

KOPIE SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-
und Verpflegungs-Profis



Schlemmen mit Köpfchen

Alles, was Sie über Spargel wissen müssen

Ostern: Feiertage mal kulinarisch

Ernährungstrends: Deutschland isst vielfältiger!



**UNSER
SAISONALER HÖHEPUNKT**

Neue Wege gehen

Als relativ junges Unternehmen konnten wir uns dank unserer Flexibilität, unseres guten Service und natürlich bester Qualität schnell auf dem Markt positionieren. Doch um dauerhaft Erfolg zu haben, muss man immer wieder neue Wege gehen – und den gehen wir jetzt gemeinsam mit der CF Gastro. Zu unserer großen Freude arbeiten wir seit Februar 2017 mit der CF Gastro zusammen und wollen so künftig auch überregionale Großkunden und Caterer ansprechen und unsere Produktpalette ausbauen. Die Entscheidung für CF Gastro fiel uns im Vorfeld relativ leicht: Das professionelle Auftreten, das große Fachwissen sowie das gute Marketing haben uns schnell überzeugt.

Wir freuen uns sehr auf die gemeinsame Zukunft mit einem verlässlichen Partner an unserer Seite und werden uns auch weiterhin darauf konzentrieren, unsere Kunden mit unseren Ideen und unserem Wissen zu begeistern.

Apropos Wissen: In der aktuellen Ausgabe der Kopfsalat erfahren Sie interessante Fakten über das Obst und Gemüse der Saison – allen voran der Spargel, aber auch rote Beeren und Frühkartoffeln. Und wer noch nicht weiß, was während der Osterfeiertage auf den Tisch kommt: Wir haben ein paar leckere kulinarische Ideen für Sie zusammengestellt. Probieren Sie es aus!

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen

Otto Grafoner
Geschäftsführer,
JHG Gastro Express GmbH

FRÜHKARTOFFELN



ERSTE WAHL Kartoffeln sind eines der beliebtesten Nahrungsmittel in Deutschland. Ob gekocht, gestampft oder gebraten, die traditionelle deutsche Hausmannskost ist ohne Kartoffeln nicht denkbar. Dank vieler Ballaststoffe und Kohlenhydrate ist die tolle Knolle lange sättigend und (wenn man sie fettarm zubereitet) sogar zum Abnehmen geeignet: Mit lediglich 0,1 g Fett auf 100 g ist sie ein richtiger Schlankmacher. Zudem kann die Kartoffel mit ausgezeichneten Lagereigenschaften punkten – mitunter über den ganzen Winter.

Doch jetzt gibt es wieder die lang erwartete neue Ernte zu kaufen – auch Frühkartoffeln genannt. Die Frühkartoffeln sind meist hell und haben eine ganz dünne Schale, die sich durch leichtes Reiben entfernen lässt. Aufgrund dieser dünnen Schale sind die jungen Kartoffeln nicht lagerfähig und müssen direkt verarbeitet werden. Oftmals wird die Speisefrühkartoffel auch nur gewaschen und dann mit der Schale verzehrt. Genießen Sie die Frühkartoffel doch mal mit weißem Spargel und cremiger Sauce Hollandaise oder in einem raffinierten Salat mit frischen Kräutern. Sie werden merken, man schmeckt die Energie des Frühlings.

Ab Mitte März sind die ersten Frühkartoffeln aus Israel, Ägypten und Marokko auf dem deutschen Markt verfügbar. Deutsche Sorten folgen traditionell im Mai und Juni.

Die Lieferpartner der CF Gastro verfügen stets über eine Auswahl an Kartoffelsorten. Sprechen Sie uns an! Wir helfen gern bei der Auswahl der Kocheigenschaften, der Herkunft – regional vom Bauern nebenan oder international.

Guten Appetit!



Die Beerenzeit ist eröffnet!

WIR HABEN UNS WIEDER AUF DIE SUCHE NACH DEN PRÄCHTIGSTEN BEEREN GEMACHT, DAMIT SIE FRISCH UND FRUCHTIG IN DEN SOMMER STARTEN KÖNNEN.

