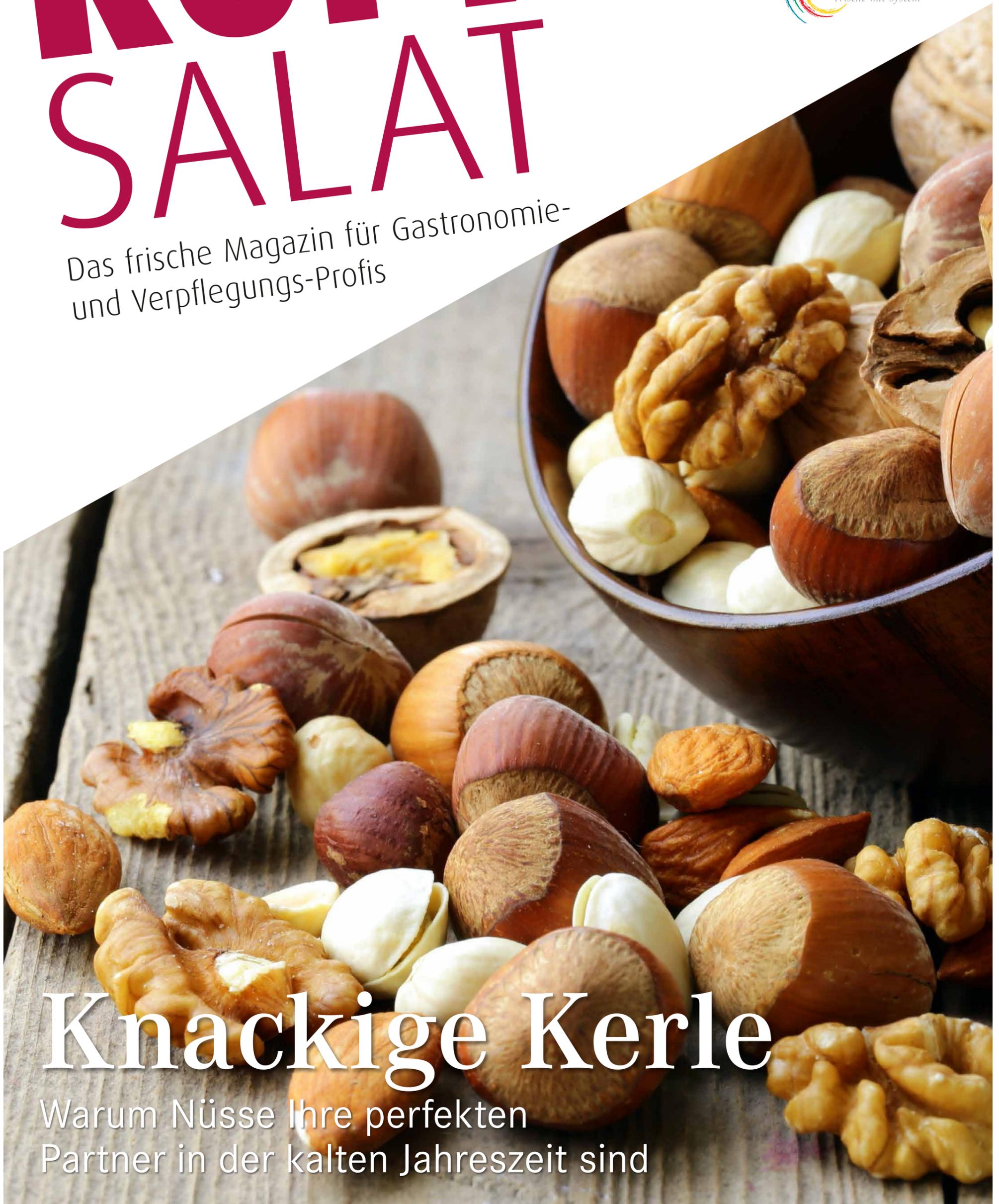


# KOPIE SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-  
und Verpflegungs-Profis



## Knackige Kerle

Warum Nüsse Ihre perfekten  
Partner in der kalten Jahreszeit sind

**Saisonale Höhepunkte:** A(nis) bis Z(imt)

**Mehrwert für Nährwert:** Zucker, Fett und Ballaststoffe



## WEITERENTWICKELN UND STÄRKEN AUSBAUEN

hat sich die CF Gastro auf die Fahne geschrieben und da gehen wir von der Josef Ochs GmbH seit 2007 als Partner mit.

