

KÖPFE SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-
und Verpflegungs-Profis



Jetzt werden Köpfe verdreht

Weißkohl, Blumenkohl & Co.
Das vielfältige Wintergemüse im Fokus

Saisonale Höhepunkte: Chinakohl // Topinambur // Knollensellerie // Porree

Fettqualitäten: Rohstoff und Verarbeitungsgrad sind entscheidend

Anregungen zur Vorweihnachtszeit

Nun beginnt die Vorweihnachtszeit und mit ihr auch die Frage, welche Gerichte dieses Jahr für Festtagsstimmung sorgen könnten.

Wir, die CF Gastro, haben uns Gedanken gemacht und zeigen Ihnen auf Seite 6 einen Menüvorschlag. Für weitere Anregungen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Die Klassiker der Saison dürfen natürlich nicht fehlen – Porree, Maronen und alles zum Thema Kohl erwarten Sie.

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche, aber auch besinnliche Zeit und viel Spaß beim Stöbern in der Weihnachtsausgabe unseres KOPFSALAT-Magazins.

Andreas & Ina Buchner



Andreas Buchner
Geschäftsführer
Hausladen Fruchthandels-gesellschaft mbH

Saisonale Höhepunkte

1. Chinakohl

Es ist verwunderlich, dass der zarte Chinakohl, der eine echte Alternative zum heimischen Weiß- oder Grünkohl ist, erst seit wenigen Jahrzehnten Einzug in unsere Küchen gehalten hat. Die Chinesen genießen den Kohl schon seit dem 5. Jahrhundert. Sicher haben die zahlreichen chinesischen Restaurants maßgeblich dazu beigetragen, den Lieblingskohl der Chinesen auch den Europäern schmackhaft zu machen.

Inhaltsstoffe / Wirkung:

Der Chinakohl enthält eine große Anzahl wichtiger Wirkstoffe, wie z.B. zahlreiche Vitamine (A, C und D) und Mineralien (u.a. Kalium, Kalzium und Phosphor). Für die Gesundheit am wertvollsten sind aber die hochwertigen Aminosäuren und die geschmacksbestimmenden Senfglykoside, die in dieser Kombination in kaum einem anderen Gemüse zu finden sind. Anders als andere Kohlsorten enthält der Chinakohl keine blähungsfördernden Stoffe und ist daher sogar für Schonkost geeignet.

Einkauf / Lagerung:

Dank zunehmender Beliebtheit ist er mittlerweile ganzjährig zu haben. Die Ernte in Deutschland beginnt ab Mitte September und geht bis in den Dezember hinein. Beachtet werden sollte beim Einkauf, dass die Köpfe frisch, gesund und fest aussehen. D.h., die obersten Blattspitzen sollten nicht welk sein und an den Schnittstellen am Ende des Kopfes sollten sich keine dunklen Stellen befinden.

Verwendung:

Der Chinakohl hat ein unvergleichlich mildwürziges, nur leicht kohlachtiges Aroma, welches ihn ausgesprochen vielfältig einsetzbar macht. Er vereint in sich die Vorzüge von Weißkohl, Endivie und Wirsing. Man kann ihn sowohl als Salat als auch warm zubereiten. Beliebte Salatzutaten sind Äpfel und Apfelsinen, Kiwis und Pfirsiche, aber genauso gut kann der Kohl auch mit Mais, hart gekochten Eiern, Paprika, Gurken und Tomaten vermischt werden. Er kann als Gemüse in Suppen gegeben werden. Besonders eignet er sich für die Zubereitung im Wok, denn er bleibt knackigfrisch. Kurz blanchiert können die Blätter als Hüllen für Rouladen verwendet werden und verhelfen so zu Kohlrouladen ohne Nachwirkungen und Kohlgeruch.

2. Topinambur

Die Topinamburpflanze stammt ursprünglich aus Nordamerika und wurde Anfang des 17. Jahrhunderts von den Franzosen nach Europa gebracht. Ihren Namen erhielt die kartoffelähnliche Pflanze nach einem indianischen Stamm, den Topinambus, die die Pflanze als Gemüse und Viehfutter nutzten. Heute wird Topinambur auf fast allen Kontinenten angebaut, vor allem aber in Nordamerika, Russland, Australien und Asien. In Europa wurde die süßlich schmeckende Knolle Mitte des 18. Jahrhunderts weitgehend von der Kartoffel verdrängt. In Deutschland findet man nur kleine Anbaugelände in Niedersachsen und Baden.

Inhaltsstoffe / Wirkung:

Die Knolle enthält unter anderem Inulin, einen Ballaststoff, der im Magen und Darm aufquillt und dadurch satt macht. Außerdem wird Inulin im Dünndarm nicht zerlegt und steht damit kaum als Energieträger zur Verfügung, d.h., er liefert fast keine Kalorien. Zusätzlich regt der Quellstoff die Verdauung an. Daher stammt auch die Bezeichnung „Diabetiker-Kartoffel“.

Einkauf / Lagerung:

Die Knolle ist extrem winterhart und wird von Oktober bis Mai geerntet. Topinambur bewahrt man am besten in einer Plastiktüte im Kühlschrank auf. Leicht angewelkte Knollen können noch aufgefrischt werden, indem man sie einige Zeit in kaltes Wasser legt.