Na, haben Sie Ihre guten Vorsätze für das neue Jahr durchgehalten? Haben Sie regelmäßig Sport getrieben, das Auto öfter stehen gelassen und sich gesund ernährt? Nicht wirklich? Macht nichts! Denn der Frühling ist die perfekte Zeit für den zweiten Versuch. Kaum werden die Tage länger und die ersten Blumen beginnen zu sprießen, kehrt auch die Energie zurück – Stichwort: Frühjahrsputz. Und was für Ihre Wohnung gut ist, bekommt Ihrem Körper erst recht. Nutzen Sie die neue Lebensenergie und greifen Sie hin und wieder statt zu Süßigkeiten zu gesunden Alternativen.

Gerade richtig für Naschkatzen sind Beeren. Dank ihrer perfekten Größe sind sie lecker und man kann sie jederzeit ohne schlechtes Gewissen genießen. Dabei überzeugt jede Beerenart mit ihrem ganz eigenen Charakter.

Die elegante **BROMBEERE**
Mit ihren blauschwarzen Früchten und ihrem angenehm saftigen Geschmack ist die Brombeere eine besonders elegante Vertreterin ihrer Gattung. Mit ihrem hohen Gehalt an Provitamin A, Vitamin C und Vitamin E ist sie eine wahre Vitaminbombe. Doch nicht nur die Früchte sind genießbar, auch helfen die Blätter des Brombeerstrauches gegen Durchfall und Entzündungen im Mundraum.

Die rustikale **STACHELBEERE**
Die Stachelbeere ist relativ leicht anzubauen, da sie keine hohen Ansprüche an Boden und Klima stellt. Umso schmackhafter aber sind ihre Beeren, deren Fruchtfarbe je nach Sorte von Grün über Gelb bis Purpurrot reichen kann. Aufgrund ihres säuerlich-herben Aromas eignet sie sich vor allem für Kompotts und Kuchen, aber auch roh verzehrt ist sie ein Genuss.

Die verspielte **ERDBEERE**
Kaum eine Beere ist so beliebt und verspricht so viel gute Laune wie die Erdbeere. So verwundert es nicht, dass es allein in Deutschland über 1.000 verschiedene Sorten gibt. Erdbeeren haben trotz ihres süßen Geschmacks wenig Kalorien, punkten aber mit einem hohen Ballaststoffgehalt. Außerdem haben sie mehr Vitamin C als eine Orange oder eine Zitrone.

Die gesunde **HEIDELBEERE**
Mit Chiasamen, Gojibeeren und Weizengras erobern die sogenannten Superfoods gerade den Lebensmittelmarkt. Aber dabei ist hierzulande mit der Heidelbeere (oder Blaubeere, wie sie auch genannt wird) schon seit Ewigkeiten ein gesundes Powerpaket heimisch: Neben vielen Vitaminen enthält sie u. a. sogenannte Anthocyane, die laut verschiedenen Studien freie Radikale absorbieren und so das Krebsrisiko senken sollen. Zudem soll sie Diabetes vorbeugen und das Gedächtnis stärken.

Die verträumte **HIMBEERE**
Botanisch gesehen gehört die Himbeere zur Gattung der Rosengewächse – vielleicht kommt daher ihre leicht verträumte, fast märchenhafte Ausstrahlung. Schon seit dem Altertum ist die Himbeere als Heilpflanze bekannt, ihr hoher Gehalt an Vitamin C, Kalium und Fruchtsäuren soll die Abwehrkräfte stärken. Zudem haben Himbeeren einen sehr geringen Zuckergehalt und sind daher besonders kalorienarm. Einfach märchenhaft!

Die bodenständige **JOHANNISBEERE**
Die kleine Schwester der Stachelbeere ist ein Klassiker in deutschen Gärten, denn die Johannisbeere ist zwar anspruchslos beim Wachsen, aber großzügig bei der Ernte. Es gibt sie in Weiß, Rot und Schwarz, aber vor allem die dunklen Sorten können mit viel Vitamin A, Vitamin C und Ballaststoffen punkten.

Unser Tipp

SMOOTHIE TO GO



Ob rot, grün oder gelb – Smoothies sind auch in diesem Jahr weiterhin im Trend. Kein Wunder, denn die leckeren Drinks sind nicht nur gesund, sondern auch richtige Sattmacher. Als Grundregel gilt: Erlaubt ist, was schmeckt. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Alles, was Sie brauchen, ist ein Mixer oder ein leistungsstarker Pürrierstab sowie eine schöne Auswahl an Obst.

