

KOPE SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-
und Verpflegungs-Profis



Gipfeltreffen des guten Geschmacks

Die CF Gastro in Österreich

Saisonale Höhepunkte: Zucchini und Himbeeren

Wirkung oder Werbung: Was steckt hinter dem neuen Trend „Superfood“?

Maßgeschneiderte Frische für Österreich

Seit diesem Jahr sind wir der Partner der CF Gastro für Österreich und erschließen nun gemeinsam den Frischemarkt. Bis dato gab es die maßgeschneiderten Frischendienstleistungen der CF Gastro nur in Deutschland und deshalb freuen wir uns sehr, dieses Konzept nun auch in Österreich anbieten zu können.

Frisches Obst und Gemüse sowie Convenience-Artikel waren schon lange Bestandteil in unserem Programm, aber nun bauen wir zusammen mit der CF Gastro Stück für Stück weitere Sortimente auf. Hierbei bekommen wir tatkräftige Unterstützung durch den neuen Key Account Manager für Österreich, Thomas Schiester.

Diese KOPFSALAT-Ausgabe bringt Ihnen das Thema CF Gastro-Österreich mit spannenden und lustigen Fakten näher, erklärt Ihnen, wie man im Sommer ganz einfach wirkungsvolle Erfrischungen herstellt und präsentiert Ihnen die Produkte unserer Eigenmarke und natürlich die saisonalen Highlights!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Bettina Kroisz-Jecha (Geschäftsführung, i. B. rechts)
Sonja Giffinger (Gastroleitung, i. B. links)



Zucchini

Die **Zucchini** stammt ursprünglich aus Mittelamerika und wurde im 17. Jahrhundert von Einwanderern nach Europa gebracht. Sie gehört zur Familie der Kürbisgewächse und ist eine Unterart des Gartenkürbisses. Die Vermarktung der Zucchini begann in Italien, wo noch heute jährlich der „Tag der Zucchini“ begangen wird. Weil die Zucchini ihren Siegeszug von Italien aus startete, ist es nicht verwunderlich, dass sich der Name vom italienischen Wort für Kürbis, *zucca*, ableitet und so viel wie *kleiner Kürbis* bedeutet.

In Deutschland ist vor allem die dunkelgrüne Zucchini verbreitet, aber immer öfter sieht man auch gelbe, hellgrüne und sogar getigerte Varianten auf dem Markt. Geschmacklich haben alle Zucchini ein ähnliches, leicht nussiges Aroma.

INHALTSSTOFFE:

Die Zucchini ist reich an Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Vitamin A und C. Weil sie einen hohen Wasseranteil hat, ist sie vor allem für die leichte Küche besonders gut geeignet. Aufgrund ihres feinen Geschmacks kann sie auf vielfältige Weise zubereitet werden: Neben mediterranen Gerichten passt sie besonders gut zu Pasta, Reis oder Kartoffeln. Und in der vegetarischen Küche hat sie einen festen Platz und kann gebraten, gegrillt, gekocht oder auch roh verzehrt werden. Und wer noch ein paar überflüssige Pfunde verlieren möchte, kann seine Pasta durch Zucchininudeln, die man mit einem Spiralschneider geschnitten hat, ersetzen.



Himbeere

Bereits im Altertum galt die **Himbeere** als Heilpflanze, deren Gehalt an Vitamin C, Kalium und Fruchtsäuren die Abwehrkräfte und die Wundheilung fördern soll. In der Naturheilkunde finden sowohl Früchte, Blätter, Blüten als auch Wurzeln Anwendung, im Mittelalter wurde die Himbeere vor allem in Klöstern kultiviert.

INHALTSSTOFFE:

Die Himbeere stimuliert die Abwehrmechanismen des Körpers, unterstützt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an. Auch werden ihr antibiotische, appetitanregende, fiebersenkende und entwässernde Eigenschaften zugeschrieben. Neben Provitamin A und Vitamin B enthalten Himbeeren viel Vitamin C sowie Folsäure, Magnesium und Kalium.