Verwendung:

Topinamburknollen können ungeschält verarbeitet werden und sollten nicht gekocht werden, da sie dadurch stark an Aroma verlieren. Die Knollen eignen sich gehobelt oder geraspelt mit Zitronensaft für den Rohverzehr in Salaten. Gergart entwickelt die Knolle ein nussartiges, süßes Aroma, das durch geröstete Sesamsaat oder in Butter gebräunte Semmelbrösel noch intensiviert wird. Wegen ihrer hohen Zuckerkonzentration ist die Topinamburknolle ausgezeichnet zur Herstellung von süßen Säften geeignet. Sie wird daher industriell zu Fruktose, Sirup, Alkohol sowie Branntwein verarbeitet. Auch Mehl wird aus ihr hergestellt. Geröstet ist sie der Grundstoff für Kaffee-Ersatz.

3. Knollensellerie

Der Knollensellerie gehört der Familie der Wurzelgewüse. Er hat eine große, knorrige Wurzel, die sich mit einer dicken, grünen Schale schützt. Unter dieser Schale liegt frisches, würziges Fruchtfleisch, dessen Geschmack etwas herber ist als beim Selleriestängel. Den Knollensellerie gibt es in vielen unterschiedlichen Formen – von rund bis kegelförmig. Bei der Züchtung haben sich vor allem die „schneeweißen“ Sorten durchgesetzt. Schon in der Antike wurde der Knollensellerie als Gemüse, Gewürz und Kulturpflanze verwendet und war im alten Rom sogar als Antidepressivum geschätzt. Heute ist Europa Hauptkonsumland der Wurzel.

Inhaltsstoffe / Wirkung:

Das Wurzelgewüse ist reich an Kalzium und Eisen, den Vitaminen A, C und E sowie ätherischen Ölen. Schon seit dem Mittelalter ist Knollensellerie als harntreibend bekannt. Außerdem stärkt er die Abwehr, wirkt blutreinigend, mildert Husten und entwässert.

Einkauf / Lagerung:

Knollensellerie wird ab Oktober geerntet. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich Knollensellerie bis zu zwei Wochen. Ist die Knolle angeschnitten, sollte sie in Alufolie eingewickelt werden. Außerdem sollte man vermeiden, ihn zusammen mit Obst zu lagern, da er sonst schnell verdirbt.

Verwendung:

Vor dem Kochen wird die dicke Schale entfernt. Im Gegensatz zu Blattgewüse setzt man Knollensellerie in kaltem Wasser auf und lässt ihn leicht köcheln. Alternativ zum Abkochen kann er auch gedämpft werden. Wichtig ist, Knollensellerie in gleich große Stücke zu schneiden, um die gleichmäßige Garung zu ermöglichen. Damit sich die Knollenselleriestücke nach dem Zerschneiden nicht verfärben, sollte man danach sofort mit der Zubereitung beginnen. Als Püree verarbeitet, schmeckt das Wurzelgewüse hervorragend als Beilage oder eignet sich als Basis für Suppen, Soufflés und Gemüseterrinen.

4. Porree

Bereits die alten Ägypter, die Griechen und die Römer verzehrten das schmackhafte Gewächs. Der römische Kaiser Nero schätzte den Porree wegen seiner Senföle, die die Stimme pflegen sollen. Seine Essgewohnheiten brachten ihm den Namen Porrophagus, Porreefresser, ein. Vom Mittelmeer aus begann das Zwiebelgewächs seinen Siegeszug nach Nordeuropa. Auch die Deutschen und Briten schätzten das aromatische Gemüse mit dem langen, weißen Schaft und den saftig grünen Blättern.

Inhaltsstoffe / Wirkung:

Porree enthält viele Vitamine (C und K), Folsäure und Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Mangan). Das Zwiebelgewächs enthält außerdem viele sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders bedeutsam sind hierbei die Schwefelverbindungen, die auch antioxidativ und antibakteriell wirken. Porree ist deshalb nicht nur als Lebensmittel interessant, sondern ihm werden auch heilende Wirkungen zugeschrieben: Er regt die Nieren- und Verdauungstätigkeit an, wirkt Nierensteinen entgegen und soll hilfreich bei Bronchialerkrankungen sein.

Einkauf / Lagerung:

Das Angebot ist recht groß: Porree wird im Frühjahr gesät. Ab Juni kann bereits der Sommerporree geerntet werden. Er hat einen längeren weißen Schaft als seine winterlichen Kollegen. Die Blätter sind hellgrün und haben eine weiche, lose Struktur. Ab September wird der Herbstlauch geerntet, der dunkelgrüne Blätter hat und etwas kräftiger im Geschmack ist. Bis ins Frühjahr hinein lässt sich der Porree auf dem Feld oder im Lager halten.

Verwendung:

Porree lässt sich äußerst vielseitig einsetzen. Er dient als Gewürz, kann aber problemlos auch Hauptgemüse sein. Ob roh oder gekocht, überbacken oder angebraten – Porree gelingt immer. Am wertvollsten ist die abwechslungsreiche Stange immer dann, wenn sie nur kurz erhitzt wurde und mit wenig Wasser in Berührung gekommen ist. Auch für Lauch bietet sich also das Dämpfen als schonendes Garverfahren an.



Edel ist der Winter

Esskastanien sind kleine Delikatessen – egal, ob einfach nur geröstet oder als raffinierte Füllung für die Weihnachtsgans.

Man unterscheidet bei den Kastanien zwischen der Esskastanie und der Marone. **Esskastanien** sind meist rundlich, einseitig abgeflacht und durch eine dunkle Schale geprägt. Das Fleisch ist nur schwer von der Schale ablösbar und weniger aromatisch als das der Marone. Zudem sind Esskastanien nicht so lange haltbar wie Maronen und müssen relativ rasch verzehrt werden. **Maronen** hingegen sind herzförmig und haben eine glänzende, rötliche Schale. Das Fleisch löst sich gut von der Haut und ist sehr geschmackvoll. Der Geschmack ist besonders kräftig, wenn man die Frucht röstet und heiß verzehrt.

