

# KOPIE SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-  
und Verpflegungs-Profis



Affallend  
aromatisch:

Kräuter-Raritäten – Ananassalbei, Lakritz-Tagetes  
und Currykraut für die Fensterbank

**Saisonale Höhepunkte:** Zucchini // Zwiebel

**Blister oder Bio?** Ernährung: Erntefrisch oder ergänzt?

# VON DER RICHTIGEN IDEE PROFITIEREN

Die richtige Idee zum richtigen Zeitpunkt war für uns der ausschlaggebende Punkt, als Gründungsmitglied der CF Gastro dabei zu sein. Nationale Kunden beliefern zu können und den regionalen Aspekt nicht aus den Augen zu verlieren, ist nur ein Vorteil der CF Gastro. Guter Kontakt zu den Kunden, eine nationale Preisgestaltung und ein Netzwerk von Branchen-Profis, die sich gegenseitig unterstützen und mit Wissen befruchten, waren damals Gründe für den Zusammenschluss und davon profitieren wir noch heute. Lesen Sie in dieser Kopfsalat-Ausgabe über die aktuellen und kommenden Highlights der nächsten Monate. Unser Hauptaugenmerk liegt diesmal zwar am Ende des Alphabets – nämlich bei der Zucchini und der Zwiebel – aber die kommen

erstklassig frisch daher. Außerdem stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe ganz besondere Kräuter-Raritäten vor und sagen Ihnen, was man mit Ananassalbei oder Pilzkraut so alles machen kann. Darüber hinaus steht auch schon wieder Ostern vor der Tür, deshalb geben wir Ihnen nicht nur die wichtigsten Informationen rund um die Feiertage, sondern haben auch ein ebenso köstliches wie leicht zuzubereitendes Ostermenü zusammengestellt. Und natürlich finden Sie auch dieses Mal wieder alle Termine zu den kommenden Branchen-Veranstaltungen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihr Kai-Uwe Matthies



Kai-Uwe Matthies  
Geschäftsführer, Matthies & Söhne  
Fruchthandel GmbH, Braunschweig

## Unsere SAISONALEN HÖHEPUNKTE

### ZWIEBEL

Die Zwiebel (*Allium cepa*), auch Zwiebellauch, Bolle, Küchenzwiebel, Gartenzwiebel, Sommerzwiebel, Hauszwiebel oder Gemeine Zwiebel genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Lauch (*Allium*). Die Küchenzwiebel ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und wird schon seit mehr als 5000 Jahren als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze kultiviert. Bei den alten Ägyptern wurden Zwiebeln den Göttern als Opfergabe gereicht und waren eine Art Zahlungsmittel.

#### Inhaltsstoffe / Wirkung:

Zwiebeln sind gesund, denn sie enthalten viele Vitamine, Mineralien und ätherische Öle. Doch besonders die schwefel- und sulfidhaltigen Substanzen machen die Zwiebel zu einem wahren Wundermittel, das vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gefäßverengung und sogar vor Krebs schützen soll. Zwiebeln lindern Husten, wirken verdauungsfördernd, sind blutreinigend und stoppen angeblich sogar Haarausfall. Darüber hinaus bildet sich beim Zerkleinern der Zwiebel der Inhaltsstoff Allicin, dem eine antibiotische und desinfizierende Wirkung nachgesagt wird. Leider ist er auch dafür verantwortlich, dass man beim Zwiebelschneiden weinen muss.

#### Verwendung:

Aus der heutigen Küche ist die Zwiebel nicht mehr wegzudenken. Zwiebeln können gedünstet, gebräunt, gebraten oder geschmort, frittiert, püriert oder karamellisiert werden. Sie schmecken zu Fleisch und Fisch sowie in Suppen und Salaten. Auch roh können sie verzehrt werden.