Rückblickend hat sich unser Verbund stark entwickelt und wir arbeiten täglich daran, dass das so bleibt. Neben der Ultra-Frische gehören auch unsere Eigenmarken zu unseren Stärken und nehmen stetig an Bedeutung zu. Das positive Feedback unserer Kunden gibt uns die besten Gründe, neue Produkte zu entwickeln und in unser Sortiment aufzunehmen.

Auch in dieser Ausgabe tauchen immer wieder Eigenmarken-Produkte auf. Freuen Sie sich außerdem auf Wissenswertes zum Thema Nüsse, winterliche Desserts und leckere Antipasti.

Ihr Stephan Ochs  
Gastroleiter Josef Ochs GmbH



So schmeckt der Winter:

## Weihnachten von A(nis) bis Z(imt)



Wenn es draußen früh dunkel wird und ein eisiger Wind durch die Straßen pfeift, braucht der Mensch zu Hause eine Extraportion Gemütlichkeit. Neben kuscheligen Decken und Kerzenlicht sorgen in der Küche vor allem ein paar Gewürze mit ihrem wunderbaren Aroma für die richtige Winterstimmung. Wir stellen Ihnen die wichtigsten weihnachtlichen Klassiker vor, die nicht nur im Glühwein für das richtige Aroma sorgen.

### Anis:

Anis erinnert vom Geschmack her ein wenig an Lakritze, was am enthaltenen ätherischen Öl Anethol liegt. Die grünen, getrockneten Samen der Anispflanze finden in der Küche meist in gemahlener Form Verwendung. In der Weihnachtszeit wird vor allem für Anisplätzchen oder Springerle, ein traditionelles Festtagsgebäck aus einem Anis-Eierschaumteig, verwendet. Und auch im Lebkuchengewürz ist Anis ein fester Bestandteil.

### Kardamom:

Der Kardamom gehört zur Familie der Ingwergewächse. Verwendet werden entweder die Samen oder die gesamten getrockneten Kapsel Früchte. Das würzige, süßlich-scharfe Aroma des Kardamoms wird ebenfalls gern für Lebkuchengewürze verwendet, aber auch Spekulatius und Glühwein bekommen so ihre charakteristische Note. Da das ätherische Öl der Samen schnell verfliegt, sollte man die Samen erst bei Bedarf mörsern oder mahlen. Probieren Sie auch mal eine Prise Kardamom im Kaffee oder in heißer Schokolade – ein köstliches, winterliches Geschmackserlebnis.

### Sternanis:

Seinen Namen verdankt der Sternanis seiner Form. Allerdings ist die sternförmige Frucht nicht mit dem Anis verwandt. Sein Aroma ist süß und lakritzartig, aber auch ein wenig pfeffrig und säuerlich. Vor allem in der asiatischen Küche wird der Sternanis häufig verwendet, hierzulande kommt er meistens in der Weihnachtsbäckerei zum Einsatz. Aber auch Glühwein oder Rotkohl können mit den dekorativen Früchten raffiniert aromatisiert werden.

### Zimt:

Zimt ist der absolute Klassiker der winterlichen Gewürze. Er wird aus der getrockneten Rinde von Zimtbäumen gewonnen und ist als Stange oder in gemahlener Form im Handel erhältlich. Der Stangenzimt wird auch Kanneel genannt, und sein etwas feineres Aroma eignet sich hervorragend für Glühwein oder Punsch. Der gemahlene Zimt ist nicht nur die wichtigste Zutat für die Zimtsterne, sondern kann auch in heißer Schokolade oder mit winterlichen Bratäpfeln genossen werden.

