

KOPIE SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-
und Verpflegungs-Profis



Sie schießen
wieder aus dem Boden:

Ein Blick auf die Vielfalt der Pilze

Saisonale Höhepunkte: Aubergine // Zuckerschoten // Stachelbeeren // Himbeeren

Rückblick: Wandel der Essgewohnheiten in Deutschland

Ein starker Zusammenschluss

Da wir seit Beginn dabei sind, fühlen wir uns vom Fruchthof Mölln sehr mit CF Gastro verbunden, und im CF Gastro Netzwerk treffen wir auf gleichgesinnte Partner aus ganz Deutschland. Durch den Zusammenschluss erhalten wir Zugang zu interessanten nationalen Kunden, denen wir deutschlandweit Produkte mit hoher und gleichbleibender Qualität liefern können. Zu unserer Freude haben wir mit Weidefrische eine

weitere qualitativ hochwertige Eigenmarke für Molkereiprodukte hinzubekommen und so ein weiteres Alleinstellungsmerkmal geschaffen. Freuen Sie sich auf eine gehaltvolle Ausgabe mit spannenden Informationen über Pilze, Beeren und Steinobst sowie Neuigkeiten rund um CF Gastro.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.

CF Gastro
Frische mit System



Johanna und Martin Tramm
Geschäftsführung Fruchthof Mölln

Saisonale Höhepunkte

Aubergine

Die Aubergine – auch Eierfrucht, Eierpflaume, in Österreich und Italien Melanzani genannt – gehört zur Familie der Nachtschattengewächse und hat ihren Ursprung in Asien, wo sie seit 4.000 Jahren bekannt ist. Nach Europa kam sie im 15. Jahrhundert. Angebaut wird sie in der Türkei, Italien, Spanien, aber auch in Deutschland.

Inhaltsstoffe / Wirkung:

Die Aubergine besteht zu 90 Prozent aus Wasser! Deswegen hat sie auch kaum Kalorien – eine kleine Frucht enthält gerade einmal ca. 20 Kalorien. Auberginen liefern die Mineralstoffe Calcium und Eisen sowie Vitamin B und C. Außerdem werden Ihnen heilende Kräfte nachgesagt: Sie sollen bei Rheuma, Ischias und Nierenleiden helfen, den Cholesterinspiegel senken und gelten als ideale Kost für Diabetiker.

Lagerung:

Nach dem Kauf sollten Auberginen nicht allzu lange im Kühlschrank gelagert werden – die Schale wird schnell fleckig, und das Fruchtfleisch verfärbt sich bräunlich. Deshalb ist es empfehlenswert, sie maximal eine Woche (angeschnittene Früchte 2 bis 3 Tage) und getrennt von reifenden Obst- und Gemüsesorten aufzubewahren.

Verwendung:

Wichtig: Auberginen sollten keinesfalls roh gegessen werden, da Sie Bitterstoffe wie das Alkaloid Solanin enthalten, die Magen- und Darmbeschwerden oder Übelkeit verursachen können. Eine Aubergine sollte immer mit Schale verarbeitet werden, damit Mineralstoffe, Vitamine und Aroma erhalten bleiben. Die Zubereitungsmöglichkeiten sind dabei sehr vielfältig: gegrillt, gebraten, geschmort, gedünstet, gefüllt oder in Aufläufen und Eintöpfen. Im Orient wird sie außerdem gerne als Paste oder Püree zur Vorspeise gereicht.

Zuckerschoten

Zuckerschoten sind auch unter dem Namen Kefe, Zuckererbsen, Kieferlerbsen oder Kaiserschoten bekannt und haben ihren Namen aufgrund des hohen Zuckergehalts der Erbsen. Sie haben den typischen Erbsengeschmack, sind dabei aber wesentlich süßer. Sie sind knackig und durch ihre frühe Ernte gleichzeitig sehr zart. Bereits zu Zeiten des französischen Königs Ludwig XIV. waren Zuckerschoten als Delikatesse geschätzt.

Inhaltsstoffe / Wirkung:

Zuckerschoten sind sehr reich an Eiweiß und Kohlenhydraten, enthalten viele Ballaststoffe, Fett, die Vitamine A, B1, B2, C und E sowie Eisen, Phosphor und Kalium. Die Schoten sind hervorragende Eiweißlieferanten und haben daher eine positive Wirkung auf die Nerven. Die enthaltenen Ballaststoffe entgiften und beugen Verstopfung vor. Außerdem senken Zuckerschoten den Cholesterinspiegel.