DIE ERNTE Sowohl Maronen als auch Esskastanien fallen, anders als die Dauermarone, im September / Oktober von selbst vom Baum. Dauermaronen bleiben bis Ende November / Mitte Dezember am Baum hängen und müssen abgeerntet werden. Sie sind länger haltbar als Maronen.

Zur Ernte werden unter den Bäumen Netze gespannt, in die dann die reifen Maronen / Esskastanien fallen. So können sie weiterverarbeitet werden, wenn sie vollständig ausgereift sind. Sie werden danach von der Schale befreit und, je nachdem wie die weitere Verwendung aussieht, in 50 °C heißem Wasser gekocht, dann getrocknet, abgekühlt und für den Transport verpackt.

ERTRÄGE & ANBAUGEBIETE Weltweit werden ca. 500 Tonnen Esskastanien produziert, etwa zwei Drittel kommen aus Asien und ein Drittel aus Europa. Führende Produzenten sind China, Südkorea, die Türkei und Italien. Die europäischen Früchte haben ihren Ursprung im Schwarzmeergebiet. Qualitativ hochwertige und aromatische Maronen wachsen aufgrund der besonderen Sorten, des Klimas und der Höhenlage in Frankreich, Spanien und Portugal. Sogar Deutschland verfügt über wilde Anbauflächen, die aber keinem wirtschaftlichen Zweck unterliegen. Maronenbäume findet man am Bodensee, in der Pfalz, aber auch in geschützten Lagen Norddeutschlands.

Das wohl bekannteste Anbauggebiet der Marone sind die Täler des Limousin, die am schwächsten besiedelte Region Frankreichs. Auf mehr als 2.000 Hängen und in Tälern des Limousin bilden die Maronenbäume komplette Wälder, die das Erscheinungsbild der Region nachhaltig beeinflussen.

VERGANGENHEIT & ZUKUNFT Der Kastanienbaum wird von den Einheimischen als Brotbaum bezeichnet und er trägt diesen Namen nicht zu Unrecht. Im Winter diente die Frucht als Grundnahrungsmittel. Der Baum beansprucht einige Jahre, bevor er die ersten Früchte trägt. Danach können aber mehrere Hundert

Jahre Früchte geerntet werden. Bauernfamilien, aber auch die Feuillardiers – Handwerker im Limousin – nutzten den Baum und seine Früchte, um ganzen Generationen das Überleben zu sichern. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen der Kastanie zur Nutzholzverwendung und der zur Nahrungsmittelbeschaffung, eine strikte Trennung ist jedoch nicht notwendig.

Auch war in der Vergangenheit der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln nicht notwendig, da die Frucht von einer stacheligen Schale wie von einer zweiten Haut vor äußeren Einflüssen geschützt wird. Jedoch brachte die Einfuhr von asiatischer Ware eine Bedrohung der Bestände durch die Gallwespe mit sich.

AKTUELLE MARKTLAGE Bei einem Zusammentreffen von 180 Erzeugern, Verarbeitern und Marktdirektoren aus 10 Ländern und 3 Kontinenten in Ponferrada (Catilla y León) wurde dieses hochbrisante Thema diskutiert und Erfahrungen ausgetauscht. Das Hauptaugenmerk dieser Zusammenkunft vom 11. bis 13. September 2014 lag auf dem Verlust des Potentials der Marone um 50 Prozent in den letzten 40 Jahren. Neue Pflanzungen sowie die Wiederherstellung alter Maronensorten sind die Hauptaufgabe der Betroffenen, um das verlorene Potenzial wiederzugewinnen. „Aber dieses Ziel kann nur voll erreicht werden, wenn wir den Erzeugern die Mittel geben, um effektiv gegen Maronenschädlinge zu kämpfen.“

Verheerende Schäden sind bereits in Italien und Frankreich entstanden und haben sich schnell auf Spanien und Portugal ausgebreitet. Diesen Schädling betreffend wurde eine biologische Kontrollmethode mit „Torymus“, seinem natürlichen Feind, erfolgreich in Italien entwickelt.

DER KERN DER SACHE Maronen verfügen über eine Vielzahl an Nährstoffen, die Ihrer Gesundheit guttun. Mehrfachzucker machen sie zu einer hervorragenden Energiequelle und helfen dadurch, Leistungstiefs zu vermeiden. Vitamin B1, B2, C und E in Verbindung mit der Wirkung der ungesättigten Fettsäuren haben antioxidierende Eigenschaften, die eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung gegen Herz- und Kreislaufkrankheiten spielen. Der relativ hohe Ballaststoffgehalt von 8,37 g / 100g fördert die Verdauung. Mineralien wie Kalium, Phosphor und Magnesium sowie Spurenelemente, wie Eisen, Kupfer und Mangan, beleben die Muskulatur und das Herz. Außerdem erhöhen sie die Belastbarkeit bei Stress und Müdigkeit. Maronen enthalten kein Gluten und eignen sich somit auch für den Genuss bei einer Glutenunverträglichkeit.

WAS GENAU STECKT IN MARONEN BZW. ESSKASTANIEN?

Inhaltsstoff	Menge auf 100 g
Wasser	50 – 63 g
Stärke	23 – 27 g
Zucker	3,6 – 5,8 g
Nahrungsfasern	8,2 – 8,4 g
Proteine	2,5 – 5,7 g
Vitamin A	12 mg
Vitamin B1	0,1 – 0,2 mg
Vitamin B2	0,2 – 0,3 mg
Vitamin C	6 – 23 mg
Niacin	1,1 mg
Kalium	395 – 707 mg
Phosphor	70 mg
Magnesium	31 – 65 mg
Schwefel	48 mg
Kalzium	18 – 38 mg

WAS MACHT MAN MIT DIESEN BESONDEREN FRÜCHTEN?

