzierten Tafel Platz und ist genauso kontaktlos.

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.



APRIKOSEN

(Frankreich, Spanien)



BÄRLAUCH

breit, rund
(Deutschland)



BIRNEN

Dr. Guyot
(Frankreich)



EISBERGSALAT

(Deutschland)



ERDBEEREN

(Deutschland)



**FRÜHLINGS-
ZWIEBELN**

(Italien, Deutschland)



FENCHEL

(Deutschland)



GURKEN

(Deutschland)



KIRSCHEN

süß (Deutschland,
Griechenland, Türkei)



KNOBLAUCH

(Deutschland)



KOPFSALAT

(Deutschland)



**LOLLO ROSSO/
LOLLO BIONDA**

(Deutschland)



MANGOLD

bunt

(Deutschland)



MISPELN

(Spanien)



ORANGEN

(Südafrika)



PAPRIKA

(Spanien)



PAPRIKA

(Niederlande)



RADIESCHEN

(Deutschland)



**PFIRSICH,
NEKTARINEN**

(Italien, Spanien,
Griechenland)



RHABARBER

(Deutschland)



**RUCOLA/
RAUKE**

(Deutschland)



**SCHOTEN/
ERBSEN**

(Deutschland)



SPARGEL

grün

(Deutschland)



SPARGEL

weiß

(Deutschland)



24.06. ist
Saisonende



**SPEISEFRÜH-
KARTOFFELN**

(Deutschland)



SPINAT

(Deutschland)



SPITZKOHL

(Deutschland)



SAUBOHNEN

(Italien)



TOMATEN

(Deutschland,
Niederlande)



Unser Saisonkalender –

nicht nur in jeder

KOPFSALAT-Ausgabe,

sondern auch online:

[cfgastro.de/produkte/](http://cfgastro.de/produkte/saisonkalender)

[saisonkalender](http://cfgastro.de/produkte/saisonkalender)

feine FRÜCH- TCHEN



Erdbeeren sind der sehnsüchtig erwartete Startschuss für den Sommer.

Vor allem hierzulande freut man sich auf die kurze, aber leckere Saison, denn pro Kopf essen die Deutschen 3,6 kg Erdbeeren pro Jahr. Ein beachtlicher Durchschnitt, vor allem wenn man bedenkt, dass die Hochphase nur von April bis Juli dauert.

Schon seit der Steinzeit ist die Erdbeere ein wichtiges Nahrungsmittel für den Menschen. Anfangs eine Wildpflanze mit kleinen Früchten, wurde sie zwar schon im Mittelalter angebaut, aber erst im 18. Jahrhundert wurde die heute bekannte Gartenerdbeere in Europa kultiviert. Im deutschen Anbau ist die Erdbeere die zweitwichtigste Obstart nach dem Apfel. Und weil die Nachfrage so hoch ist, werden auch Früchte importiert; Spitzenreiter dabei ist Spanien, gefolgt von den Niederlanden und Italien. Erdbeeren wachsen in fast allen Klimazonen, weltweit werden jedes Jahr über 8 Millionen Tonnen angebaut.

Strenggenommen ist die Erdbeere übrigens keine Beere, sondern eine Sammelnussfrucht. Es gibt über 20 Arten von Erdbeeren (Fragaria); hierzulande werden vor allem die Sorten Clery, Elsanta, Sonata und Rumba angebaut. Die Ernte ist allerdings bei jeder Sorte gleich aufwändig, denn die Früchte sind sehr druckempfindlich und müssen per Hand gepflückt werden. Da sie nicht nachreifen, gilt es zudem, den richtigen Zeitpunkt für die Ernte abzuwarten. Erdbeeren können zudem nur bedingt gelagert werden; sie halten sich zwar etwas im Kühlschrank, aber am besten verzehrt man sie sofort. (Wobei es sowieso schwerfällt, bei den roten Leckerbissen nicht sofort zuzugreifen.)

Unsere Erdbeeren kommen von:



Wie Erdbeeren angebaut werden

84 %
Freiland



Regionale Spitzenqualität und kurze Lieferwege stehen bei der Auswahl unserer Erdbeer-Erzeuger im Fokus – deswegen können wir das Beste aus den bekannten Erdbeer-anbaugebieten Deutschlands liefern.