Kleiner Tipp Trauen Sie sich ruhig mal, auch etwas Gemüse zu verwenden. Sie werden erstaunt sein, wie gut Gurke und Kiwi oder Rote Bete und Beeren zusammenpassen. Vor allem sehr reifes Obst, das Sie nicht mehr essen wollen, ist ideal für einen Smoothie – denn zum Wegschmeißen ist es viel zu schade. Mit frischen Kräutern wie Minze oder Melisse können Sie Ihrem Smoothie zudem den besonderen Pfiff geben.

Wenn Sie also das nächste Mal Heißhunger auf ein süßes Getränk haben, probieren Sie es einfach mit einem Smoothie. Sie werden sich wundern, wie schnell Sie die Lust an Milchshake und Co. verlieren.



DIE KÖNIGIN DES GEMÜSES BITTET ZU TISCH

Frischer
Spargel aus
Ihrer Region

ENDLICH! ES IST WIEDER SPARGELZEIT!

Seit über 5.000 Jahren gehört der Spargel zu den beliebtesten Gemüsesorten der Welt. Bereits im alten China schätzte man seine heilende Wirkung bei Atemwegsinfekten, und auch die Griechen setzten auf seine medizinische Heilkraft bei Zahnschmerzen und Rheuma.

Aber es ist wohl den Römern zu verdanken, dass sich der Spargel in ganz Europa verbreitet hat. Damals wurde allerdings vor allem der grüne Spargel verzehrt – der weiße Spargel wurde erst im 19. Jahrhundert kultiviert. Und dies geschah eher durch Zufall, weil holländische Spargelbauern zum Schutz vor Ungeziefer den Pflanzen Tonhauben überstülpten und so den heute in erster Linie angebaute Bleichspargel entdeckten.

ANBAU & ERNTE

Spargel ist laut Statistischem Bundesamt das am häufigsten angebaute Freilandgemüse in Deutschland. Allerdings ist der Anbau sehr pflegeaufwendig und erfordert gute tiefgründige, sandige, aber humose und steinfreie Böden. Im Jahr vor der Pflanzung wird der Boden intensiv mit organischem Dünger vorbereitet. Die Pflanze wird dann in 25 cm Tiefe gepflanzt und (normalerweise) erst im 3. Jahr nach der Pflanzung kann der Spargel geerntet werden. Nach etwa 10 Jahren ist die Pflanze ausgelaugt.

Für die Ernte werden im Februar bis März die typischen Erdwälle aufgeschüttet. Die Wälle werden mit Folienplanen mit je einer Seite weiß oder schwarz belegt. Je nachdem, welche Seite nach oben zeigt, wird die Temperatur gesteuert: die schwarze, wenn es kalt ist und die Sonne die Dämme erwärmt, und die weiße, wenn es zu warm ist, damit die Dämme nicht zu schnell aufheizen und der Spargel nicht „schießt“. Der Spargel wächst ab einer Bodentemperatur von 12 °C. Richtig los geht es ab 16 °C, dann wächst der Spargel fast 1 cm pro Stunde und erreicht somit seine Erntegröße von ca. 25 cm Länge in 24 Stunden.

Die eigentliche Ernte, die als Stechen bezeichnet wird, erfolgt (fast) ausschließlich per Hand, und das mit einfachen Werkzeugen wie Korb, Stecheisen und Kelle zum Glätten der Wälle. Die besten Stecher ernten bei guten Bedingungen ca. 5 – 6 kg pro Stunde.

Seit einigen Jahren gibt es vereinzelt Versuche, mit Maschinen die Ernte einzubringen, jedoch sind die Ergebnisse nicht zufriedenstellend.

GRUNDLEGENDES

Finger oder Besteck? Wenn es um das Essen von Spargel geht, kommen sogar profunde Kenner der Tischsitten leicht ins Grübeln. Früher war es üblich, dass der Spargel mit den Fingern gegessen wurde – allerdings aus einem einfachen Grund: Das Besteck war damals aus Silber (oder nicht rostfreiem Stahl) und lief infolge der schwefelhaltigen Verbindungen im Spargel schwarz an. Heute kommen die Finger nicht mehr so häufig zum Einsatz und vor allem bei vornehmen Anlässen greift man besser zu Messer und Gabel.