### ZUCCHINI

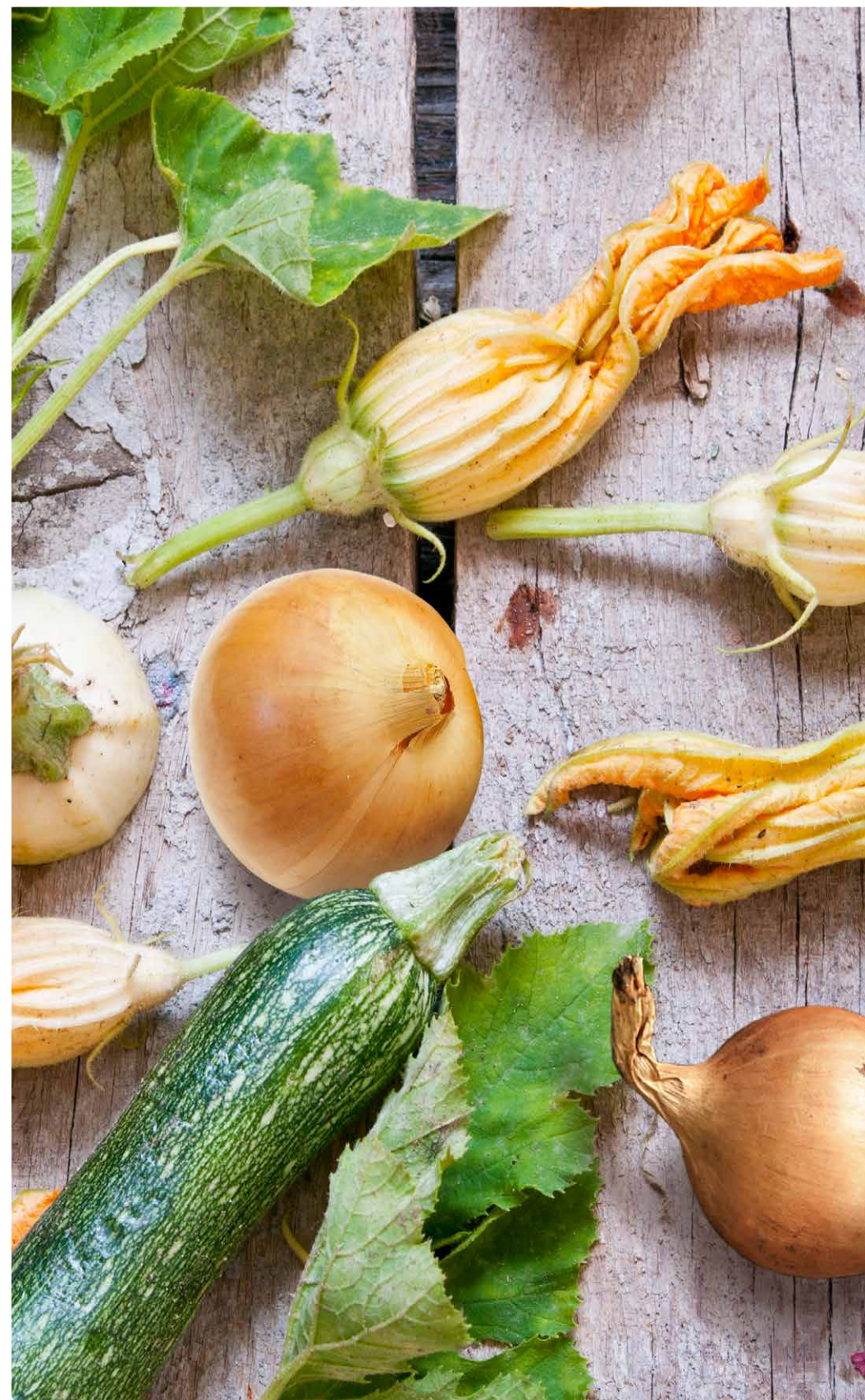
Die Zucchini gehören zur Pflanzenfamilie der Gartenkürbisse. Sie stammen aus Europa und wurden im 17. Jahrhundert aus dem Gartenkürbis gezüchtet. Die Vermarktung der Zucchini begann in Italien und es verwundert daher nicht, dass Zucchini auf Italienisch so viel wie „kleiner Kürbis“ bedeutet. Am weitesten verbreitet sind die grünen Zucchini, es gibt aber auch gelbschalige Varianten.

#### Inhaltsstoffe / Wirkung:

Nicht nur lecker, sondern auch gesund: Zucchini sind sehr kalorienarm, 100 g haben nur 18 kcal. Daneben enthalten sie u. a. Vitamin C und Betacarotin, die das Immunsystem stärken, sowie Vitamin K, das wichtig für den Aufbau von Knochen und Muskeln ist. Auch an Mineralstoffen haben Zucchini einiges zu bieten: Kalium ist für verschiedene Stoffwechselprozesse von Bedeutung, Magnesium stärkt die Muskeln und Eisen ist wichtig für das Blut.

#### Verwendung:

Ob roh, gefüllt, gebraten, geschmort, überbacken oder als Gemüsebeilage – die Zucchini ist vielseitig verwendbar und schmeckt kalt oder warm gleichermaßen lecker. Als Antipasti hat sie seit jeher einen festen Platz in der mediterranen Küche. Auch die große gelbe Blüte ist für den Verzehr geeignet und gilt als Delikatesse: Gefüllt mit Frischkäse, Reis oder Gehacktem kann sie frittiert, gebacken oder gebraten werden. Gerne wird die Blüte auch als Deko verwendet.