16 %
Gewächshaus/
Schutzabdeckung

- 1 INSA SIEGMANN
- 2 SPARGELHOF WINKELMANN
- 3 SPREEWALDHOF NIEWITZ
- 4 HOF LÜTKE LAXEN
- 5 OBSTHOF WURZEN
- 6 ANDREAS LENHARDT
- 7 ALOIS WAGNER
- 8 JÖRG SCHREIBER
- 9 DR. KARL BAUMANN

weitere

BEE RENN

Neben den Erdbeeren haben im Sommer auch andere Beeren Saison: Ob Brombeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren, die runden Alleskönner sind in dieser Zeit besonders lecker und vor allem sehr gesund. Kulinarisch sind sie vielseitig verwendbar, haben aber meist in der süßen Küche ihren festen Platz.

Egal ob auf der Torte, als Marmelade oder einfach pur, bei den kleinen Früchtchen findet jeder seinen Liebling. Wir stellen Ihnen die größten „Konkurrenten“ der Erdbeere etwas genauer vor ...



HEIDELBEEREN

Heidelbeeren zählen heute zu den sogenannten Superfoods, haben aber eine viel längere Tradition. Bereits vor über 100 Jahren wurde die Kulturheidelbeere (die nur lose mit der Waldheidelbeere verwandt ist) hier kultiviert. Das gesunde Powerpaket enthält neben vielen Vitaminen auch gesunde Antioxidantien. Zudem soll sie Diabetes vorbeugen und das Gedächtnis stärken. Angebaut wird sie vor allem in der Lüneburger Heide, Brandenburg und Mittelbaden.

HIMBEEREN

Botanisch gesehen gehört die Himbeere zur Gattung der Rosengewächse. Schon seit dem Altertum ist sie als Heilpflanze bekannt, denn ihr hoher Gehalt an Vitamin C, Kalium und Fruchtsäuren stärkt die Abwehrkräfte.

Himbeeren haben einen geringen Zuckergehalt und sind daher besonders kalorienarm. Die Früchte sind sehr druckempfindlich und lassen sich ebenfalls nicht lange lagern. Insgesamt wurden im Jahr 2020 rund 7.100 Tonnen Himbeeren in Deutschland angebaut.

BROMBEEREN

Mit ihren blauschwarzen Früchten und ihrem angenehm saftigen Geschmack ist die Brombeere eine besonders elegante Vertreterin der Beeren. Sie ist eine wahre Vitaminbombe und kann mit einem hohen Gehalt an Provitamin A, Vitamin C und Vitamin E punkten. Doch nicht nur die Früchte sind genießbar, ein Tee aus den Blättern des Brombeerstrauches hilft gegen Durchfall und Entzündungen im Mundbereich. Im vergangenen Jahr wurden in Deutschland auf 38,3 Hektar Brombeeren angebaut.



KERNIGE BROMBEER-BLAUBEER-BOWL

ZUTATEN

ZUBEREITUNG

- 100 g Brombeeren –
- 100 g Blaubeeren –
- 1 Banane –
- 2 EL Dinkelflocken –
- 1 EL Kokosflocken –
- 1 TL Flohsamen –
- 150 ml Hafermilch –
- 1 Handvoll Mandeln –

- 1 Die Beeren waschen und ein paar Früchte zur Deko beiseitelegen. Die Banane schälen, in grobe Stücke brechen und mit den Beeren, den Dinkelflocken, den Flohsamen, den Kokosflocken und der Hafermilch in einen Standmixer geben und fein pürieren.
- 2 Den Smoothie in eine Schüssel geben, 10 Minuten quellen lassen und dann mit den restlichen Beeren und den Mandeln garnieren.



CF Gastro Service GmbH & Co. KG
Beusselstraße 44 N-Q
10553 Berlin

Tel.: 030-394 06 40-0
Fax: 030-394 06 40-200
E-Mail: info@cfgastro.de
www.cfgastro.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
Konzeption, Redaktion und Gestaltung: STÜRMER & DRÄNGER – Visuelle Kommunikation
Bildnachweise (soweit nicht anders angegeben): CF Gastro Service GmbH & Co. KG, S. 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8 Shutterstock