Die Marone ist mit ihrem natürlichen, leicht süßen Geschmack in der Küche vielseitig verwendbar: Als originelles I-Tüpfelchen zum Aperitif, rustikal in Salaten, klassisch in festlichen Gerichten, als optimale Beilage zu Fleisch, Wild oder Fisch oder köstlich in Desserts. Maronen sind mit wenigen Minuten in der Mikrowelle oder im Wasserbad erhitzt und sind ein idealer Begleiter in der Gastronomie. Ob für Haupt- oder Vorspeise, herzhaft oder süß, Maronen sind für jeden ein Genuss!



Kernige Köstlichkeiten für die kalten Monate

Schwenken Sie die frischen **Spätzle** goldbraun mit Öl oder Butter in einer Pfanne an und geben Sie die **Maronen** dazu. Kurz vor dem Anrichten geben Sie die **Cherry-Tomaten** ebenfalls kurz in die Pfanne. Zum Schluss das **Pesto** dazugeben und direkt servieren. Als Fleischkomponente kann nach Belieben Wild oder auch Rinderfilet gereicht werden.

Artikel-Nr.	Marke	Bezeichnung	Inhalt	Menge pro Portion	Beschreibung
62.000.195	Amberger	Spätzle wie handgeschabt	1,25 kg	150 g	Pfannenfertige Nudelteigspezialität
21.780.011	Ponthier	Maronen	500 g	4 Stück	Vorgegarte und verzehrfertige Maronen
25.684.060	cold ´n ´fresh	Pesto Verde	500 g	2 EL	Pfannenfertiges Pesto mit frischem Basilikum
15.620.510	-	Cherry-Tomaten	kg	5 Stück	FrISCHE Tomaten, geviertelt oder halbiert

JETZT WERDEN KÖPFE

Obwohl wir Deutschen aufgrund unserer angeblichen Vorliebe für Sauerkraut oft als „Krauts“ bezeichnet werden, hat der Kohl seinen Ursprung nicht in Deutschland.

Viele Sorten, ursprünglich als Wildkohl, kommen von der europäischen Atlantikküste – also Frankreich, Südengland und Irland. Auch aus Asien kommen einige Arten. Als klassisches Wintergemüse lässt Kohl sich sehr gut lagern, ist günstig und voll mit Vitaminen.

Durch die große Auswahl und die Vielfalt kann Kohl variationsreich verwendet werden: als Rohkost, für Mischsalate, eingelegt, als gekochte Beilage oder zum Wickeln. **Wir zeigen Ihnen, welche Kohlsorten uns den Kopf verdreht haben.**



BROKKOLI

Mit Brokkoli erleben Sie Ihr grünes Wunder: Der Kohl am Stiel sieht super aus, er schmeckt auch so und ist leicht bekömmlich. Kulinarisch macht Brokkoli so ziemlich jeden Trend mit; unsere Gesundheit pusht er gleich auf mehreren wichtigen Gebieten.

Denn durch Schwefelstoffe und Beta-Karotine wird das Immunsystem aktiv unterstützt. Außerdem ist er reich an Eiweiß, Kohlenhydraten und Mineralstoffen, aber arm an Fett und Kalorien. Beim Vitamin C ist Brokkoli nicht nur im Rohzustand mit 115 mg pro 100 g absoluter Spitzenreiter der weitverzweigten Kohlfamilie: Selbst gekocht enthält schon eine Miniportion von 150 g Brokkoli stolze 135 mg Vitamin C.

Haupterntezeit für Brokkoli aus Deutschland ist der Sommer: Ab Ende Juli bis Oktober kommt Brokkoli vom Freiland, z. B. aus den Vierlanden bei Hamburg. Zum Glück ist aber mit dem Herbst nicht Schluss, denn dann exportiert besonders Italien bis ins späte Frühjahr Brokkoli zu uns.

Sein Zweitname „Spargelkohl“ sagt eigentlich alles über die geschmacklichen Qualitäten von Brokkoli. Tatsächlich erinnert der nur ganz schwach kohllartige Geschmack eher an grünen Spargel als an Kohl, wie wir ihn kennen.

BLUMENKOHHL

Sogar Leute, die Kohl sonst kaum mögen, können beim Blumenkohl selten widerstehen. Gut so, denn wie seine Verwandten steckt der vornehm weiße Kopf voller guter Nährstoffe, ist ausgesprochen vielseitig einsetzbar und dazu noch besonders leicht verdaulich.

Für gesundheitsbewusste Genießer ist Blumenkohl ideal. Zwar sind andere Verwandte aus der Kohlfamilie reicher an Vitamin C, dafür ist Blumenkohl besonders bei Menschen mit empfindlichem Magen und Darm beliebt: Er besitzt eine feinere Zellstruktur als anderer Kohl und

gilt darum zu Recht als besonders schonend. Schon Babys vertragen gegarten und pürierten Blumenkohl problemlos!

Blumenkohl frisch vom Feld aus deutschen Landen bekommt man bei uns ab Juni bis Ende Oktober. Aber auch andere Länder bauen das Gemüse an, sodass Blumenkohl inzwischen das ganze Jahr über zu haben ist.

Das dezente Aroma von frischem Blumenkohl mögen sogar Leute, die sonst bei Kohl eher abwinken.



GRÜNKOHL

Von wegen typisch deutsch: Schon die alten Römer kannten und schätzten den Urahnen vom Grünkohl. Kaum verwunderlich, wenn man weiß, dass dieses auch Braunkohl genannte Gemüse sowohl kulinarisch als auch gesundheitlich einige Besonderheiten zu bieten hat.