# Allen Anfang ist ... lecker!



Es ist wie ein lauer Sommerabend auf dem Teller: Antipasti. Die italienischen Vorspeisen sind zwar einfach, aber zusammen unglaublich lecker. Traditionell werden die vielen kleinen Gerichte vor einem mehrgängigen Menü serviert. Dazu gehören meistens luftgetrocknete Salami oder luftgetrockneter Schinken und in Olivenöl eingelegtes Gemüse wie Paprika, Pilze, Zucchini oder Knoblauch. Aber auch marinierter Fisch und Meeresfrüchte haben ihren festen Platz auf einem Antipasti-Teller. Oliven, ein gutes Stück Käse und geröstetes Brot runden das feine Geschmackserlebnis ab. Bei so viel Genuss fällt es oft schwer, noch Platz für die weiteren Gänge zu lassen. Denn Antipasti sind weitaus mehr als eine Vorspeise – es ist eine Art, das Leben zu genießen.

## 1. Getrocknete Tomaten

Die Tomate hat ihren festen Platz in der italienischen Küche. Auf einem Antipasti-Teller findet man sie meist in getrockneter Form, mariniert mit hochwertigem Olivenöl.

## 2. Dicke Bohnen

Hülsenfrüchte sind aufgrund ihres hohen Eiweißgehaltes sehr wichtig für die menschliche Ernährung. Angebaut werden sie vor allem in Italien, Spanien und Frankreich. Aber auch in Deutschland findet sich die Dicke Bohne; besonders die Stadt Erfurt hat eine enge Bindung an die nahrhafte Hülsenfrucht. Mit etwas Tomatensauce und frischen Kräutern abgeschmeckt, macht sie auch als mediterranes Antipasti eine gute Figur.

## 3. Gefüllte Mini-Paprika & Champignons

Es ist ein simpler Küchentrick: Einfache Zutaten werden mit etwas Käse zu wunderbaren Geschmackserlebnissen. Auch Champignons und kleine Paprikaschoten – entweder scharf oder süß – schmecken noch ein bisschen besser, wenn sie mit fein abgeschmecktem Frischkäse gefüllt werden.

## 4. Gefüllte Weinblätter

Eigentlich kommen die gefüllten Weinblätter aus der orientalischen Küche, aber mittlerweile sind sie überall beliebte Vorspeisenhäppchen. Die Weinblätter werden dazu kurz blanchiert, mit einer Mischung aus Reis, Lammhack, Zwiebeln, Nüssen und Gewürzen gefüllt und dann in Brühe oder Wein gekocht. Kurz vor dem Servieren werden sie dann mit Zitronensaft oder Olivenöl beträufelt.

## 5. Gegrilltes Gemüse

Wer glaubt, dass auf den Grill nur Fleisch gehört, wird mit diesen kleinen Häppchen eines Besseren belehrt. Ob Paprika, Zucchini, Aubergine oder Zwiebeln – kurz gegrillt und mit Olivenöl mariniert, überzeugen diese gesunden Snacks mit ihrem feinen Grillaroma jeden noch so eingefleischten Würstchenfan.

## 6. Dips

Kleine Dips runden jeden Antipasti-Teller ab. Ob eine würzige Tomatensalsa oder ein cremiger Joghurt-Dip, mit etwas Dip schmeckt alles gleich noch viel besser.

## 7. Oliven

Ohne Oliven ist kein Antipasti-Teller komplett. Ob schwarz oder grün, ob mit oder ohne Kern, Oliven gehören einfach zu einem mediterranen Essen dazu.



## 8. Artischockenherzen

Die Artischocke ist nicht nur schmackhaft, sondern auch sehr gesund: 2003 wurde sie sogar zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Der Grund dafür: Sie soll die Cholesterinwerte senken. Verfeinert mit Olivenöl sind die Artischockenherzen jedenfalls ein exklusiver Genuss auf jedem Antipasti-Teller.



# KERNIGE KRAFTPROTZE



**Ob Haselnuss, Maroni oder Mandel – Nüsse gibt es in vielen Variationen.** Doch eines ist den knackigen Kernen mit der harten Schale gemein: Sie sind wahre Alleskönner. Und vor allem sind sie besser als ihr Ruf.