Lagerung:

Zuckerschoten sollten trocken, kühl und dunkel gelagert werden. So halten sich Zuckerschoten bis zu drei Tage.

Verwendung:

Zuckerschoten können im Ganzen mit der Hülle verzehrt werden, da sie keine ungenießbare Pergamentschicht an der Innenseite der Hülse haben. Sie lassen sich sehr vielfältig einsetzen, z. B. als Gemüse oder im Salat. Man kann sie sowohl roh essen oder kurz in Butter schwenken – so werden Zuckerschoten zu einer edlen Beilage. Außerdem passen Zuckerschoten in jede Gemüsepfanne und sind auch für Wokgerichte sehr beliebt.

Stachelbeeren

Die Stachelbeere wird bereits seit dem 16. Jahrhundert als Beerenobst angebaut. Es gibt sie nicht nur grün, sondern auch mit roten und goldgelben Früchten.

Inhaltsstoffe / Wirkung:

Stachelbeeren enthalten viel Vitamin C und B1, Eisen, Calcium, Magnesium, Phosphor, Silicium und andere Mineralstoffe sowie Gerbstoffe und Fruchtsäuren. Durch den Gehalt an Folsäure sind sie auch für Schwangere gut geeignet. Stachelbeeren haben den höchsten Zuckergehalt unter den Beeren. Sie sollen Krampfadern vorbeugen und für kräftige Haare und Nägel sorgen.

Einkauf / Lagerung:

Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Stachelbeeren prall und frisch aussehen. Die Haut sollte unbeschädigt sein. Vollreife Früchte halten sich rund eine Woche im Kühlschrank, unreife sind bis zu drei Wochen haltbar.

Verwendung:

Für Konfitüren und Kompott nimmt man Stachelbeeren häufig im unreifen Zustand, weil der Pektin Gehalt dann besonders hoch ist und sich die Früchte so hervorragend einmachen lassen. Außerdem kann man sie gut einfrieren – so halten sie sich bis zu einem Jahr. Für den frischen Verzehr eignen sich vollreife Früchte am besten. Sie lassen sich wunderbar mit anderem Obst wie Rhabarber, Bananen, Kiwis oder Erdbeeren kombinieren. Selbst mit Gurken gehen sie in Form von Chutneys eine köstliche Liaison ein. Gut eignen sie sich auch zum Backen, als süßsaurer Kontrast unter eine Haube aus Baiser.

Himbeeren

Himbeeren stammen aus Südosteuropa und waren bereits im Altertum als Heilpflanze bekannt. Im Mittelalter wurde sie vor allem in Klöstern kultiviert. Bereits im Jahre 1601 unterschied man zwischen roten und gelben Arten.

Inhaltsstoffe / Wirkung:

Himbeeren sind zwar sehr zuckerhaltig, aber wegen des hohen Wasseranteils trotzdem kalorienarm. 100 Gramm frische Himbeeren haben nur 34 Kalorien. Außerdem enthalten Himbeeren viel Vitamin C, aber auch die Vitamine B1 und B2 sowie das Provitamin A verbergen sich in den roten Früchten. Den höchsten Vitamingehalt haben vollreife Himbeeren.

Einkauf / Lagerung:

Da Himbeeren relativ weich sind, sind sie nur sehr kurz haltbar und verderben leicht. Deshalb sollten sie nach 2 bis 3 Tagen verbraucht sein. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass keine Druckstellen vorhanden sind und dass noch kein Saft ausgetreten ist.

Verwendung:

In der Regel braucht man Himbeeren nicht zu waschen, da sich sonst der Geschmack verwässert und sie außerdem leicht beschädigt werden. Die leckeren Sommerbeeren lassen sich vielfältig verwenden: in Desserts, Eiscremes, Torten. Gerne werden sie auch in Kombination mit anderen Früchten zu Marmelade verarbeitet oder auch einfach als Dekoration verwendet. Auch in Cocktails, Milchshakes, Bowle oder Eistee machen sie sich gut.





Steine ins Rollen bringen

MIT DEM SOMMER BEGINNT WIEDER
DIE SAISON FÜR STEINOBST

Gerade im Sommer gibt es ein reichhaltiges Obstsortiment, da vor allem in dieser Zeit Sorten aus dem heimischen Anbau angeboten werden können. Knackige Kirschen, saftige Pflaumen, aber auch süße Aprikosen – Steinobst hat Hochsaison. Aber was zeichnet Steinf Früchte aus? Wann sind sie verfügbar? Und wie lassen sie sich am besten genießen?