Unter den Kohlsorten ist Grünkohl der König, was den Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen angeht: Auch in Sachen Eiweiß als auch beim Vitamin C liegt er ganz vorn. Schon 100 g Grünkohl genügen, um uns mit mehr als den täglich empfohlenen 100 mg Vitamin C zu versorgen! Darüber hinaus enthalten 100 g viel knochenstärkendes Calcium und besonders reichlich die Vitamine E und A.

Frisch vom Feld kommt Grünkohl etwa von Ende September bis in den Februar hinein. In der übrigen Zeit des Jahres kann man auf tiefgefrorenen Grünkohl oder auf Grünkohl aus der Konserve zurückgreifen.

ROMANESCO

Sieht lustig aus, schmeckt wie eine Mischung aus Blumenkohl und Brokkoli – und wird immer beliebter: Romanesco bereichert das Repertoire an ebenso köstlichen wie gesunden Kohlsorten und macht nicht nur optisch großen Eindruck.

Auch mit Blick auf die Inhaltsstoffe überzeugt der grüne Kohl. Der Romanesco hat gegenüber dem Blumenkohl einen bis zu 80% höheren Gehalt an Provitamin A, deutlich mehr Vitamin C und Karotin. Wegen seiner zarten Zellstrukturen ist Romanesco leicht verdaulich und perfekt auch für Schon- und Diätgerichte. Da der Kohl kaum Fett und nur wenige Kalorien enthält, eignet er sich zudem prima für figurbewusste Genießer.

Romanesco vom Freiland gibt es aus deutschem Anbau etwa von Ende Mai bis Anfang Oktober; in Italien und Spanien sowie Frankreich startet die Saison früher und dauert länger.

Romanesco ist einerseits aromatischer, andererseits aber auch unaufdringlicher im Geschmack als Blumenkohl. Aber Achtung: Je länger man ihn gart, umso kräftiger prägt sich das Kohlaroma aus.

CHINAKOHL

Der exotische Krauskopf hat eine steile Karriere gemacht und erfreut sich steigender Beliebtheit. Kein Wunder, denn Chinakohl ist ein echtes Allroundtalent mit vielen kulinarischen, gesundheitlichen und praktischen Vorzügen.

Kaum Kalorien und fast kein Fett – Chinakohl bleibt auch für Figurbewusste ein Genuss ohne Reue – Dafür ist das Gemüse umso reicher an Vitamin C: 100 g bringen es auf rund 25 mg. Das entspricht etwa einem Viertel der empfohlenen Tagesmenge. Nennenswert ist außerdem der Gehalt an Folsäure sowie an Senfölen, die den Chinakohl besonders gut verdaulich machen und für seinen typischen Geschmack sorgen.

Auch Kohlmuffel können sich für Chinakohl erwärmen, denn die großen, zarten und strunkfreien Blätter schmecken kaum kohllartig, sondern eher dezent und angenehm frisch.



VERDREHT



ROSENKOHL Klein, aber oho: An Vitamin-C-Gehalt übertrifft der kleine Rosenkohl alle großen Vertreter der Kohlfamilie.

Rosenkohl gilt als Vitaminbombe: Er steht auf den vordersten Plätzen der Lieferanten für Vitamin C; schon 100 g decken unseren Tagesbedarf mit 115 mg zu mehr als 100%. Darüber hinaus stecken noch B-Vitamine, einiges an Kalium, Zink, Vitamin K und Ballaststoffen im Rosenkohl. Wenn nach den ersten Frösten der Zuckergehalt im Rosenkohl steigt, wird er besonders leicht bekömmlich.

Die direkte Verwandtschaft mit der großen Kohlfamilie schmeckt man bei Rosenkohl unverkennbar heraus. Mit ihrem kräftigen, aber unaufdringlichen und feinen Geschmack glänzen die Köpfchen ebenso wie mit der leicht „buttrigen“ cremigen Konsistenz.

Seine Hochzeit hat Rosenkohl von September bis Januar, aber man bekommt ihn auch noch bis in den frühen Frühling hinein. Ähnlich wie beim Grünkohl entfaltet sich der Geschmack von Rosenkohl übrigens nach den ersten Nachtfrösten am besten, darum genießen ihn viele am liebsten ab Oktober oder November.

SPITZKOHL Sein Spitzname „Zuckerhut“ ist Programm, denn die knackigartigen Blätter vom Spitzkohl schmecken tatsächlich ganz leicht süßlich.

Wie alle Kohlsorten ist Spitzkohl absolute Spitze in Sachen Vitaminen: Er enthält so viel Ascorbigen (eine Vorstufe von Vitamin C), dass eine Portion Spitzkohl locker den durchschnittlichen Tagesbedarf deckt. Figurbewusste Spitzkohlfans dürfen sich über einen ausgesprochen niedrigen Kalorien- und Fettgehalt freuen. Und Leute mit empfindlichem Magen schätzen, dass er zu den besonders leicht verdaulichen Kohlsorten zählt.

Aus gutem Grund nennt man den Spitzkohl auch „Butterkohl“ - sein Kohlaroma gibt sich dezent und fein; ein bisschen schmeckt er nach Wirsing, ein bisschen nach Blumenkohl und ganz leicht nussig.

Spitzkohl gibt es beinahe das ganze Jahr über. Im Frühjahr und Frühsommer sind die Köpfe kleiner und die Blätter zarter als im Herbst und Winter. Von Mai bis Dezember kommt Spitzkohl aus heimischer Ernte; ab April ist dann der besonders zarte frühe Spitzkohl aus Frankreich auf dem Markt.