Die gute Nachricht gleich vornweg: Nüsse haben zwar viele Kalorien, aber sie sind dank ihrer Inhaltsstoffe besonders gut für die Gesundheit. Das liegt vor allem an den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die nachweislich den Cholesterinspiegel senken und das Risiko für Magen- und Prostatakrebs sowie für Infarkte mindern können. Vor allem in der momentan angesagten veganen Ernährung haben Nüsse einen hohen Stellenwert, liefern sie doch dank ihrer hohen Nährstoffdichte viele wichtige Vitamine, pflanzliche Eiweiße, Kohlenhydrate und Proteine. Nüsse sind demnach richtige Alleskönner. Aber wie so oft kommt es immer auf die Menge an – auch Nüsse sollten nur in Maßen, nicht in Massen genossen werden. Laut der Deutschen Gesellschaft für

Ernährung sind bis zu 25 g pro Tag der Richtwert, den man mit Blick auf die schlanke Linie bedenkenlos zu sich nehmen kann. Natürlich nur, wenn es sich um unbehandelte, nicht geröstete Nüsse handelt.

**NÜSSE FÜR DIE SÜSSWARENINDUSTRIE.** Nüsse sind oft in Produkten enthalten, die man als „kleine Sünden“ bezeichnen kann. Nüsse werden nämlich hierzulande hauptsächlich von der Knabber- und Süßwarenindustrie verarbeitet. Bei den hier erhältlichen Nüssen handelt es sich meistens um Importware, denn der heimische Markt an Nüssen und Schalenfrüchten ist von untergeordneter Bedeutung: 2012 hat Deutschland 26.000 t Walnüsse, 86.800

t Mandeln und 54.600 t Haselnüsse importiert. 71% der Ernte kommt dabei aus Asien, 17% aus Amerika und 11% aus Europa. Die Türkei ist z.B. der weltgrößte Produzent von Haselnüssen, rund 800.000 t werden dort jährlich angebaut.

**NUSSERENTE.** Geerntet werden die Nüsse meist zwischen Anfang September und Mitte Oktober, je nach geographischer Lage und Sorte. Die Nüsse werden nach der Ernte gereinigt und dann zum Trocknen ausgebreitet, wobei sie öfter gewendet werden müssen, um einem möglichen Pilzbefall vorzubeugen. Nach ein bis zwei Wochen sind die Früchte ausreichend getrocknet und können gelagert wer-

## CASHIEWKERNE

Die Cashewnuss ist besonders gut geschützt: Die harte Schale kann sogar von Nagetieren nicht geknackt werden. Deshalb wird die Nuss nach der Ernte vorsichtig mit einem kleinen Hammer geöffnet. Der Kern sollte dabei möglichst nicht beschädigt werden.

**Herkunft:**  
Ursprünglich Brasilien. Anbau jetzt vor allem in Vietnam, Nigeria und Indien.

**Verwendung:**  
Cashewkerne werden hierzulande meist als Snacks gegessen, sei es naturbelassen oder geröstet und gesalzen. Aber auch in der asiatischen Küche finden sie häufig Verwendung.

**Nährwerte (pro 100 g):**  
Brennwert 2315 kJ (553 kcal); Eiweiß: 18,2 g; Kohlenhydrate: 30,2 g - davon Zucker: 5,9 g; Ballaststoffe: 3,3 g; Fett: 43,9 g

## ERDNÜSSE

Streng genommen ist die Erdnuss gar keine Nuss, sondern eine sehr proteinreiche Hülsenfrucht. In den USA galt sie lange Zeit als Tierfutter und Arme-Leute-Essen, bevor sie im 20. Jahrhundert zu einer der wichtigsten Nutzpflanzen wurde.

**Herkunft:**  
Vermutlich Brasilien oder Peru. Wird jetzt vor allem in China, Indien und den USA angebaut.

**Verwendung:**  
Die Erdnuss ist – geröstet und gesalzen – einer der beliebtesten Knabbersnacks. Doch auch in vielen Süßigkeiten ist die vielfältige Nuss zu finden. Und als Erdnussbutter sorgt sie für Abwechslung auf dem Frühstückstisch.