## KÖNIGLICHER BESUCH

Kaum ein anderes Gemüse wird von Feinschmeckern jedes Jahr so sehnsüchtig erwartet wie der weiße Spargel. Kein Wunder, ist frischer Spargel doch tatsächlich eines der wenigen Dinge, die nur für kurze Zeit erhältlich sind. Und so steigt immer im Frühjahr die Vorfreude, bis endlich im April der erste Spargel auf den Markt kommt. In dieser Zeit ist das „königliche Gemüse“ nicht von den hiesigen Speisekarten wegzudenken – ob als cremige Suppe, kross überbacken oder klassisch mit jungen Kartoffeln, zerlassener Butter und Sauce hollandaise, Spargel ist in diesen Wochen der Dauerbrenner. Laut Statistischem Bundesamt ist Spargel übrigens das am häufigsten angebaute Freilandgemüse. Zum Glück, denn der Bedarf hierzulande ist groß: Jeder Bundesbürger verzehrt im Schnitt etwa 2 Kilogramm Spargel pro Jahr. Spargel sollte möglichst frisch verzehrt werden, hält sich im Kühlschrank jedoch zwei bis drei Tage, wenn man ihn in ein feuchtes Handtuch einwickelt.

Die Spargelsaison endet übrigens am 24. Juni, dem Johannistag. Von diesem Datum an sind es bis zum ersten Frost noch mindestens 100 Tage – genügend Zeit, damit sich der Spargel wieder regenerieren und neue Sprossen bilden kann.



## HOW TO HOLLANDAISE!?

**VOLLMUNDIG** im Geschmack, aber **LEICHT** im Mundgefühl, so soll eine homogene und cremige Sauce hollandaise sein. Ihre besondere Beschaffenheit verdankt diese spezielle Sauce dem Zusammenwirken von Eigelb, aromatisierter Flüssigkeit und Butter. Zuerst werden die enthaltenen Emulgatormoleküle (Lezithin) fein verteilt. Die fettanziehenden Enden (Lipophilen) docken am Fett an und der wasseranziehende Pol ragt in die Flüssigkeit. Auf diese Weise bilden sich kugelförmige Gebilde (Mizellen), bei denen die Emulgatoren winzige Fetttropfen umschließen und damit verhindern, dass sich das Fett wieder zu großen Fetttropfen verbindet. Aus diesem Grund darf man die Butter nur in kleinen Dosen dazugeben. Bei diesem Vorgang entsteht, wie bei der Mayonnaise-Herstellung, eine Fett-Wasser-Emulsion. Ein weiterer Faktor spielt eine wichtige Rolle: Durch das Erhitzen denaturieren die im Eigelb enthaltenen Proteine (ab 68 Grad Celsius). Sie bilden zuerst Ketten, danach netzartige Strukturen und erhöhen dadurch die Zähflüssigkeit noch weiter.

### Vorsicht:

Da bei zu starker Hitze die Proteine verklumpen, wird die Hollandaise am besten über einem heißen Wasserbad aufgeschlagen. Zum Aromatisieren verwendet man entweder Wasser, Wasser und Säure oder die vorab hergestellte Weißweinreduktion.

Sie benötigen für 250 ml Sauce:

**180 g Butter**

**1 Schalotte, gewürfelt**

**1 Zweig Estragon & Petersilie**

**1/2 Blatt Lorbeer**

**5 Stück Pfefferkörner**

**2 EL Weißweinessig**

**125 ml Weißwein**

**3 Stück Eigelb**

**Salz, Cayennepfeffer**

**Zitronensaft**

### Weißweinreduktion

Geben Sie die Schalottenwürfel mit den Kräutern, Gewürzen, dem Weißwein und Essig in einen Topf und reduzieren die Flüssigkeit um ein Viertel ein. Gießen Sie die Reduktion durch ein Sieb ab und lassen den Sud etwas abkühlen.

### Sauce aufschlagen

Zerlassen Sie die Butter in einem Topf (und klären diese anschließend). Schlagen Sie die Eigelbe in einer Schüssel zusammen mit der Flüssigkeit/Weißweinreduktion über einem Wasserbad auf. Geben Sie die zerlassene Butter nach und nach in die Schüssel mit der Eigelbcreme. Sobald die Masse stabil ist, würzen Sie mit Salz und Cayennepfeffer. Danach gleich frisch servieren und warm genießen.

## Unsere Spargelprodukte von napuro und cold´n´fresh

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

---

**napuro:** Spargel geschält weiß bis leicht violett

---

**Farbe:** weiß bis leicht violett

**Kaliber:** 16 – 26 mm - maximal 6 mm Differenz im Stangendurchmesser

**Gebinde:** 4,0 kg

**Artikelnummer:** 25.330.250

**Beschreibung:** Frisch gestochener, junger, weißer bis leicht violetter Spargel. Geschlossene bis leicht geöffnete Köpfe, gerade bis leicht gekrümmte Stangen.