ROTKOHL Nichts gegen Rotkohl zum Enten-, Gänse- oder Schweinebraten - aber mit seiner Nebenrolle als „Sättigungsbeilage“ ist das Gemüse eindeutig unterfordert. Rotkohl kann nämlich noch eine ganze Menge mehr und macht auch in der Hauptrolle eine gute Figur. Neben dem hohen Vitamin-C-Gehalt, ist besonders der hohe Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, die dem Rotkohl seine typische Farbe und jede Menge gesundheitlichen Nutzen geben, bemerkenswert.

Sogenannte Radikalfänger wie Bioflavonoide, Chlorophyll und Indole und der natürliche Farbstoff Anthocyan wirken nachweislich zellschützend und können darum sowohl der Entstehung von Krebs vorbeugen als auch den Alterungsprozess verzögern.

Große und kleine Genießer lieben an Rotkohl besonders seinen süßlichen, milden Geschmack.

Frischen Rotkohl kann man das ganze Jahr über kaufen, denn frühe Sorten werden schon ab Juni geerntet. Trotzdem startet die Hauptsaison für Rotkohl im Herbst: Von September bis November kommt von den Feldern der sogenannte Dauerkohl, der eingelagert wird und bis in den Sommer hinein zu haben ist.



KOHLRABI Mild im Geschmack, zart genug zum roh essen und am besten bekömmlich von allen anderen Kohlarten: Schon Kleinkinder mögen Kohlrabi oft richtig gern. Und sogar bei Leuten, die Kohl sonst nicht schätzen, kommt das Knollengemüse gut an!

Kohlrabi ist so gut wie fettfrei und ausgesprochen kalorienarm - kein Wunder, dass er auch bei Diäten oft zum Einsatz kommt! Wie andere Kohlsorten kann übrigens Kohlrabi ebenfalls mit einem beachtlichen Gehalt an Vitamin C punkten. Auch beim Gehalt an Vitamin A und K sowie an Niacin, Biotin und Folsäure kann Kohlrabi sich sehen lassen. Für alle mit empfindlichem Magen und Darm kommt Kohlrabi als Alternative übrigens genau richtig, denn im Gegensatz zu den meisten anderen Kohlgemüsesorten ist er leicht verdaulich. Was kaum jemand weiß: Besonders viele Vitamine und Mineralstoffe sind in den Kohlrabi-Blättern enthalten. Die zarten Herzblätter isst man deshalb am besten mit.

Kohlrabi schmeckt nur sehr dezent kohllartig, leicht süßlich und mild.

Kohlrabi bekommt man zwar das ganze Jahr über, am besten schmeckt er aber jung und frisch vom Freiland - also in der Zeit von April/Mai bis in den Spätsommer hinein.

WEISSKOHL

Die Nebenrolle als „Sättigungsbeilage“ hat Weißkohl wirklich nicht verdient. Wer noch kein Weißkohl-Fan ist, wird bestimmt einer - denn sowohl kulinarisch als auch gesundheitlich hat das Gemüse einiges zu bieten.

Der hellgrüne „Dickkopf“ hat's in sich: Er enthält fast unser gesamtes Tagessoll an Vitamin C und 400% der Tagesdosis an Vitamin K. Auch sein Gehalt an Ballaststoffen spricht für Weißkohl, denn dadurch hält er nicht nur lange satt, sondern bringt auch eine müde Verdauung auf Trab.

Die im Weißkohl enthaltenen, schwefelhaltigen ätherischen Öle sorgen für das deftige und typische Kohlaroma von Weißkohl, das durch eine ganz leichte Süße abgerundet wird.

Weißkohl gilt zwar als eine der typischsten Wintergemüse und wird auch bevorzugt in der kalten Jahreszeit zubereitet. Tatsächlich wächst er aber schon ab April auf unseren Feldern und ist dann je nach Sorte ganzjährig zu haben.

WIRSINGKOHL

Der grüne Kohlkopf mit den krausen Blättern ist salonfähig geworden: Sogar bei Sterneköchen kommt Wirsing inzwischen in Topf und Pfanne. Kein Wunder, denn Wirsingkohl überzeugt durch seinen dezenten Geschmack und seine zarte Struktur.

Neben einer Menge Vitamin C enthalten die dunkelgrünen Köpfe reichlich Nähr- und Mineralstoffe, allen voran Eisen, Eiweiß und Magnesium. Wie die meisten Gemüsesorten ist auch Wirsingkohl in Sachen Kalorien- und Fettanteil ein Genuss ohne Reue. Eine spezielle Eigenart von Wirsingkohl ist sein hoher Gehalt an Vitamin B6, das unserem Nervenkostüm besonders guttut.

Wirsing schmeckt auch deutlich feiner als Weiß- und Rotkohl. Das gilt besonders beim jungen Frühjahrswirsing.

Der erste Wirsingkohl des Jahres heißt kurioserweise „Adventswirsing“ und wird schon im April geerntet. Frühwirsing und Sommerwirsing kommen ab Juni auf den Markt; die Ernte von Herbstwirsing startet im August und dauert je nach Wetter und Region bis in den Februar.