Liegen oder stehen? Viele Profis schwören darauf, den Spargel stehend zu kochen, damit er gleichmäßig gar wird. Bei der Verwendung eines Spargeltopfes ist es vor allem wichtig, nur so viel Wasser zu nehmen, dass die Stangen gerade bedeckt sind. So kochen die unteren Enden, während die Spargelspitzen gedämpft werden.

UNSERE SPARGELBAUERN GARANTEN FÜR BESTE QUALITÄT

Buschmann & Winkelmann Spargelhof
Spargel- und Beerenfrüchte Beelitz
Kirchdorfer Spargel & Beerenfrüchte
Spargelhof Paul
Spargelplantagen Alhusen
Hof Soltau
Spargelhof Heuer
Hof Carsten Bolte
Spargelhof Beckmann

Spargelhof Lütke-Laxen
Spargelhof Hüchtker
Spargelhof Schulze-Heiling
Spargelhof Simmet
Spargelhof Merlau
Spargelhof Frey
OGZ Rhein-Main / APH Lampertheim
Spargelhof Schreiber
Spargelhof Baumann

STIMMT'S?

Dem Spargel werden viele positive Eigenschaften nachgesagt. Doch was davon stimmt überhaupt? **Wir haben es überprüft.**

Heilende Wirkung?

Ja, durch den hohen Gehalt an Kalium und Asparagin werden die Nieren gut gewässert, was u. a. dem Bluthochdruck entgegenwirkt. Auch die Blutfettwerte werden durch den Verzehr von Spargel gesenkt. Ansonsten kann der Spargel mit vielen Vitaminen (C, C2 und E, aber auch B1, B2, B6 und B9), Mineralstoffen sowie Kalzium und Spuren von Eisen, Phosphor, Magnesium und Zink punkten.

Schlankmacher?

Ja! Mit lediglich 17 kcal auf 100 g ist der Spargel kalorientechnisch gesehen ein echtes Leichtgewicht. Und dank des hohen Ballaststoffgehalts ist er zudem sehr sättigend.

Aphrodisiakum?

Bei diesem Thema scheiden sich die Geister. Zwar werden dem Spargel immer wieder aphrodisierende Wirkungen nachgesagt, doch bewiesen ist dies nicht. Vielmehr ist es wahrscheinlich, dass die Form des Spargels den Glauben an diese Eigenschaften anregt.



Weißer Bleichspargel

Weißer Bleichspargel ist der am häufigsten angebotene Spargel in Deutschland. Der Spargel wächst unter der Erde und gedeiht am besten in einem lockeren, sandigen, nicht zu feuchten Boden. Der Bleichspargel muss für den Verzehr kurz unterhalb des Kopfes beginnend geschält werden.



Grüner Spargel

Grüner Spargel wächst im Gegensatz zu seinem weißen Bruder oberhalb der Erde. Er ist geschmacklich intensiver und enthält auch mehr Vitamine und Mineralstoffe. Wenn überhaupt müssen die grünen Stangen lediglich im unteren Bereich geschält werden. Auch ist die Kochzeit nur halb so lang wie beim weißen Spargel. Der grüne Spargel wird bei uns immer beliebter und besonders gern in Salaten oder als kurzgebratene Beilage serviert.



Violetter Spargel

Violetter Spargel hat einen leicht rosa bis violett-purpurnen Kopf und wird erst geerntet, wenn dieser Kopf die Oberfläche der Erde schon leicht durchbrochen hat. Der Geschmack ist nicht ganz so intensiv wie beim grünen Spargel. Violetter Spargel wird wie der weiße Spargel geschält.



Wilder Spargel

Wildspargel entspricht dem „Urspargel“ und ist besonders aromatisch. Die dünnen Stangen müssen nicht geschält werden und lassen sich z. B. in der Pfanne anbraten.

UNSERE MARKEN FÜR GESCHÄLTEN SPARGEL

Dem Wunsch von unseren Kunden in der Gastronomie nach bereits geschältem Spargel kommt die CF Gastro seit vielen Jahren nach. Der Spargel wird bei ausgewählten Betrieben in der jeweiligen Region geschält und verpackt.