Nektarine

Die Nektarine gilt als Spezialform des Pfirsichs. Im Gegensatz zum Pfirsich besitzt sie jedoch keine samtige, sondern eine glatte Schale. Über ihre Entstehung gibt es allerdings widersprüchliche Theorien. Eine besagt, es handele sich um eine Mutante des Pfirsichs. Nach einer anderen soll die Nektarine eine Kreuzung aus Pfirsich und Pflaume sein. Erst in den letzten Jahrzehnten hat die Nektarine durch verbesserte Züchtungen ihren weltweiten Siegeszug erlebt. Der Anbau findet hauptsächlich in klimatisch günstigen Ländern wie z. B. Italien, Frankreich, Spanien, Griechenland, Kalifornien, Chile und Südafrika statt. Im Verlaufe des Jahres werden etwa 100 verschiedene Sorten Nektarinen angeboten. Auch hier gibt es gelbe und weiße Sorten.

Verwendung: Wie der Pfirsich können Nektarinen gut in Obstsalaten, zu Süßspeisen oder als Dekoration verwendet werden.



Aprikose

Die kleinen und sehr aromatischen Früchte stammen ursprünglich aus Nordchina, werden heute aber auch in Marokko, Spanien, Italien, Frankreich, Griechenland und der Türkei angebaut. Während der Hauptsaison ab Juni sind aber auch Aprikosen aus deutschem Anbau erhältlich. Eine Sorte ist die Bergeron aus Frankreich mit sehr wenig Fruchtsaft und einem sehr aromatischen Geschmack. In Österreich und Teilen Bayerns wird die Aprikose auch als Marille bezeichnet. Eine Besonderheit sind hier die echten Wachauer Marillen, die nur unter diesem Namen verkauft werden dürfen, wenn Sie im niederösterreichischen Gebiet der Wachau angebaut wurden.

Verwendung: Aprikosen eignen sich für Salate, Suppen und für pikante Hauptgerichte oder für Desserts, Drinks und Konfitüren.



Pfirsich

Den Pfirsich gibt es mit weißem und gelbem Fruchtfleisch. Dabei ist der gelbfleischige beliebter, obwohl der weiße geschmackvoller ist. Pfirsiche haben ein sehr saftiges Fruchtfleisch und eine samtig behaarte Schale. Sorten, bei denen sich der Stein schwer vom Fruchtfleisch lösen lässt, nennt man Härtling. Von Juli bis August können Pfirsiche auch aus deutschen Anbaugebieten bezogen werden, ansonsten kommen die Früchte vor allem aus Spanien, Italien und Frankreich. Ursprünglich stammt der Pfirsich aus China, wo seine Kultur schon um 2000 v. Chr. bekannt war und er ein Symbol für die Unsterblichkeit ist. Über Persien gelangte er nach Griechenland und in weiterer Folge durch die Römer nach Mitteleuropa.

Verwendung: Am besten isst man Pfirsiche roh. Verarbeitet passen sie aber auch hervorragend zu süßen und herzhaften Gerichten, Salaten, Kuchen oder Eingemachtem wie Konfitüren oder Chutneys.



Kirsche

Kirschen haben Ihre Heimat im Kaukasus und in Kleinasien und sind dann durch die Römer nach Europa gekommen. Sie haben zwischen Juni und August Hauptsaison. Ab Juli sind auch Früchte von regionalen Erzeugern erhältlich. Man unterscheidet in sogenannte Herzkirschen und Knorpelkirschen. Letztere haben besonders festes und knackiges Fruchtfleisch. Kirschen lassen sich aber auch nach Zuckergehalt einteilen – im Gegensatz zu Süß- haben Sauerkirschen einen wesentlich geringeren Zuckergehalt. Insgesamt gibt es zahlreiche Sorten. Im Handel findet man meist die großfruchtigen Sorten wie Kordia, Regina und Hedelfinger.

Verwendung: Süßkirschen werden hauptsächlich roh verzehrt oder in Kuchen oder als Dekoration verwendet. Sauerkirschen hingegen werden in Konserven, zu Marmeladen oder Konfitüren verarbeitet.



Bergpfirsich

Der Bergpfirsich wird auch als Blutpfirsich bezeichnet. Er hat ein stark rotmamiertes Fruchtfleisch, obwohl die Sorte eigentlich weißfleischig ist. Die Früchte des Bergpfirsichs sind sehr aromatisch und teurer als der normale Pfirsich. Angebaut wird er vorwiegend in Frankreich.