---

**cold´n´fresh:** Spargel geschält weiß bis leicht violett

---

**Farbe:** weiß bis leicht violett

**Kaliber:** 16 – 28 mm - maximal 6 mm Differenz im Stangendurchmesser

**Gebinde:** 4,0 kg

**Artikelnummer:** 25.330.255

**Beschreibung:** Frisch gestochener, junger, weißer bis violetter, geschälter Spargel. Geschlossene bis leicht geöffnete Köpfe, gerade bis leicht gekrümmte Stangen.

---

**cold´n´fresh:** Spargel geschält fein weiß bis violett

---

**Farbe:** weiß bis violett

**Kaliber:** 12 – 18 mm - Das Kaliber eignet sich ideal für Catering und Systemgastronomie

**Gebinde:** 4,0 kg

**Artikelnummer:** 25.330.257

**Beschreibung:** Frisch gestochener, junger, weißer bis violetter, geschälter Spargel. Geschlossene bis leicht geöffnete Köpfe, gerade bis leicht gekrümmte dünne Stangen.

---

**cold´n´fresh:** Spargel geschält Stücke weiß bis violett

---

**Farbe:** weiß bis violett

**Kaliber:** 12 mm plus - 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.

**Gebinde:** 4,0 kg

**Artikelnummer:** 25.335.000



# BESONDERERS GRÜN

## MIT DIESEN KRÄUTER-RARITÄTEN BEWEISEN SIE BLÄTTERWEISE GUTEN GESCHMACK

Petersilie und Schnittlauch sind altbekannte Gäste in unseren Töpfen und runden – frisch gepflückt – jedes Gericht harmonisch ab. Aber auch Basilikum und Koriander haben sich mittlerweile einen festen Platz in der frischen Kräutersammlung auf der Fensterbank erobert. Doch haben Sie schon mal ausgefallene Kräuter wie Ananassalbei oder Colakraut probiert? Wir stellen Ihnen ein paar ganz besondere grüne „Geschmacksverstärker“ vor.

### LAKRITZ-TAGETES (TAGETES FILIFOLIA)

Lakritzfans aufgepasst! Wer ohne schlechtes Gewissen naschen will, sollte es mit diesem besonderen Naschkraut versuchen. Optisch erinnert die Lakritz-Tagetes eher an Dill, doch sie schmeckt und duftet herrlich nach Lakritze. Die Lakritz-Tagetes macht sich wunderbar in Desserts, Obstsalaten, Marmeladen, Kräutersirup und frischem Kräutertee oder überall dort, wo ein wenig Lakritzaroma benötigt wird.



### OLIVENKRAUT (SANTOLINA VIRIDIS)

Das Olivenkraut überrascht mit einem frischen, leicht harzigen und olivenähnlichen Geschmack. Kein Wunder also, dass es in der mediterranen Küche gerne verwendet wird, passt es doch wunderbar zu Fleisch- und Fischgerichten, frischen Salaten, Kräuterquark oder Saucen. Kurz gesagt: Das Kraut eignet sich eigentlich für alle Gerichte, in denen auch Oliven verwendet werden können.

### CURRYKRAUT (HELICHRYSUM ITALICUM)

Das Currykraut ist ein dekoratives, stark duftendes Kraut aus Südeuropa. Das Gewächs, das auch unter dem Namen „italienische Strohblume“ bekannt ist, bevorzugt einen sonnigen Platz und wird dann bis zu 60 cm hoch. Anders als vielleicht angenommen, werden die Zweige traditionell nicht für indische Currygerichte verwendet, sondern entfalten ihr pikantes Aroma am besten in einem Lamm- oder Schweinefleischartopf oder in Gemüsesuppen.



### COLAKRAUT (ARTEMISIA ABROTANUN VAR. MARITIMA)

Ja, wirklich: Das Colakraut duftet tatsächlich nach der braunen, koffeinhaltigen Limonade. Zwischen den Fingern zerrieben, entfalten die feingliedrigen Blätter ihren typischen Coladuft. Allerdings ist der Geschmack im Gegensatz zum Geruch leicht bitter, daher sollten nur die jungen Blattspitzen zum Würzen verwendet werden. Das junge Grün der buschigen Balkonpflanze eignet sich für Fleisch- und Fischgerichte, Kräuterquark, Saucen, Desserts und – natürlich – Limonaden.

### PILZKRAUT (RUNGIA)

Wie der Name schon verrät, duftet es nach Champignons. Die zartfleischigen Blätter eignen sich roh als Salatbeilage oder gebraten mit Butter. Ursprünglich stammt das Pilzkraut aus Asien. Weg nun auch in die hiesigen Küchen gekommen, denn nur so behält es seinen charakteristischen Geschmack.