Artikel	Menge	Artikelnr.	Marke
Frisch gestochener, junger, weißer bis leicht violetter geschälter Spargel. Ganze Stangen, gerade, geschlossene Köpfe.	4,0kg	25.330.250	
Kaliber: 16 – 26 mm, Länge: 17 – 23 cm			
Frisch gestochener, junger, weißer bis violetter geschälter Spargel. Geschlossene bis leicht geöffnete Köpfe, gerade bis leicht gekrümmte Stangen.	4,0kg	25.330.255	
Kaliber: 16 – 28 mm, Länge 17 – 23 cm			
Frisch gestochener, junger, weißer bis violetter geschälter Spargel. Geschlossene bis leicht geöffnete Köpfe, gerade bis leicht gekrümmte dünne Stangen. Gleichmäßiges Kaliber von ca. 14 – 18 mm	4,0kg	25.330.257	
Kaliber: 14 – 18 mm, Länge 17 – 23 cm			
Stücke vom frisch gestochenen, jungen, weiß bis violetten geschälten Spargel. Mischung aus Spargelstücken, mit geschlossenen und geöffneten Köpfen. Stücke mit einer Länge von ca. 30 – 80 mm.	4,0kg	25.335.000	
Kaliber: 12 mm+, Länge: ca. 30 – 80 mm			
Frisch gestochener junger, grüner Spargel. HKL 1, Kaliber: 12 – 20 mm. Farbe hellgrün. Der grüne Spargel steht uns erst ab ca. KW 19 zur Verfügung und auch nur bis Mitte Juni.	0,5kg	15.282.535	

Ei, wie schmeckt das gut!

Im christlichen Kirchenjahr gilt Ostern als das wichtigste Fest, wird doch die Auferstehung von Jesus Christus gefeiert. Wie an allen Feiertagen gibt es auch an Ostern viele kulinarische Bräuche, die seit Jahrtausenden zelebriert werden und untrennbar mit diesem Fest verknüpft sind.

Aber an Ostern wird besonders reichhaltig geschlemmt, denn mit dem Ostersonntag endet die 40-tägige Fastenzeit, in der man auf Fleisch, Alkohol und Süßigkeiten verzichten musste. Umso größer und lustvoller gestaltet sich daher das Festessen mit der ganzen Familie und umso größer ist der Appetit. Wir haben mal geschaut, was die einzelnen Osterfeiertage bedeuten und was jeweils auf den Tellern landet.

Gründonnerstag: Grünes Gemüse

Am Gründonnerstag wird dem letzten Abendmahl von Jesus Christus mit seinen Jüngern gedacht. Woher der Name kommt, ist nicht ganz geklärt, aber vielleicht geht er darauf zurück, dass es an diesem Tag Brauch ist, grünes Gemüse (Grünkohl, Salate, Nessel, junge Triebe) und grüne Kräuter zu essen. Dafür spricht die Tatsache, dass während der Fastenzeit tierische Produkte verboten sind. Und weil zu dieser Zeit der Frühling wieder Einzug hält, gibt es schon die ersten zarten Triebe, die man ernten kann. Vor allem der Bärlauch macht sich zu dieser Zeit wieder in den Wäldern breit, aber auch junger Spinat oder frische Kräuter warten darauf, gepflückt zu werden.

13.298.021	Frischer Bärlauch
26.915.015	Marinierte Artischockenherzen von napuro
13.299.613	Rosmarin Kräutertopf von napuro
23.710.015	Zarte Babyspinatblätter von napuro

Karsamstag: Backwaren

Am Karsamstag oder Ostersonntag, wie er auch genannt wird, denkt man der Grabesruhe Christi und erwartet seine Auferstehung. Zugleich ist es der Tag, an dem das Essen für das Osterfest vorbereitet wird, wozu auch das Backen des traditionellen Osterzopfes gehört. Aber auch ein Osterlamm aus Biskuitteig zu backen, ist für viele Menschen an Ostern ein Muss.

54.001.021 Rosinenstuten in Scheiben geschnitten von Harry-Brot

Ostersonntag: Das Fastenbrechen

Am Ostersonntag ist Jesus Christus von den Toten auferstanden. Für das Christentum ist dies ein Tag der Freude und das Ende der Fastenzeit. Alles, was in den letzten 40 Tagen verboten war, kommt nun im Überfluss auf den Tisch. Wie bei fast allen Feiertagen gehören dazu auch knusprige Braten und feines Fleisch in allen Variationen. Und nach Wochen des Verzichtes schmeckt an diesem Tag alles doppelt so gut.