Verwendung: Durch sein intensives Aroma genießt man Bergpfirsiche am besten roh. Zum Kochen und Dünsten ist der Weinbergpfirsich geeignet. Es sollte allerdings die stark pelzige Haut am besten entfernt werden. Auch Konfitüre, Kompott, Obstbrand und Likör wird aus diesen Pfirsichen hergestellt, da sie ein intensives, starkes Aroma haben.



Pflaume / Zwetschge

Weltweit gibt es etwa 2.000 Pflaumensorten, und in Deutschland sind sie seit ca. 2.000 Jahren bekannt, als die Römer sie aus Asien mitbrachten. Die Saison beginnt im Juli und dauert teilweise bis in den Oktober hinein. Deutsche Pflaumen gibt es je nach Witterung ab Ende/Mitte August.

Pflaume oder Zwetschge? Ob Pflaume oder Zwetschge ist für die meisten regionalbedingt. Doch botanisch gesehen sind sie nicht das Gleiche.

Unterscheiden lassen sich die beiden durch ihre Form: Während die Pflaume rundlich weiche Formen mit ausgeprägter Naht aufweist, ist die Zwetschge länglicher. Sie hat deutliche Spitzen an den Enden, ihre Naht ist oft fast nicht mehr zu erkennen. Zum anderen kann die Farbe von Pflaumen ins Gelbe oder Rötliche spielen. Zwetschgen dagegen sind mittel- bis dunkelblau mit Stich ins Lilafarbene. Der dritte Unterschied macht sich erst beim Verzehr oder bei der Verarbeitung bemerkbar: Zwetschgen lassen sich leichter vom Stein lösen als ihre Verwandten, die Pflaumen. Also: Zu der botanischen Art Pflaume gehören die Zwetschgen, die (Edel- oder echten) Pflaumen, die Mirabellen und einige andere. Echte Pflaumen haben einen nur geringen Marktanteil, es dominiert die Zwetschge mit ihren zahlreichen Sorten.

Verwendung: Klassisch werden Pflaumen in Kuchen oder als Kompott oder in Marmeladen, Konfitüren, Gelees und natürlich im traditionellen Pflaumenmus verarbeitet. Außer zum Rohverzehr eignen sie sich auch gut für Saucen zu Schweinefleisch, Wild oder Geflügel. Dabei sollten die Pflaumen aber nicht zu lange gegart werden, da sie sonst ihren Geschmack verlieren.



Sie schießen wieder aus dem Boden

Sie erfreuen sich großer Beliebtheit, und viele können es kaum erwarten, dass ihre Saison wieder beginnt: Pilze. Gastronomen bieten zur Pilzsaison extra abgestimmte Gerichte an. Doch welche besonderen Sorten gibt es neben den allseits bekannten und beliebten Pfifferlingen noch? Wir möchten Ihnen hier einige Highlights aus dem Pilzsortiment vorstellen.



Pfifferlinge



Der Echte Pfifferling – auch Eierschwamm oder Rehling, in Österreich und Bayern Eierschwammerl und Reherl, in der Schweiz auch Eierschwämmli genannt – ist bereits seit dem Altertum ein beliebter Speisepilz und wird in großen Mengen gehandelt. In Deutschland angebotene Pfifferlinge kommen meist aus ostmitteleuropäischen, baltischen und osteuropäischen Ländern. Sie sind die ersten Wildpilze des Jahres. Früher war der Pilz Massenware, daher rührt auch die Redewendung „keinen Pfifferling wert“. In heimischen Laub- und Nadelwäldern war er reichlich zu finden. Heute sind die Bestände stark zurückgegangen, und er wird mittlerweile in einigen Regionen extra geschützt. Man unterscheidet zwischen dem normalen/großen und dem kleinen (Durchmesser 3–5 mm) Pfifferling. Letzterer wird auch Gourmetpfifferling genannt und besonders in der gehobenen Gastronomie verwendet.

Verfügbarkeit: ab Mitte/Ende Juni bis zum Spätherbst

Verwendung: Der typisch milde und leicht pfeffrige Geschmack kommt am besten zur Geltung, wenn man sie möglichst simpel zubereitet. Gewürze und Zutaten sollten den Geschmack nur unterstreichen. Die Zubereitungszeit möglichst kurz halten, damit sie nicht zäh werden.

Kräuterseitling



Der Kräuterseitling ist erklärter Liebling aller Feinschmecker und erinnert geschmacklich an den Steinpilz. Die bei uns verkauften Pilze kommen vorwiegend aus dem Zuchtanbau, der sehr aufwendig ist. Daher sind Kräuterseitlinge auch relativ teuer.