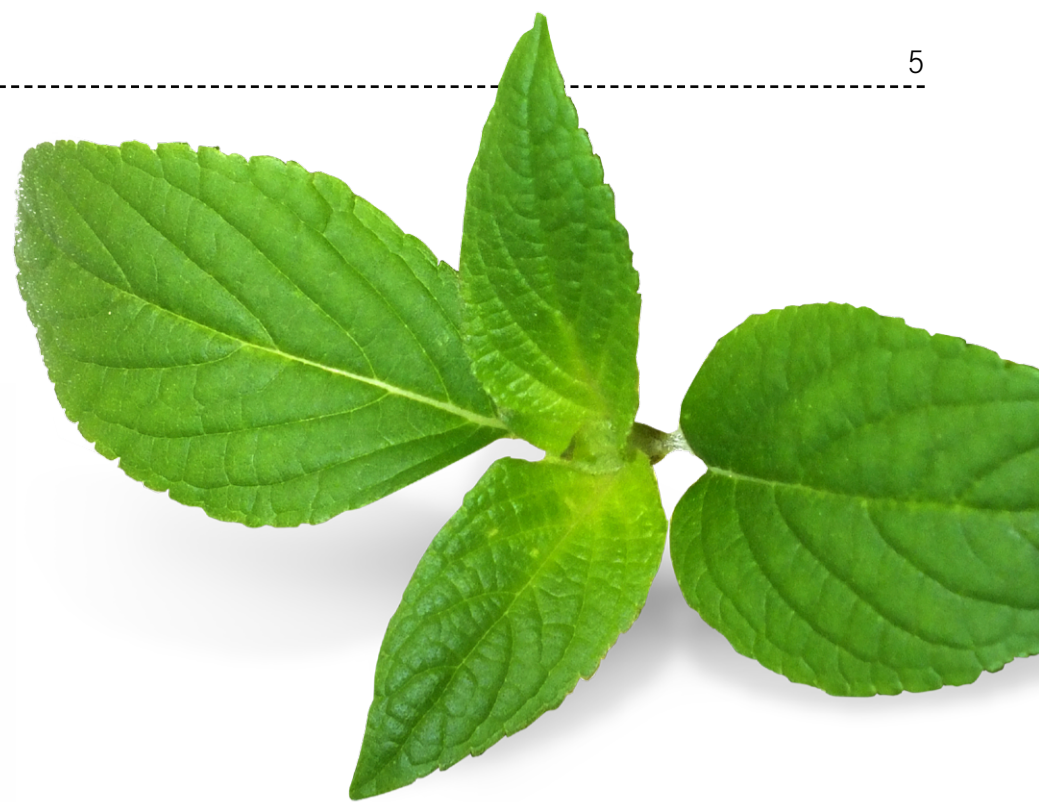
## WALDMEISTER (GALIUM ODORATUM)

Im Frühling und Sommer ist wieder Waldmeister-Zeit! Die feinblättrige Pflanze ist eines der saisonalen Highlights im Kräuterkalender. Aus der traditionellen Maibowle ist der Waldmeister nicht wegzudenken, aber er sorgt auch in Sommerdrinks und Obstsalaten für einen Extrahauch Erfrischung. Ebenso lassen sich Desserts, Cremes und Kuchen ganz wunderbar mit den frischen Blättern aromatisieren. Die Waldmeisterpflanze riecht übrigens nur sehr zart, der typische Waldmeistergeruch entfaltet sich erst, wenn die Blätter geschnitten werden oder zu trocknen beginnen. ▼



## KLOSSII)

nd schmeckt das Pilzkraut nach frischen ter mit ihrem ausgefallenen Geschmack für Suppen, Nudelgerichte oder Kräuter- aut aus Papua-Neuguinea, hat aber seinen efunden. Am besten gibt man es am Ende sein einzigartiges Aroma.



## ANANASSALBEI (SALVIA RUTILANS)

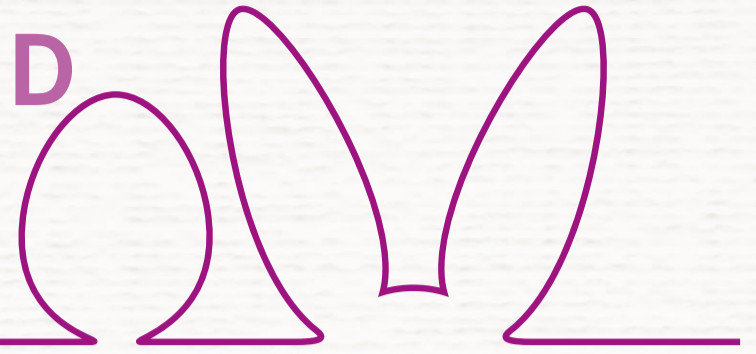
Diese Salbeisorte duftet und schmeckt herrlich nach Ananas und bringt einen Hauch Exotik in Ihre Küche. Der Ananassalbei wächst sehr buschig und ist daher als Kübelpflanze für den Balkon geeignet. Die Blätter lassen sich wunderbar für Süßspeisen, Obstsalate, Kräutertees und Cocktails verwenden, aber auch Fleischgerichte, Fisch oder asiatische Gerichte bekommen so eine besondere Note.