VERWENDUNG:

Himbeeren sind mit ihrem fein-fruchtigen und leicht säuerlichen Geschmack besonders gut für Nachtische und Süßspeisen geeignet. Im Kuchen oder auf Pancakes machen die feinen Beeren eine genauso gute Figur wie in Desserts aus sämtlichen Milchprodukten, egal ob nun aus Quark, Sahne oder Joghurt. Aber auch Milchshakes, Cocktails und Smoothies verleihen sie ihr wunderbar feines und erfrischendes Aroma. Wer es herzhaft mag, kann Himbeeren auch für Salatdressing verwenden oder einige Früchte mit Rucola oder Feldsalat servieren.

Sommer. Sonne. Durst

Wir lieben den Sommer, aber noch mehr lieben wir eine erfrischende Abkühlung in den heißen Arbeitswochen des Jahres. Ein einfacher Geheimtipp sind dabei selbstgemachte Limonaden und Smoothies. Mit frischem Obst und Gemüse sowie den frisch gepressten Säften von unserem Partner ELKA-FRISCHE gibt es zahlreiche Möglichkeiten, mit selbstgemachten Getränken bei Ihren Kunden einen geschmacklichen Volltreffer zu landen.

ZITRONENLIMONADE

Eine Limonade besteht vor allem aus Zucker, Fruchtsaft und Wasser. Mit einer Mixtur aus Kräutern wie Minze oder Zitronenmelisse kann man mehr Raffinesse in die Limo bringen. Die Herstellung ist relativ einfach. Die Basis bildet der Zuckersirup, der entweder fertig gekauft wird oder mit einigen Handgriffen selbst hergestellt werden kann.

Und so geht es:

Zutaten (für ca. 6 Gläser):

- > 200 ml Zitronensaft – 21.490.166, ELKA-FRISCHE, 1 Liter
- > 1,5 Liter Mineralwasser (je nach Wunsch still oder sprudelnd)
- > 1 Prise Salz
- > 200 g Zucker

1. Für den Zuckersirup 0,5 Liter Wasser mit dem Salz und dem Zucker unter ständigem Rühren aufkochen lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen und komplett abkühlen lassen. Erst dann den Zitronensaft hinzugeben und gut umrühren.
2. Den Basis-Zuckersirup mit dem restlichen, gekühlten Mineralwasser aufgießen und vorsichtig umrühren. Nach Belieben noch etwas frische Minze oder Zitronenmelisse hinzugeben. Anschließend in kleine Flaschen abfüllen oder gleich im Glas servieren. Wer es gerne sprudelig mag, nimmt zum Aufgießen kohlenstoffhaltiges Mineralwasser.
3. Der Geschmack von Minze oder Zitronenmelisse wird noch intensiver, wenn man die Kräuter für etwa eine Woche im Zuckersirup einlegt und erst dann die Limonade fertigt.

Natürlich lässt sich das Rezept beliebig variieren. So kann man die Limonade auch mit **frisch gepresstem Orangensaft** (Art.-Nr. 21.490.232) oder **frisch gepresstem Limettensaft** (Art.-Nr. 21.490.168) ansetzen.

GRÜNER SMOOTHIE

Smoothies sind nicht nur lecker, sondern auch gesund, denn im Gegensatz zu Fruchtsäften wird bei Smoothies die ganze Frucht verarbeitet. Mitunter wird das Fruchtpüree mit Milch, Wasser oder Kokosmilch noch cremiger gemacht. Wer aber denkt, dass die leckeren Munttermacher nur ein aktueller Trend sind, der irrt: Bereits 1920 wurden die ersten Smoothies in den USA verkauft, seinen Durchbruch feierte das fruchtige Getränk dann in den 1960er Jahren.

Smoothies kann man übrigens schnell und einfach selber machen, man braucht nur etwas Obst und Gemüse und einen leistungsstarken Mixer. Probieren Sie doch einfach mal einen Smoothie in Grün!