Verfügbarkeit: ganzjährig

Verwendung: Waschen ist nicht notwendig. Der Pilz kann komplett verwendet werden. Der Kräuterseitling kann wie der Steinpilz verwendet werden, z. B. kurz angebraten in Butter oder Olivenöl, als Beilage zu Fleisch-, Fisch-, Lamm-, Geflügel-, Lamm- und Wildgerichten. Sie eignen sich aber auch hervorragend in Pilzragout, zu Pasta, Reis, in Gulasch, Geschnetzeltem, Pilzpfannen und in Salaten.

Steinpilze



Der Name „Steinpilz“ ist nicht entstanden, weil er auf Steinen wächst oder auf steinigem Gelände vorkommt – der Name hat seinen Ursprung in der Konsistenz seines Fleisches. Es ist besonders fest, verglichen mit anderen Pilzen. Er zählt zu den edelsten Speisepilzen in unseren Breitengraden.

Verfügbarkeit: Juni bis Herbst

Verwendung: Klassisch oder raffiniert – Steinpilze schmecken nicht nur zu Braten sehr gut. Sie können auch pur eine Delikatesse sein, in Butter geschmort, auf Bruschetta oder mit Zitrone. Steinpilze sind immer wieder ein Geschmackserlebnis. Steinpilze, getrocknet oder frisch, eignen sich hervorragend für Suppen und Saucen. Dadurch sind sie auch der ideale Begleiter zu Pasta oder Risotto.

Krause Glucke



Die Krause Glucke wird auch als „Fette Henne“ bezeichnet. Auf größere Entfernung erinnert dieser essbare Pilz an eine auf dem Baum sitzende Glucke (Henne), daher der Name. Vor allem in den ausgedehnten Kiefernforsten Ostdeutschlands ist die Krause Glucke ein geläufiger und gern gesuchter Speisepilz. Das Fleisch ist roh etwas knorpelig, der Geruch aromatisch und schwach gummiartig. Zubereitet ist die Glucke bissfest und schmackhaft. Der Geschmack ist dem der Speisemorchel ähnlich.

Verfügbarkeit: Juli bis November

Verwendung: Warm und kalt, als Salatbeilage, aber auch als Hauptspeise oder Vorspeise. Die Krause Glucke eignet sich besonders gut zum Braten, kann aber auch für die Suppe oder in getrockneter Form zum Würzen verwendet werden.

Zitronenseitling



Der Zitronenseitling, auch Limonenseitling, zeichnet sich durch sein weiches, elastisches, aber nicht wässriges Fleisch, den würzigen Geschmack und sein mildes Aroma aus. Seinen Namen verdankt der Zitronenseitling seiner Farbe, aber vor allem seinem frischen, fruchtigen und leicht säuerlichen Geschmack, der einer Zitrone ähnelt.

Verfügbarkeit: Frühjahr bis Oktober oder ganzjährig aus Zuchtbetrieben

Verwendung: Zitronenseitlinge lassen sich roh und gegart in verschiedensten Landesküchen anwenden. Durch einen Spritzer Zitrone lässt sich der leicht limonige Geschmack des Pilzes hervorheben. Der Zitronenseitling passt hervorragend als Beilage zu Geflügel und Fisch und lässt sich auch gut frittieren.

Maronen



Seinen Namen verdankt er seinem braunen Hut, der dem der Esskastanie – der Marone – ähnelt. Er ist einer der ergiebigsten und geschmacklich wertvollsten Speisepilze. In unseren heimischen Wäldern ist er auch häufig zu finden.

Verfügbarkeit: Juni bis Herbst

Verwendung: Maronen eignen sich für fast alle Zubereitungsarten und lassen sich sehr gut durch Trocknen konservieren. Sie passen gebraten gut zu Fleisch- und Kartoffelgerichten oder dienen zur geschmacklichen Verfeinerung von Soßen zu Wildgerichten.

Kaiserlinge



Dass der Kaiserling ein besonderer Pilz ist, verrät schon sein Name. In der Antike galt er als so kostbar, dass er nur den Herrschern vorbehalten war. Heute zählt er zu den beliebtesten Speisepilzen und kommt vor allem im Mittelmeerraum vor.

Verfügbarkeit: ab Juli/August – klassischer Sommerpilz

Verwendung: Der Kaiserling eignet sich hervorragend für die sommerlich leichte Küche und kann warm und kalt gegessen werden. Als Salatbeilage, klassisch gebraten zu Omelett oder deftig mit Speck und Zwiebeln bietet er die Basis für viele leckere Rezeptideen.