Alle Jahre wieder

Alle Jahre wieder stellt sich die Frage, was in der Vorweihnachtszeit auf der Speisekarte stehen soll. Das Team der CF Gastro hat deshalb die Köpfe zusammengesteckt und für Sie einen Menüvorschlag ausgearbeitet. Frisch, deftig und fruchtig-süß – lassen Sie sich von unseren ausgefallenen Ideen inspirieren!

für jeweils 10
PERSONEN

Vorspeise

Bunte Salate auf Rote-Bete-Carpaccio mit Kürbiskernöl verfeinert und mit Minikürbissen (gefüllt mit Frischkäse)

Zubereitung:

1. Schneiden Sie die Rote-Bete-Kugeln in feine Scheiben und richten Sie diese fächerförmig auf einem Teller an.
2. Würzen Sie anschließend das Carpaccio mit Salz und Pfeffer und verteilen Sie etwas Kürbiskern dressing darüber.
3. Den Blattsalatmix machen Sie ebenfalls mit dem Dressing an und setzen diese als Bouquet auf die Rote Bete.
4. Garnieren Sie das Ganze zum Abschluss mit den gefüllten Minikürbissen und servieren Sie.

Artikel-Nr.	Marke	Bezeichnung	Inhalt	Menge für Rezept
24.905.031	-	Rote Bete, geschält und vorgegart	500 g	1,5 kg
21.993.070	napuro	Blattsalatmix „Bachata“	700 g	300 g
27.786.170	Starline	Salatsauce Kürbiskernöl	3,0 l	0,3 l
24.323.505	napuro	Minikürbisse mit Frischkäse gefüllt	1,0 kg	1,0 kg

Hauptgang

Sauerbraten mit Kartoffelgratin und gebratenen Böhnchen

Zubereitung:

1. Erhitzen Sie Olivenöl leicht in einer Pfanne und geben Sie dann die Bohnen dazu. Achtung: Beim Einlegen der Bohnen kann das Öl leicht spritzen. Braten Sie die Bohnen ca. 3 Minuten und geben Sie dann die Zwiebelscheiben mit in die Pfanne. Lassen Sie die Zwiebelscheiben etwas bräunen. Würzen Sie das Gemüse und geben Sie kurz vor dem Servieren noch etwas Butter zur geschmacklichen Abrundung dazu.
2. Geben Sie das Kartoffelgratin auf ein geöltes Blech und lassen Sie es ca. 20 bis 25 Minuten auf der mittleren Schiene bei ca. 200 °C backen.
3. Für die Zubereitung des Sauerbratens stechen Sie die Folie ein bzw. entfernen Sie diese und erhitzen Sie das Ganze für 20 bis 30 Minuten bei 100 °C Umluft.

Artikel-Nr.	Marke	Bezeichnung	Inhalt	Menge für Rezept
65.009.515	Westfro	TK Bohnen "sehr fein"	2,5 kg	300 g
65.009.730	Westfro	TK-Zwiebelscheiben	2,5 kg	2,5 kg
65.011.063	Aviko	TK-Gratin Port Cheese	1,5 kg	1,5 kg
98.003.086	napuro	Sauerbraten, 20 St. à 70 g mit Sauce (1.000 g)	2,4 kg	2,4 kg

Dessert

Dominostein-Milchreis-Genuss

Zubereitung:

1. Schichten Sie den Milchreis und die grob gehackten Dominosteine in Gläser.
2. Tortenguss mit Aprikosennektar in einem Kochtopf glatt rühren und die Flüssigkeit unter Rühren zum Kochen bringen. Rosenwasser zugeben.
3. Eine Minute abkühlen lassen und das Aprikosen-Rosen-Gelee über den Milchreis geben.
4. Mit Aprikosenspalten und Minzeblättchen garnieren.

Artikel-Nr.	Marke	Bezeichnung	Inhalt	Menge für Rezept
42.011.130	frischli	Milchreis	5,0 kg	1,0 kg
-	-	Dominosteine, grob gehackt	-	200 g
-	-	Aprikosennektar	-	250 ml
-	-	Rosenwasser	-	1 TL
-	-	klarer Tortenguss	-	1 Pck. (12 g)
-	-	Aprikosen aus der Dose	-	200 g
-	-	frische Minze	-	-



Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt



Artikel	November	Dezember	Januar
Bamberger Hörnchen (Deutschland)	■	■	■
Birnen – Williams, Conference (Deutschland)	■	■	■
Blumenkohl (Deutschland)*	■	■	■
Brokkoli (Deutschland)*	■	■	■
Blutorangen (Spanien)	■	■	■
Chinakohl (Deutschland)	■	■	■
Cima di Rapa – wilder Brokkoli (Italien)	■	■	■
Clementinen (Spanien)	■	■	■
Cranberries (Nordamerika)	■	■	■
Esskastanien / Maronen (Frankreich)	■	■	■
Granatäpfel (Spanien)	■	■	■
Grünkohl (Deutschland)	■	■	■
Haselnüsse (Frankreich)	■	■	■
Knollensellerie (Deutschland)	■	■	■
Kopfsalat (Italien, Belgien, Deutschland)	■	■	■
Kürbis – Muskat, Spaghetti, Butternut, Hokkaido (DE / FR)	■	■	■
Litchis (Übersee)	■	■	■
Lollo Rosso/ Lollo Bionda (Italien, Frankreich)	■	■	■
Navelorangen (Spanien)	■	■	■
Petersilie (Deutschland)*	■	■	■
Porree (Deutschland)*	■	■	■
Rosenkohl (Deutschland)	■	■	■
Rucola / Rauke (Italien)	■	■	■
Satsumas (Spanien)	■	■	■
Schwarzwurzeln (Deutschland, Belgien)	■	■	■
Spinat (Deutschland)*	■	■	■
Steckrüben / Kohlrüben (Deutschland)	■	■	■
Topinambur (Deutschland)	■	■	■
Walnüsse (USA)	■	■	■
Winterrettich, schwarz (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.