**Nährwerte (pro 100 g):**  
Brennwert 2449 kJ (585 kcal); Eiweiß: 23,7 g; Kohlenhydrate: 21,5 g - davon Zucker: 4,2 g; Ballaststoffe: 8 g; Fett: 49,7 g

## MARONEN

Die Freunde der Esskastanien, auch Maronen genannt, schätzen ihren zart süßen, nussigen und etwas mehligem Geschmack. Da Maronen schnell verderben, müssen sie konserviert werden, bevor sie mehrere Monate haltbar sind.

**Herkunft:**  
Hauptproduzenten von Esskastanien sind China, Südkorea und die Türkei.

**Verwendung:**  
Maronen sind oft Grundlage für raffinierte Süßspeisen wie Soufflés oder Eiscremes. Auch als Püree, Creme oder Likör können sie verwendet werden. Aber am besten schmecken Maronen frisch geröstet an einem kalten Winterabend.

**Nährwerte (pro 100 g):**  
Brennwert: 900 kJ (215 kcal); Eiweiß: 2,7 g; Kohlenhydrate: 36 g - davon Zucker: 10,8 g; Ballaststoffe: 6,4 g; Fett: 6,2 g

## WALNÜSSE

Zwar ist der Walnussbaum eine relativ anspruchslose Pflanze, dennoch braucht es Geduld: Erst nach 10 bis 20 Jahren können erste Erträge eingefahren werden. Je älter der Baum, desto besser die Ernte.

**Herkunft:**  
Persien. Wird jetzt vor allem in China, Iran und den USA angebaut.

**Verwendung:** Vor allem zur Weihnachtszeit begegnet man der Walnuss in der Schale in deutschen Wohnungen. Die Kerne finden vor allem in der Backwarenindustrie Verwendung, aber sie sind auch die Grundlage für hochwertige Öle.

**Nährwerte (pro 100 g):**  
Brennwert: 2885 kJ (699 kcal); Eiweiß: 15 g; Kohlenhydrate: 9 g - davon Zucker: 4 g; Ballaststoffe: 5 g; Fett: 66 g

## PARANÜSSE

Die Paranuss wird auch Amazonenmandel oder Brasilianische Kastanie genannt. Sie ist eher die wilde Vertreterin ihrer Gattung, denn sie lässt sich nicht in Plantagen kultivieren.

**Herkunft:**  
Die Paranuss ist vor allem in Südamerika zu Hause.

**Verwendung:**  
Die Kerne werden gerne in der Backwarenindustrie eingesetzt, aber auch als Snack zwischendurch ist die Paranuss sehr bekömmlich. Und auch die Kosmetikindustrie weiß die positiven Eigenschaften der Paranuss zu schätzen.

**Nährwerte (pro 100 g):**  
Brennwert: 2765 kJ (670 kcal); Eiweiß: 14,3 g; Kohlenhydrate: 7,8 g; Fett: 66,8 g; Mineralstoffe: 3,3 g



den. Allerdings begrenzt der hohe Fettgehalt die Lagerfähigkeit: Walnüsse halten sich – kühl gelagert – ungefähr ein Jahr, Haselnüsse zwei Jahre und Mandeln sogar drei Jahre. Sie erkennen leicht, ob eine Nuss noch gut oder bereits ranzig geworden ist: Ist der Nusskern gelblich-dunkel verfärbt, sehr weich oder schmeckt er bitter und pelzig, sollte er nicht verzehrt werden.

## DER NUSSKNACKER BEISST SICH AN DEN MEISTEN NÜSSEN DIE ZÄHNE AUS

**IN SCHALE GEWORFEN.** Im Herbst und in den Wintermonaten sind wieder vermehrt Nüsse in der Schale im Handel, während bereits geknackte Nüsse das ganze Jahr über erhältlich sind. Beim Kauf von Nüssen in der Schale sollten Sie darauf achten, dass diese keinen Schimmel oder unnatürliche Verfärbungen aufweisen. Bei muffigem Geruch sollten Sie ebenfalls von einem Kauf Abstand nehmen. Es gibt auch einen einfachen Trick, um festzustellen, ob die Nuss frisch ist: Schütteln Sie diese! Wenn es klappert, ist die Nuss in der Schale bereits eingetrocknet und demnach nicht mehr frisch.