## BÄRLAUCH (ALLIUM URSINUM)

Zwar sieht der Bärlauch dem giftigen Maiglöckchen zum Verwechseln ähnlich, ist aber höchst bekömmlich und schmackhaft. Verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch riecht und schmeckt der Bärlauch zwar nach Knoblauch, ohne jedoch dessen typischen Mundgeruch zu hinterlassen. Am besten schmeckt er frisch gepflückt und eignet sich wunderbar für Pestos und Salate, aber auch für Suppen, Saucen oder Kartoffelgerichte. Die Blüten können zudem als essbare Garnierung verwendet werden.

# VON HASEN UND EIERN



Wenn die ersten Krokusse aus dem Boden sprießen, die Bäume mit zarten Trieben und Knospen den Frühling einläuten, wenn die Natur wieder aus dem Winterschlaf erwacht, dann steht auch Ostern ein weiteres Mal vor der Tür. Doch was wird an Ostern überhaupt gefeiert? Und was hat es mit dem Osterhasen und den bunten Eiern auf sich? Wir haben die wichtigsten Fakten kurz zusammengefasst:

## WAS FEIERT MAN AN OSTERN?

In Europa, Amerika und Australien ist Ostern in seiner gesellschaftlichen Bedeutung mittlerweile von Weihnachten verdrängt worden, doch eigentlich ist Ostern das wichtigste Fest der Christenheit. An Ostern wird die Auferstehung Jesu Christi gefeiert.

## WANN IST OSTERN?

Im Gegensatz zu Weihnachten gehört Ostern zu den beweglichen Feiertagen, d. h., es hat kein festes Datum. Ostern ist immer am ersten Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond. Und weil der Frühlingsanfang am 21. März ist, kann Ostern nur in dem Zeitraum vom 22. März bis spätestens 25. April liegen. Alle weiteren beweglichen Feiertage, wie z. B. Pfingsten, richten sich übrigens nach dem Ostersonntag. Aber auch der Karnevalstermin ist abhängig vom Osterdatum.

## WOFÜR STEHEN DIE EINZELNEN FEIERTAGE?

Ostern wird eingeläutet durch die Karwoche, die letzte Fastenwoche direkt vor Ostern. Am Gründonnerstag gedenkt man des letzten Abendmahls von Jesus Christus. Karfreitag ist der Tag, an dem Jesus Christus gekreuzigt wurde. Nach traditioneller christlicher Vorstellung ist Jesus am Karsamstag in die Unterwelt hinabgestiegen, am Ostersonntag feiert die christliche Welt seine Auferstehung. Der Ostermontag ist die Fortsetzung des Ostertages.

## WARUM BEMALEN WIR OSTEREIER?

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 jedoch nicht bekannt. Allerdings 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, dass man wieder tierische Produkte essen durfte, und 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.

## WARUM KOMMT DER OSTERHASE?

Neben den Ostereiern ist heutzutage der Osterhase das Sinnbild für Ostern. Doch auch hier lässt sich der Ursprung nicht eindeutig klären. Der Osterhase wird erstmals im Jahr 1682 erwähnt. Damals war es in Oberdeutschland, der Pfalz, dem Elsass sowie Westfalen Brauch, dass der Osterhase die Eier in Gärten versteckt, wo sie zur Freude und Belustigung der Erwachsenen von den Kindern gesucht werden. Durch deutschsprachige Auswanderer wurde der Osterhase auch außerhalb Europas verbreitet.



## UNSER MENÜVORSCHLAG FÜR DIE OSTERZEIT:

### VORSPEISE

Wildkräutersalat an würzigem Mango-Chili-Dressing und einem Ziegenkäse-Crostini

Artikel	Artikelnummer	Marke	Einheit	Menge	Zubereitungshinweise
<b>Buttertoast</b>	54.001.004	Harry Brot	0,5 kg	10 Scheiben	Den Toast zu einem Kreis ausstechen und kross toasten.
<b>Ziegenkäserolle 45%</b>	46.003.032	Soignon	6 x 200 g	2 Rollen à 200 g	Den Ziegenkäse danach auf den Toast legen und zusammen gratinieren.
<b>Curry-Mango-Chutney</b>	55.001.122	napuro	0,5 kg	200 g	Verstreichen Sie auf jeder Rolle etwa 1 TL Chutney.
<b>Wildkräutersalat mit Blüten</b>	25.067.058	napuro	0,25 kg	2 Schalen	Den Salat mit dem Dressing anmachen und auf Tellern mit den Crostini anrichten. Heiß servieren.
<b>Mango-Chili-Dressing</b>	27.786.160	Starline	3,0 l	200 ml	