* Voraussetzung: kein Frost

Zur Sache



Gute Fette, schlechte Fette

Rohstoff und Verarbeitungsgrad sind entscheidend

Fettqualitäten lassen sich nach verschiedenen Kriterien beurteilen. Vieles ist einfach eine Geschmacksfrage. Geht es aber um den Gesundheitswert, sind vor allem zwei Punkte entscheidend: Woher ein Fett stammt und wie intensiv es verarbeitet ist. Fette können pflanzlichen oder tierischen Ursprungs sein. Ob aus Kürbiskernen, Milch, Schlacht- oder Meerestieren – je nach Rohstoff gibt es sehr unterschiedliche Fettsäurezusammensetzungen. Als gesund gelten Fette, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind. Je mehr ungesättigte Fettsäuren, umso flüssiger ihre Konsistenz. Kokos- und Palmkernfett enthalten beispielsweise rund 80 Prozent gesättigte Fettsäuren und sind daher fest und nicht zu empfehlen.

Andere pflanzliche Rohstoffe liefern hingegen flüssige Fette, also Öle. Reine Pflanzenöle enthalten eine Reihe gesunder Fettbegleitstoffe, wie Vitamine, Phytosterine oder Phospholipide. Wichtiger als die Fettbegleitstoffe ist aber ein hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Raps-, Sonnenblumen- und Olivenöl sind hier die beste Wahl.

Tierische Lebensmittel – mit Ausnahme von Fisch – enthalten vor allem gesättigte Fettsäuren. Das betrifft reine Fette, wie Butter und Schweineschmalz, genauso wie die versteckten Fette in Milch, Hähnchenkeulen usw. Aus der Reihe tanzen die Fischöle. Dem Fischfilet sieht man es zwar nicht an, aber Fischöle sind flüssig und daher reich an ungesättigten Fettsäuren. Besonders ihr hoher Anteil mehrfach ungesättigter Omega-3-Fettsäuren macht Fischöle für den Menschen unverzichtbar. Deshalb sollte ein- bis zweimal die Woche Fisch auf dem Speiseplan stehen, so die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Wer gar keinen Fisch isst, sollte Salate mit Raps- oder Walnussöl zubereiten. Sie liefern ebenfalls Omega-3-Fettsäuren.

Verarbeitete Produkte sind häufig reich an gesättigten Fettsäuren. Sie enthalten außerdem die sogenannten Trans-Fettsäuren, die den Bedarf an essenziellen Fettsäuren erhöhen. Sie sind ein unerwünschtes Nebenprodukt der Fetthärtung oder entstehen, wenn etwa Öle zu hoch erhitzt werden. Fängt z.B. das gute Öl in der Pfanne an zu rauchen, ist das ein deutliches Zeichen dafür, dass die „Wohlfühltemperatur“ überschritten ist. An diesem Punkt wandeln sich ungesättigte verstärkt in Trans-Fettsäuren um. Daher sollte man beim Braten auf hitzestabile Bratenfette wie Kokosfett zurückgreifen. Beim Braten mit nativen, unraffinierten Ölen darf die Temperatur nicht so hoch sein, wodurch sich allerdings die Garzeit verlängert. Aromatische Öle wie Oliven- oder Walnussöl entfalten ihr geschmackliches und gesundheitliches Potenzial am besten in Form von einigen Tropfen auf dem bereits fertig gebratenen Fleisch.



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

Frische mit Leidenschaft: Seit Generationen

Hausladen Fruchthandels-gesellschaft mbH

In dritter Generation steht die Hausladen Fruchthandels-gesellschaft mbH für Leidenschaft und Frische bei Obst und Gemüse und die vierte Generation ist bereits an Bord. Bestes aus Bayern sowie nationale Köstlichkeiten und Exotisches aus Übersee gehören ebenso zum Programm wie eine eigene Bananen- und Exotenreiferei.

Hausladen ist Gründungsmitglied im CF Gastro-Verbund und arbeitet mit dem gesamten Sortiment.

Weitere Informationen unter www.hausladen-frucht.de.

Geschäftsführer	Andreas Buchner
Zertifizierungen / Qualitätsmanagement	IFS, Öko, Geprüfte Qualität aus Bayern
Mitarbeiterzahl	ca. 70
Kühlagerfläche	ca. 2.500 m ²
Kundenanlieferungen pro Tag	350 bis 500
Warenumsatz	ca. 60 Tonnen pro Tag
Sortiment	Obst, Gemüse, Kartoffeln, exotische Früchte, Convenience, High Convenience, Feinkost, Molkereiprodukte



Hausladen
Fruchthandels-gesellschaft mbH
Schäftlarnstraße 8
81371 München
Tel.: 089-720 14-54
Fax: 089-720 14-55
E-Mail: gastro@hausladen-frucht.de
www.hausladen-frucht.de



Unsere aktuellen Sonderangebote

Zu Weihnachten nehmen wir uns nicht nur mehr Zeit für Besinnlichkeit und die Familie, sondern auch für Genuss. Mit unseren Angeboten bieten wir besondere Produkte für Ihre festlichen Menü-Ideen.

Artikel-Nr.	Artikel	Marke	Verkaufseinheit
25.067.056	Wildkräutersalat	napuro	250 g Beutel
21.490.645	Waldfruchtnektar	Elka Frische	ca. 2 Liter Kanister
85.000.330	Norwegischer Räucherlachs	napuro	ca. 1,0kg Schale
26.800.260	Mousse „Rote Früchte“	Ponthier	1,0kg Beutel
28.280.165	Kloßteig "Volle Knolle"	cold´n´fresh	2,0kg Beutel
42.011.252	Mandarine-Mascarpone Creme	frischli	5,0 kg Eimer
65.009.515	TK Bohnen "sehr fein"	Westfro	2,5 kg Beutel

Diese Angebote sind gültig vom 01.11. bis 31.12.2014.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Ihren Lieferpartner.