98.003.142 Kaninchenragout Försterin von MENÜ-CONCEPT

Die gesamte Osterzeit - Eier

Ob marmoriert, gestreift oder kunstvoll bemalt: Ostereier sind an Ostern nicht wegzudenken. Der Ursprung des christlichen Brauches, bunte Eier zu verschenken und zu essen, ist allerdings nicht bekannt. Jedoch gilt in der europäischen Kunstgeschichte das Ei als Symbol für die Auferstehung. Gefördert wurde die Verbreitung des Ostereis u. a. durch das Ende der Fastenzeit. Ostern freute man sich darüber, wieder tierische Produkte essen zu dürfen, und man ließ die Eier in den Kirchen weihen und verteilte sie gefärbt als Geschenke. Außerdem zahlten die Bauern im Mittelalter ihren Grundherren zu Ostern eine Steuerabgabe in Form von einem roten Zinsei.

16.890.560 Bunte Eier
26.873.035 Pasteurisierte Eier aus Bodenhaltung | Peggys

Karfreitag: Frischer Fisch

Der Karfreitag ist der Tag, an dem Jesus Christus gekreuzigt wurde. Da auch dieser Tag in die Fastenzeit fällt, wird traditionell kein Fleisch gegessen. Freitags ist es allerdings erlaubt, Fisch zu verzehren, da man während des Fastens nur auf „Tiere des Himmels und der Erde“ verzichten soll. Zudem gelten Fische als Symbol des Christentums, weswegen sie gegessen werden dürfen. Daher kommen Fische in allen Variationen auf den Tisch. Probieren Sie doch mal ein leckeres Forellenfilet mit Frühkartoffeln oder, wenn es schnell gehen soll, einen herzhaften Matjessalat.
























24.235.050 Matjessalat von napuro
85.000.460 Forellenfilet von napuro

MÄÄÄÄH!

Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt

Unser Saisonkalender – nicht nur in jeder KOPFSALAT-Ausgabe, sondern auch im Web: www.cfgastro.de/produkte/saisonkalender/

Artikel	März	April	Mai	
Bärlauch – breit/rund (Deutschland)	■	■	■	
Bunte Salate (Italien, Frankreich, Deutschland)	■	■	■	
Eisbergsalat (Deutschland)	■	■	■	
Erdbeeren (Deutschland)	■	■	■	
Erdbeeren (Spanien, Italien)	■	■	■	
Frühlingszwiebeln (Italien, Deutschland)	■	■	■	
Gurke (Niederlande)	■	■	■	
Knoblauch, Schnittlauch (Deutschland)	■	■	■	
Kopfsalat (Deutschland)	■	■	■	
Mangold (Deutschland)	■	■	■	
Orangen (Spanien)	■	■	■	
Paprika (Spanien)	■	■	■	
Paprika (Niederlande)	■	■	■	
Petersilienwurzel (Deutschland)	■	■	■	
Radieschen (Deutschland)	■	■	■	
Rhabarber (Deutschland)	■	■	■	
Schoten/Erbsen (Deutschland)	■	■	■	
Schwarzwurzeln (Deutschland)	■	■	■	
Spargel – grün (Deutschland)	■	■	■	
Spargel – grün (Spanien)	■	■	■	
Spargel – weiß (Deutschland)	■	■	■	
Spargel – weiß (Spanien)	■	■	■	
Speisefrühkartoffeln (Zypern, Italien)	■	■	■	
Spinat (Deutschland)	■	■	■	
Spitzkohl (Deutschland)	■	■	■	
Tomaten (Spanien)	■	■	■	
Tomaten (Niederlande)	■	■	■	
Trauben – hell/dunkel (Südafrika)	■	■	■	
Waldmeister (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



MEHR ABWECHSLUNG

Deutschland isst vielfältiger! So lautet das Ergebnis einer Umfrage des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL).