Portobello



Ein Portobello ist mit einem Durchmesser von gut zwölf Zentimetern nichts anderes als ein etwas groß gereifter brauner Champignon. Außen braun und innen weiß. In den 90er-Jahren war er in den USA stark in Mode. Heute wird der Portobello oft aus Italien importiert.

Verfügbarkeit: ganzjährig

Verwendung: Durch seine Größe eignet sich der Portobello sehr gut für Füllungen, zum Beispiel mit Käse oder Ei. Hervorragend auch für Vegetarier oder wenn man mal einen Tag auf Fleisch verzichten möchte. Dieser große, fleischige Champignon kann auch am Stück oder in Scheiben geschnitten, gebacken oder gegrillt werden.

Enokipilze

Enoki, auch Samtfußrübling, sind zarte, weiße Pilze mit langen Stielen und sehr kleinen Köpfen. Sie haben einen süßlichen, milden Geschmack. Am bekanntesten sind sie in Japan. Dort wächst er sehr gut, und ihm werden auch heilende Wirkungen zugesprochen: von der Stärkung des Immunsystems bis hin zur Linderung von Leberbeschwerden. Durch den hohen Verzehr in Japan, gleich hinter dem bekannten Shiitake, schafft der Enoki es unter die zehn meistverzehrteten Pilze der Welt.

Verfügbarkeit: ganzjährig

Verwendung: Der Enoki schmeckt am besten roh in Salaten, eignet sich aber auch als Beilage zu Fleischgerichten. Bei Verwendung in Suppen sollte er erst kurz vor dem Servieren dazugegeben werden, damit er knackig bleibt und sein Aroma nicht verliert.

Rotkappenpilz

Die Rotkappe – auch als Rothäubchen oder Frauenschwammerln (Bayern) bekannt – gehört zu der Familie der Röhrlinge. Ihren Namen hat dieser schmackhafte Speisepilz der rötlichen Färbung seines Hutes (Durchmesser 5–20 cm) zu verdanken. Die breite Farbpalette der verschiedensten Rottöne reicht von weißlich rosa (sehr selten), gelborange, orange, rotbraun bis hin zu einem tiefen Ziegelrot.

Verfügbarkeit: Juni bis Oktober

Verwendung: Der Rotkappenpilz ist nicht zum Rohverzehr geeignet. Er kann gut getrocknet und auch eingefroren werden. Eine dunkle Verfärbung der Pilze vermeidet man durch einen Spritzer Zitrone vor der Zubereitung. Sie schmecken besonders gut zu Hackbraten, als Kohlrouladen- oder auch Teigfüllungen.

Pilze vor der Zubereitung möglichst **nicht** waschen, da sie das Wasser stark aufsaugen und sie schwammig und geschmacklos werden.



WARUM CF GASTRO IHR STARKER PARTNER IST:

Auslieferung an sechs Tagen in der Woche möglich, Notdienst auch sonntags.