### HAUPTGANG

Hähnchen-Spinat-Roulade mit einem knusprigen Kartoffelpuffer und Steckrübengemüse

Artikel	Artikelnummer	Marke	Einheit	Menge	Zubereitungshinweise
<b>Hähnchenroulade 140g</b>	98.002.831	napuro	2,1 kg	10 Stück	Folie einstechen/entfernen und bei 100 °C Heißluft im Kombidämpfer erhitzen.
<b>Steckrübengemüse in Kräutersauce</b>	98.002.674	napuro	4,0 kg	1,5 kg	Folie einstechen/entfernen und bei 100 °C Heißluft im Kombidämpfer erhitzen.
<b>Kartoffelpufferteig "Volle Knolle"</b>	28.281.065	cold´n´fresh	5,0 kg	1,0 kg	Die Kartoffelpuffer knusprig in heißem Öl ausbacken.

### DESSERT

Bergamotte-Creme mit Früchten der Saison

Artikel	Artikelnummer	Marke	Einheit	Menge	Zubereitungshinweise
<b>Magerquark</b>	42.003.012	Weidefrische	5,0 kg	1,0 kg	Verrühren Sie den Quark,
<b>Fruchtpüree Bergamotte</b>	26.800.290	Ponthier	1,0 kg	400 ml	das Püree und
<b>Honig</b>	51.000.050	Obstland	3,0 kg	10 TL	den Honig zu einer cremigen Masse.
<b>Frische Früchte</b>	-	-	-	nach Belieben	Geben Sie die Creme in ein Glas und dekorieren Sie diese mit frischen Früchten aus.

# Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt



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



## Blister oder Bio?

### Ernährung: Erntefrisch oder ergänzt?

#### Natürliche Lebensmittel vs. Nahrungsergänzungsmittel

Die moderne Lebensmittelindustrie und der heutige Lebensstil haben dazu beigetragen, dass Nahrungsergänzungsmittel mittlerweile in großen Mengen produziert und verkauft werden. Ob Tabletten, Pulver oder Kapseln zum Einnehmen – für jeden Bedarf gibt es das passende Produkt. Aber wie sinnvoll sind derartige Nahrungsergänzungen?

Zugleich gibt es eine andere Entwicklung: Immer mehr Verbraucher versuchen, sich bewusst zu ernähren. Die Nachfrage nach regionalen Produkten steigt kontinuierlich, was Supermärkte und regionale Erzeuger von Lebensmitteln bestätigen. Immer häufiger wird zu natürlichen Produkten gegriffen, um eine gesunde Lebensweise zu gestalten.

#### Natur statt Industrie

Während es vor Jahren noch darum ging, möglichst bequem und günstig Nährstoffe aufzunehmen, steht mittlerweile der Genuss im Vordergrund. Ernährung soll wieder Spaß machen und schmecken. Der Wandel ist deutlich: bio und regional statt Industrie und weiter Transportwege, Natur statt künstlicher Aromen und Geschmacksverstärkern, Feinkost statt Tiefkühlpizza. Der Endverbraucher macht einen immer größeren Bogen um Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und Co.

Dies macht sich auch bei der Erstellung von Speiseplänen in der Gemeinschaftsverpflegung oder beim Blick in die Speisekarten von Restaurants und Hotels bemerkbar. Dass sich der Wandel lohnt, bestätigen die positiven Auswirkungen auf den Organismus. Natürliche Bestandteile in der Nahrung können vom Körper besser verwertet werden als industriell hergestellte Artikel. In der richtigen Menge und Kombination verzehrt, schonen sie den Verdauungstrakt und stellen eine optimale Versorgung mit Nährstoffen sicher.

#### Werbung lockt und verblendet

Die Industrie entwickelt immer neue Strategien, um Verbraucher bewusst von den Ergänzungsmitteln zu überzeugen. Sie werden als Gesundheitsmacher angepriesen und als unverzichtbar bezeichnet. Dabei können vorbeugende Wirkungen gegen Krankheiten meist nicht nachgewiesen werden. Eine Unterversorgung mit Vitaminen, Mineralien und Co. entsteht oft durch eine mangelhafte Ernährung und nicht dadurch, dass Lebensmittel nicht genügend dieser Stoffe enthalten. Das Angebot an hochwertigen Lebensmitteln ist noch nie so groß und flächendeckend gewesen wie in der heutigen Zeit. Experten sind sich einig: Nahrungsergänzungsmittel sind unnötig, wenn die Ernährung vollwertig und ausgewogen ist. Es ist ein Irrglaube, dass man durch industriell hergestellte Ergänzungsmittel einen schlechten Lebensstil, geprägt von Stress, schlechter Ernährung und Bewegungsmangel, ausgleichen kann.