Zutaten:

- > 250 ml Wasser
- > 2 Stangen Sellerie (ca. 100 g, geschält)
- > 1 kleine Birne (ca. 60 g, entkernt)
- > 1 mittelgroße Banane (ca. 90 g, geschält)
- > ca. 4 - 8 Blätter **Curly Kale** (Art.-Nr. 23.710.100)
- > 2 Handvoll **Babyspinat** (Art.-Nr. 23.710.015)
- > 3 Eiswürfel

Alle Zutaten in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.



Der Gipfel der Frische

ZUSAMMENWACHSEN & ZUSAMMEN WACHSEN

Die CF Gastro ist nun auch in Österreich aktiv. Mit starken und zuverlässigen Partnern können wir nun auch im Alpenland maßgeschneiderte Frische liefern.

Zum Verbund von mehr als 30 Partnern kommen nun 3 weitere Frischehändler hinzu, um Großverbraucher, System- und Spitzengastronomie in Österreich mit unseren Frischeprodukten aus den unterschiedlichen Warengruppen bedienen zu können. Mit rund 13.500 Artikeln kann die CF Gastro-Österreich mit einer riesigen Auswahl aufwarten und natürlich achten unsere Partner in der jeweiligen Saison auf den Bezug regionaler Produkte. Unsere leistungsstarke Logistik ermöglicht uns eine tägliche Frische-Lieferung.

So können wir gemeinsam immer beste Qualität garantieren.

Österreich

ist ein mitteleuropäischer Binnenstaat mit 8,5 Millionen Einwohnern. Die angrenzenden Länder sind Deutschland und Tschechien im Norden, Slowenien und Italien im Süden, die Slowakei und Ungarn im Osten sowie die Schweiz und Liechtenstein im Westen.

Hauptstadt Wien

Bevölkerung je km² 101 (D 226)

Vorwahl +43

EU Spitzenreiter in Sonnenenergie

7 wichtige Fakten über Österreich

7. Die Österreicher wussten es zuerst: Die älteste noch erscheinende Tageszeitung der Welt stammt aus Österreich. Am 8. August 1703 erschien die Wiener Zeitung zum ersten Mal.

6. Wintersport wird großgeschrieben! Durch die Alpen und die langen Winter in den Gebirgsregionen ist Österreich ein Paradies für Wintersportler. Ob Skifahren, Skispringen oder Snowboarding, für das alpine Schneevergnügen ist das Land ideal geeignet.

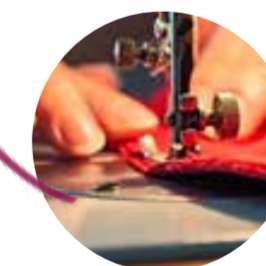
5. Österreich ist zu dick! Allerdings nicht die Einwohner, sondern das Land selbst: Österreich ist tatsächlich das schwerste Land Europas. Ein Quadratkilometer Landmasse wiegt dort 112 Milliarden Tonnen. Grund für die massigen Extrakilos sind die Alpen.

4. Maßgeschneiderte Kleidung. Wer nach all den süßen Köstlichkeiten ein paar Kilos zu viel auf die Waage bringt, kann sich seine Hosen mal eben schnell mit der Nähmaschine umnähen. Diese Möglichkeit verdanken wir einem Österreicher, denn der Schneidermeister Josef Madersperger aus Wien gilt als Erfinder der Nähmaschine.

3. Kaffee zur „Teatime“. Österreich ist vor allem bekannt für seine Kaffeehauskultur. Besonders um 1900 erblühte diese Kultur zum Leben, viele Künstler und Literaten ließen sich vom Treiben in den prächtigen Kaffeehäusern inspirieren. Doch nicht nur Kaffee hat hier Tradition, auch die österreichischen Süßspeisen wie Apfelstrudel, Palatschinken oder Sachertorte sind immer eine Sünde wert.

2. Österreich-Deutsch! Zwar verstehen alle Österreicher Hochdeutsch, doch andersrum ist es manchmal etwas schwierig, denn Österreichisch ist eine eigene Sprache. Und deshalb heißen Tomaten dort Paradeiser, Fisolen sind grüne Bohnen und wer Karfiol bestellt, bekommt Blumenkohl.