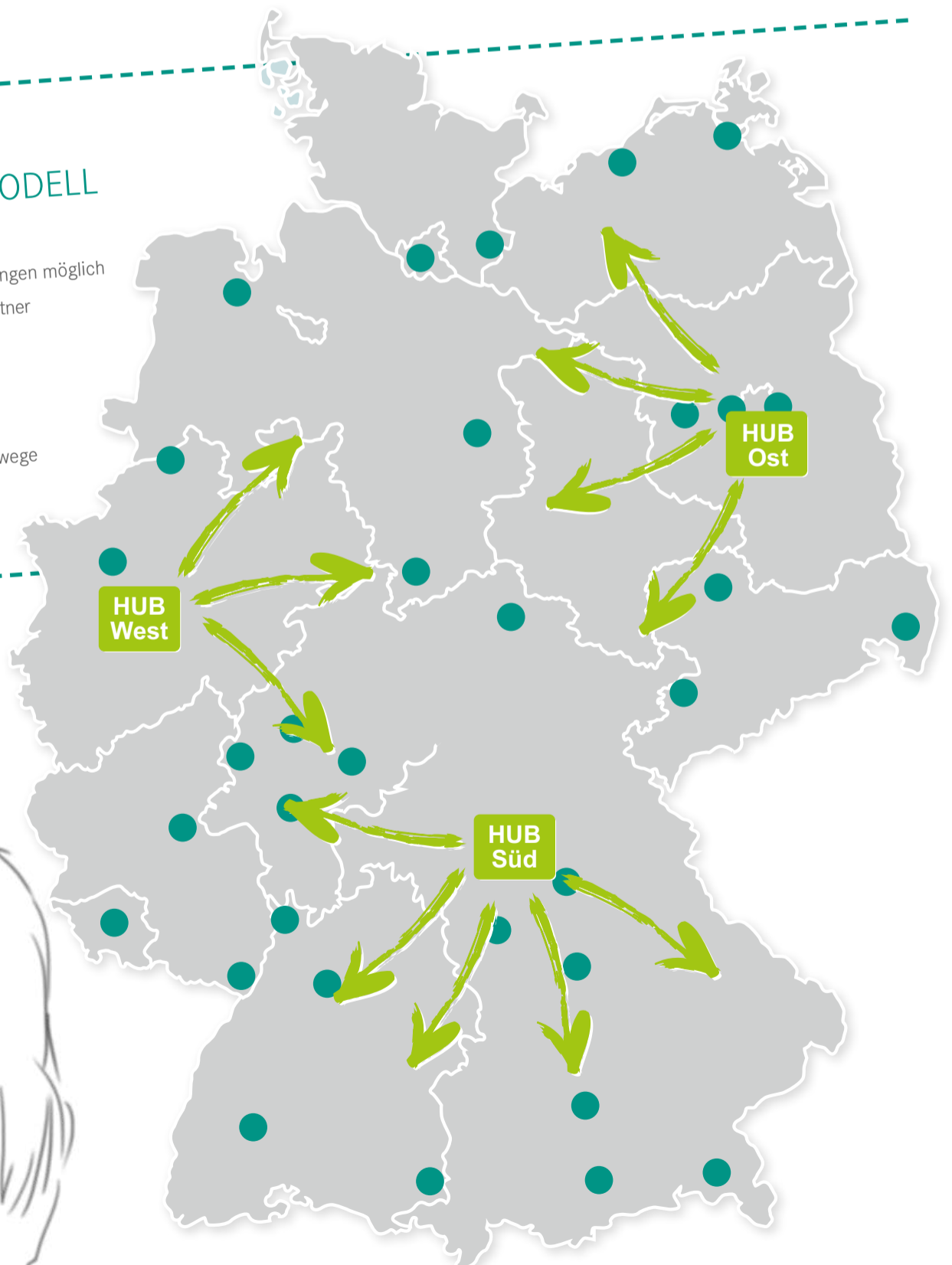
- Auftragsbezogene Produktion von küchenfertigen Salaten, sobald fristgerecht bestellt wurde
- Warenanlieferung über standortnahe Erzeuger oder durch das Hub-System im Laufe des Abends beim Lieferpartner
- Auftragsbezogene Feinkommissionierung in der Nacht

- Auslieferung im Laufe des Tages mit unserer modernen Flotte
- 24 Stunden am Tag für Sie persönlich erreichbar
- Auslieferung an bis zu 7 Tagen der Woche
- Verteilung unseres umfangreichen, einheitlichen Handelswarensortiments sowie kundeneigener Sortimente

- Verteilung von Warengruppen aus dem Temperaturkorridor zwischen 2 – 7°C
- Mehr als 1.000 moderne Kühlfahrzeuge, u. a. mit Mehrkammersystemen ausgestattet, führen täglich rund 10.000 Lieferstopps durch

WARENVERTEILUNG ÜBER UNSER HUB-MODELL

- Bundesweit einheitliche Sortiments- und Konditionsstrategie
- Mögliche Auslieferung von Tag A auf Tag B, produktionsbedingte Abweichungen möglich
- Schnelle und zuverlässige Belieferung unserer Hubs durch unsere Industriepartner sowie Feindistribution via Nachtsprung an unsere regionalen Lieferpartner
- Vollständige Abwicklung aller notwendigen Dienstleistungen (Lagerung, Auslieferung, Abrechnung und Controlling)
- Nationale, kundenspezifische Logistiksätze
- Kostengünstige Warenverteilung durch die Nutzung bestehender Logistikwege



Saisonkalender

Weil´s frisch einfach besser schmeckt



Artikel	Juli	August	September
Apfel – Piros, Helios (Deutschland)	■	■	■
Aprikosen (Frankreich)	■	■	■
Birnen – Williams, Santamaria (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)	■	■	■
Pfirsich, 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

Deutsche Ernährungsgewohnheiten besser als ihr Ruf



Immer wieder liest man in den Medien über die schlechten Ernährungsgewohnheiten der Deutschen. Nun bescheinigen Wissenschaftler der Universität Halle den deutschen Essgewohnheiten in puncto Gesundheit und Umweltschutz bessere Noten als noch vor 20 Jahren – zumindest in der Theorie.