Gesund und regional

Doch nicht nur das. Auch gesunde Ernährung hat bei den Deutschen einen hohen Stellenwert. Die überwiegende Mehrheit der Befragten gibt an, dass es ihnen gelinge, sich im Alltag gesund zu ernähren. Frauen haben hier die Nase vorn: 85% der Frauen gaben an, täglich Obst und Gemüse zu essen, bei den Männern sind es lediglich 66%. Die Männer hingegen lieben es deftig: 47% gaben an, täglich Fleisch zu essen, bei den Frauen sind es nur 22%.

44% der Befragten schaffen es, sich ausgewogen zu ernähren – wobei auch hier die Frauen (76%) eine ausgewogene Ernährung konsequenter durchziehen als die Männer (62%).

Und auch Regionales liegt im Trend. Beim Einkaufen achten mehr als drei Viertel der Verbraucher (76%) darauf, ob ein Lebensmittel aus ihrer Region kommt.

Pasta und Salat

Doch was essen die Deutschen eigentlich am liebsten? Eindeutiger Spitzenreiter sind Nudelgerichte (35%), gefolgt von Gemüse- und Kartoffelgerichten (18%) sowie Fischgerichten (16%). Und dann folgt eine kleine Überraschung, denn auf Platz 4 liegt der Salat (15%) – noch vor dem Schnitzel mit 11%. Apropos Schnitzel: 45% der Befragten wären bereit oder eher bereit (44%), mehr für ein Stück Fleisch zu bezahlen, wenn die Tiere dafür besser gehalten würden.

Es darf genascht werden

Doch es geht nicht nur gesund zu, natürlich sind hin und wieder kleine Sünden erlaubt. Die größten Naschkatzen finden sich übrigens in der Gruppe der 30- bis 44-Jährigen. 30% von ihnen essen jeden Tag Süßigkeiten wie Schokolade oder Gummibärchen. 51% der 30- bis 44-Jährigen gab zudem an, gerne vor dem Fernseher oder dem Computer etwas zu knabbern. Denn gerade wenn man auf seine Ernährung achtet, darf man sich hin und wieder etwas gönnen. So genießt man bewusst und vermeidet Heißhungerattacken.



Verlässlich und flexibel

Seit 2013 verbindet JHG Gastro Express Kompetenz mit kostenlosen Zusatzleistungen und Persönlichkeit. So konnten wir innerhalb weniger Jahre einen großen Kundenstamm in der Hotellerie und Gastronomie aufbauen und beliefern darüber hinaus mittlerweile auch Krankenhäuser, Kantinen, Büros und Firmen.

Ausgewählte regionale Lieferanten, direkte Importe ohne Zwischenhändler, kurze Lagerzeiten sowie präzise Qualitätskontrollen sichern höchste Produktqualität und

-frische. Wir liefern an 6 Tagen in der Woche, Selbstabholung bieten wir an 7 Tagen an. Und auch sonst gehen wir andere Wege, z.B. mit unserer unbürokratischen 24h-Bestellmöglichkeit oder der häufigeren Zustellung als Großhändler.

Für uns ist es wichtig, dass unsere Produkte von regionalen Erzeugern immer frisch beim Kunden ankommen. Denn wir stehen für Verlässlichkeit und Flexibilität.

Geschäftsführer	Otto Grafoner
Mitarbeiterzahl	30 Mitarbeiter
Zertifizierungen / Qualitätsmanagement	IFS
Gründungsdatum	September 2013
Sortiment	Obst, Gemüse, Convenience, Öle, Mehl, Eier, Kräuter
Kühlagerfläche	1.500 m ²
Kundenanlieferungen pro Tag	120 täglich
Fahrzeuge (Kühlfahrzeuge)	9



JHG Gastro Express GmbH

Josef-Huber-Gasse 35
AT-8020 Graz

Tel.: +43 (0) 316 / 72 72
Fax: +43 (0) 316 / 71 24 59
E-Mail: office@gastro-express.info
www.gastro-express.info



Wir freuen uns auf Sie: 17. – 21. März 2017, Halle B4.EG.403



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



CF Gastro erstmalig auf der Internorga als Aussteller

In wenigen Tagen ist es soweit - die CF Gastro feiert Premiere als Aussteller auf der Internorga Maßgeschneidert wie unsere Frische-Dienstleistungen wird auch unser Stand sein. Besuchen Sie uns - wir freuen uns auf Sie!