1. Österreich liebt Bio. Internationalen Statistiken zufolge ist Österreich Europas Bioland Nr. 1. Rund 20.000 Landwirtschaftsbetriebe arbeiten biologisch, jeder 7. Bauer orientiert sich an biologischen Richtlinien und jeder 5. Hektar Ackerland wird biologisch bewirtschaftet.



Unsere Lieferpartner IN ÖSTERREICH

A GRÜNZEUG & MEHR

Grünzeug & Mehr GmbH
Laxenburger Straße 365
Großgrünmarkt Wien-Inzersdorf, Halle A 9
AT-1230 Wien
Tel.: +43 (0) 1 / 615 3055-0
Fax: 0810 / 955 44 700 59
E-Mail: office@gruenzeugundmehr.at

B GastroExpress GmbH

GastroExpress GmbH
Josef-Huber-Gasse 35
AT-8020 Graz
Tel.: +43 (0) 316 / 72 72
Fax: +43 (0) 316 / 71 24 59
E-Mail: info@gastro-express.info

C kupfer & sohn

Andreas Kupfer & Sohn GmbH
Apothekerstraße 3
85232 Bergkirchen
Tel.: 08142-66916-0
Fax: 08142-66916-10
E-Mail: info@kupfer-sohn.de

Gegen Reisehunger

helfen unsere Eigenmarken

Sommerzeit ist Urlaubszeit

Aber auch der schönste Urlaub geht einmal zu Ende, denn schließlich ruft irgendwann wieder die Pflicht. Doch mit unseren leichten Sommerprodukten können Sie sich immer ein wenig Ferienzeit in den Alltag holen. Unser Oliven-Basilikum-Aufstrich zaubert Ihnen die Sonne Italiens aufs Brot, der Chicken-Tikka-Masala-Aufstrich verwöhnt Ihren Gaumen mit exotischen Gewürzen und die Räucherfisch-Frischkäse-Creme sorgt für eine frische, nordische Kühle. Und mit unserem Mango-Chili-Dressing wird sogar jeder Salat zum Weltenbummler. So können Sie jeden Abend die weite Welt ganz einfach auf Ihrem Balkon genießen und der Urlaub geht in die Verlängerung. Versprochen.

Art.-Nr.	Marke	Bezeichnung	Inhalt	Zubereitung
55.000.796	napuro	Oliven-Basilikum-Aufstrich	500 g	Frischkäse und Crème fraîche mit Oliven, Basilikum, Sahne, Pesto à la Genovese und frischen Pinienkernen
55.000.707	napuro	Chicken-Tikka-Masala-Aufstrich	500 g	Frischkäse-Creme mit Hähnchenbrustfleisch, Tomaten, Mango, Sambal Oelek, Kokosnuss und pikanten Gewürzen
55.000.773	napuro	Räucherfisch-Frischkäse-Creme	500 g	Frischkäse-Creme mit Streifen von der Räucherforelle und vom Räucherlachs
27.290.374	napuro	Mango-Chili-Dressing	1 l	Fruchtig-scharfes Mangodressing mit pikanten Chilistückchen
28.281.065	cold'n'fresh	Kartoffelpufferteig Volle Knolle	5 kg	Grob geriebene Kartoffelmasse, fertig gewürzt und mit Zwiebeln verfeinert



Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt



Artikel	Juli	August	September	
Apfel – Piros, Helios (Deutschland)	■	■	■	
Aprikosen (Frankreich)	■	■	■	
Birnen – Williams, Santa Maria (Italien)	■	■	■	
Waldheidelbeeren od. 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 – 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.

Zur Sache



WIRKUNG ODER WERBUNG?

Was steckt hinter dem neuen Trend „Superfood“?