Die Ernährung der Deutschen ist heute gesünder und umweltfreundlicher als noch Anfang der 1990er. So treffen die deutschen Essgewohnheiten mittlerweile mehr den Kern der offiziellen Empfehlungen: Obst und Gemüse stehen weitaus häufiger auf dem Tisch, dafür weniger Fleischwaren und Eier. Für die Umwelt bedeutet das eine deutliche Entlastung, da die Herstellung tierischer Produkte Ressourcen zweifach beansprucht – zum einen durch die Tierhaltung selbst, zum anderen durch die Anbaufläche für Futtermittel. Pflanzliche Nahrungsmittel lassen sich hingegen ressourcenschonender anbauen.

Allerdings neigen die Deutschen mehr noch als vor 20 Jahren zur Lebensmittelverschwendung. Die hiermit einhergehende Mehrproduktion an Nahrungsmitteln geht auf Kosten der Umwelt. Gleichzeitig greifen Deutsche heute häufiger zu Importwaren wie Gemüse, Früchten und Nüssen. Besonders in südlichen Ländern raubt die Bewässerung der für den deutschen Importmarkt bestimmten Anbauflächen wertvolle Wasserressourcen. Der sinkende Grundwasserspiegel verödet zunehmend die umliegende Landschaft.

Wer neben seiner Gesundheit auch der Umwelt etwas Gutes tun möchte, ist mit überwiegend regionalen beziehungsweise saisonalen Gemüse- und Obstsorten am besten beraten. Ein Salat im Frühjahr kann sicher ab und zu auf Tomaten und Paprika aus Spanien oder Marokko verzichten. Stattdessen bietet beispielsweise Chicorée aus heimischem Anbau eine gute Abwechslung. Dank des grenzenlosen Repertoires des Internets ist es mittlerweile leicht, für jede Saisonware leckere Rezepte zu finden.

Regionale Qualität aus Überzeugung

Fruchthof Mölln GmbH

Qualität aus Überzeugung – das ist bei Fruchthof Mölln Programm. Dabei setzt das Team vom Fruchthof auf Erzeugnisse aus der Region. Mit Eigenmarken wie Till's Beste oder Perlen von Mölln haben sie 20 Erzeuger aus der Region an sich gebunden. Acht davon haben ihre

Kulturfolgen mit dem Fruchthof zusammen erarbeitet. 1991 gegründet ist der Fruchthof Mölln seit Anfang an Mitglied im CF Gastro Verbund und arbeitet mit dem kompletten Sortiment, ausgenommen Rohware. www.fruchthof-moelln.de

Geschäftsführer	Martin Tramm, Johanna Tramm
Zertifizierungen / Qualitätsmanagement	IFS, Bio-Zertifizierung, HACCP-Richtlinien
Gründungsdatum	1991
Mitarbeiterzahl	50
Kühlagerfläche	ca. 600 m ²
Kundenanlieferungen pro Tag	500
Tonnage pro Tag	50 – 60 Tonnen
Sortiment	Obst, Gemüse, Kartoffeln, exotische Früchte, Convenience, Feinkost, Molkereiprodukte



Mit freundlicher Empfehlung
Fruchthof
Mölln

Fruchthof Mölln GmbH
Lilienthalweg 1
23879 Mölln

Tel.: 04542 – 822 210
Fax: 04542 – 833 68
E-Mail: info@fruchthof-moelln.de
www.fruchthof-moelln.de



Unsere aktuellen Sonderangebote

Der Sommeranfang naht und frische, leichte Produkte stehen hoch im Kurs - außerdem bei unseren Sonderangeboten auch TK und Convenience Artikel.

Artikel-Nr.	Artikel	Marke	Verkaufseinheit
25.112.038	Rucola geputzt	napuro	Beutel 250 g
21.490.642	Nektar Pfirsich	Elka Frische	PE Kanister 2 Liter
21.490.645	Nektar Waldfrucht	Elka Frische	PE Kanister 2 Liter
23.917.020	Wedges mit Rosmarin	Peka	Beutel 2,0 kg
98.003.111	Lammragout Provencale mit Paprika und Auberginen	napuro	PET Schale 4,0 kg
26.910.080	Antipasti Misto Romana	napuro	Schale 1,5 kg
65.009.914	Bärlauch	Melzer	Beutel 1,0 kg
41.001.148	H-Sauce Vanilla	frischli	Eimer 5,0 kg
42.011.190	H-Pudding Schoko mit Sauce	frischli	Eimer 5,0 kg



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: STÜRMEYER & DRÄNGER – Visuelle Kommunikation
Bildnachweise (soweit nicht anders angegeben): CF Gastro Service GmbH & Co. KG, S.1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 Shutterstock