# Frische Expertise mit Tradition

Matthies & Söhne Fruchtimport GmbH

Der Name Matthies & Söhne steht seit Generationen für Frische und ausgesuchte Qualität. Unsere seit 1938 auf dem Braunschweiger Obst- und Gemüsegroßmarkt ansässige Firma ist einer der größten und leistungsfähigsten Betriebe Niedersachsens. Mit unserer Niederlassung in Blankenburg, Sachsen-Anhalt, sind wir seit 1990 auch in den neuen Bundesländern vertreten.

Unseren Erfolg und das stetige Wachstum verdanken wir der jahrzehntelangen Erfahrung, Flexibilität sowie der fachlichen Kompetenz unseres Hauses. Traditionelle gute Verbindungen zu Lieferanten und Produzenten in aller Welt garantieren jederzeit die besten Produkte zu besten Bedingungen.

Weitere Informationen unter [www.msfrucht.de](http://www.msfrucht.de).

<b>Geschäftsführer</b>	Kai-Uwe Matthies, Waldemar Krumpholz
<b>Zertifizierungen / Qualitätsmanagement</b>	IFS, QS, Bio, ISO 9002, DLG Nachhaltigkeitszertifizierung in Arbeit
<b>Gründungsdatum</b>	1938
<b>Mitarbeiterzahl</b>	100
<b>Fahrzeuge (Kühlfahrzeuge)</b>	25
<b>Sortiment</b>	Obst & Gemüse, Convenience, Feinkost, Molkerei, Ready Cut, Tiefkühl, Trockenwaren, Getränke
<b>Kundenanlieferungen pro Tag</b>	500
<b>Kühlagerfläche</b>	3500m <sup>2</sup>



## Matthies & Söhne

Matthies & Söhne  
Fruchtimport GmbH

Broitzemer Str. 202  
38118 Braunschweig

Tel.: 0531-809 02-0

Fax: 0531-859 04

E-Mail: [info@msfrucht.de](mailto:info@msfrucht.de)

[www.msfrucht.de](http://www.msfrucht.de)



## Veranstaltungskalender 2015

<b>Foodservice Forum</b> 12.03.2015 Hamburg Messe	34. INTERNATIONALES FOODSERVICE-FORUM Europas größter Kongress für professionelle Gastronomie	HIER IS(S)T MORGEN. INITIATIVE, INVESTITION, INNOVATION. Profi-Gastronomie 2015+: Konsumtrends. Marktpotenziale. Erfolgsfaktoren.
---	--	---

<b>Internorga</b> 13. – 18.03.2015 Hamburg Messe	INTERNORGA 2015 – Die Leitmesse für den Außer-Haus-Markt	Mit 100.000 erwarteten Besuchern ist die INTERNORGA der größte Treffpunkt der Gastro-Szene. 1.200 nationale und internationale Aussteller präsentieren ihre Innovationen.
--	--	---

<b>Gastro Vision</b> 13. – 17.03.2015 Hamburg, Empire Riverside Hotel	GASTRO VISION – Der innovative Branchentreff für Visionäre	Die Gastro Vision ist das Businessforum für Entscheider aus Hotellerie, Gastronomie und Catering. Wir legen den Fokus auf zukunftssträchtige Innovationen, hochwertige Produkte und Dienst- leistungen zur Umsatzsteigerung unserer Besucher. Abseits der Besucherströme großer Messen bietet die Gastro Vision die Mög- lichkeit, sich über die neuesten Trends zu informieren, erstklassige Kontakte zu knüpfen und Geschäfte in persönlicher Atmosphäre abzuschließen.
--	--	--

<b>Altenpflege Messe Nürnberg</b> 24. – 26.03.2015 Messezentrum Nürnberg	ALTENPFLEGE 2015 – Die Leitmesse der Pflegewirtschaft	Die ALTENPFLEGE ist die Leitmesse der Pflegewirtschaft und Treffpunkt für Entscheider, Führungs- und Fachkräfte. Ausstel- ler präsentieren Trends und Innovationen aus allen Bereichen des Care-Service. Veranstaltet wird die ALTENPFLEGE 2015 von Vincentz Network, Deutschlands führendem Fachverlag für die Altenhilfe.
---	---	--



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](mailto:info@cfgastro.de)  
[www.cfgastro.de](http://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](http://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, 6, 7 Shutterstock