Der Begriff „Superfood“ ist momentan in aller Munde. Doch was macht die angesagten Beeren, Samen, Pulver und Körner so super? Superfood ist vor allem ein Marketingbegriff, der Lebensmittel mit angeblichen Gesundheitsvorteilen beschreibt. Zwar sind bei einigen Lebensmitteln positive gesundheitliche Wirkungen wissenschaftlich erwiesen, allerdings ist es fraglich, ob sich solche wissenschaftlichen Erkenntnisse, die u. a. unter Laborbedingungen oder unter Verabreichung sehr hoher Dosen erlangt wurden, auf echte, alltägliche Ernährungsweisen übertragen lassen.

Gemäß der Health-Claims-Verordnung der Europäischen Union ist es übrigens verboten, mit Superfood und ähnlichen Begriffen, die den Verzehr von Produkten mit gesundheitsfördernden Effekten in Verbindung bringen, zu werben, solange eine Wirksamkeit nicht durch ein strenges Zulassungsverfahren bestätigt wurde.

Neu ist der Begriff Superfood übrigens nicht. Schon seit Beginn des 20. Jahrhunderts wird er verwendet, allerdings ist er erst in den letzten Jahren allgemein bekannt geworden. Eine offizielle oder rechtlich bindende Begriffsdefinition gibt es nicht. Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel definiert Superfoods als „Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die aufgrund ihres Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben“.

Zu den Superfoods zählen u. a. die Acai-Beere, die antioxidativ wirksamen Substanzen enthält, ebenso wie die Goji-Beere. Auch Chiasamen fallen in die Kategorie Superfood – die proteinreichen Samen sollen schon den antiken Mayas Energie für den ganzen Tag geliefert haben. Doch nicht nur neue Exoten, auch alte Bekannte wie die Heidelbeere oder Kakao gelten als Superfoods.

Allen gemein ist die Tatsache, dass ihnen marketingmäßig eine besondere Wirkung zugeschrieben wird – wissenschaftlich belegt ist das nur in den seltensten Fällen. Somit muss letztendlich jeder für sich selbst entscheiden, ob er den Superfoods vertraut. Geschmacklich hingegen sind die Trendsetter auf jeden Fall einen Test wert.



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

Frischer Wind aus den Alpen

Die Grünzeug und Mehr GmbH wurde 2012 als Tochterunternehmen der Firma Strobl gegründet. Wir sind auf Obst, Gemüse und Convenience-Produkte spezialisiert und haben mit Sitz am Großgrünmarkt Wien-Inzersdorf in Österreich immer ein Ohr am Markt, um so rasch neue Trends aufgreifen zu können. Durch unsere Zusammenarbeit mit regionalen Produzenten sind wir in der Lage, schnell zu

reagieren und Kundenwünsche flexibel und individuell zu bearbeiten. Die Partnerschaft mit CF Gastro eröffnet uns nun neue Bereiche – sowohl was Sortimente als auch was Kundengruppen angeht.

Wir freuen uns auf die Herausforderung.

Geschäftsführer	Frau Mag. Bettina Kroisz-Jecha
Zertifizierungen / Qualitätsmanagement	IFS / BIO
Gründungsdatum	2012
Sortiment	Obst und Gemüse, Convenience
Kühlagerfläche	5.500 m ² / ab 2017: 7.000 m ²

GRÜNZEUG & MEHR

Grünzeug & Mehr GmbH
Laxenburger Straße 365
Großgrünmarkt Wien-Inzersdorf,
Halle A 9 AT-1230 Wien
Tel.: +43 (0) 1 / 615 3055-0
Fax: 0810 / 955 44 700 59
E-Mail: office@gruenzeugundmehr.at



Sommer, Sonne, Obstsalat

SUMMERTIME von cold'n'fresh

Eine leckere Kombination aus saftiger Wassermelone, Ananas, grünem und rotem Apfel, sonnengereiften Orangen und blauen Trauben.



Art.-Nr. 27.765.055
Obstsalat Summertime
5-kg-Eimer

cold'n'fresh

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: STÜRMEYER & DRÄNGER – Visuelle Kommunikation
Bildnachweise (soweit nicht anders angegeben): CF Gastro Service GmbH & Co. KG, S. 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8 Shutterstock