## MANDELN

Eigentlich gehören Mandelbäume, zumindest nach botanischen Richtlinien, in die Familie der Rosengewächse und sind daher mit dem Pfirsich-, Pflaumen- und Kirschbaum verwandt.

### Herkunft:

Die USA/Kalifornien sind größter Produzent und Exporteur.

### Verwendung:

Mandeln haben ihren festen Platz in der Backwelt, ob nun als Kerne, gemahlen oder als Öl. Zudem sind sie die Grundzutat für Marzipan. Und kandierte sorgen Mandeln für die richtige Weihnachtsstimmung.

### Nährwerte (pro 100 g):

Brennwert: 2408 kJ (576 kcal); Eiweiß: 21,22 g; Kohlenhydrate: 21,69 g - davon Zucker: 3,89 g; Ballaststoffe: 12,2 g; Fett: 49,42 g

## HASELNÜSSE

Der Haselstrauch wird schon seit Jahrtausenden von den Menschen genutzt. Der Großteil der im Handel erhältlichen Haselnüsse stammt jedoch von der nahe verwandten Lambertshasel.

### Herkunft:

Die Türkei und Italien sind heute die größten Produzenten.

### Verwendung:

Wie die meisten Nüsse wird die Haselnuss auch oft im Bereich der Back- und Süßwaren (z. B. Nougat) eingesetzt. Aber auch als Brotaufstrich hat die Haselnuss viele Freunde.

### Nährwerte (pro 100 g):

Brennwert: 2685 kJ (650 kcal); Eiweiß: 12 g; Kohlenhydrate: 11 g - davon Zucker: 1 g; Ballaststoffe: 8,6 g; Fett: 62 g

**HILFE ZUM ENTKERNEN.** Eine große Hilfe, um den Kern aus der Schale zu bekommen, ist natürlich der Nussknacker, der traditionell gegen Jahresende besonders häufig zum Einsatz kommt. Bei Walnüssen und Haselnüssen sind Zangennussknacker bestens geeignet, bei Macadamianüssen hingegen stößt man mit dem herkömmlichen Nussknacker schnell an seine Grenzen. Von daher braucht man für die „Königin der Nüsse“, wie die Macadamia auch genannt wird, einen speziellen Nussknacker. Übrigens: Die uniformierten Holzkameraden mit den bärtigen Gesichtern, die seit der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts vor allem im Erzgebirge hergestellt werden, beißen sich schon an den meisten Nüssen die Zähne aus, dienen sie doch überwiegend nur dekorativen Zwecken. Trotzdem gehören sie für viele untrennbar zu Weihnachten – nicht zuletzt auch wegen des Balletts „Der Nussknacker“ von Peter Tschaikowski, das regelmäßig zur Weihnachtszeit sowohl Kinder als auch Erwachsene verzaubert. Aber ob nun mit oder ohne Schale: Nüsse gehören einfach zum Winter dazu. Und dann darf es auch mal eine Tüte gebrannte Mandeln sein.



# Zum Abschluss etwas Winterliches



Es geht doch nichts über weiße Weihnachten! Wir haben uns von dem kalten Schneetreiben inspirieren lassen und die weiße Pracht auf den Teller geholt. Schnell und einfach gemacht sind unsere Desserts unglaublich lecker und besonders gut für eine große Zahl von Gästen geeignet.

## Winterliches Joghurt-Dessert

Zutaten für III III Portionen

1,5 kg Vollmilchjoghurt\*  
3 Äpfel  
3 Orangen  
3 Bananen  
3 EL Vanillezucker  
10 Walnüsse

Den Joghurt mit dem Vanillezucker cremig rühren. Die Äpfel gut waschen und dann mit der Schale raspeln. Die Orangen schälen und filetieren, die Filets halbieren. Die Banane längs vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend die Walnüsse grob hacken.

Das Obst mit dem Joghurt verrühren und die Masse in Dessertgläser füllen. Kurz vor dem Servieren mit den Walnussstückchen bestreuen.

\* Artikelnummer 42.007.019 | Joghurt Natur 3,5% 5,0 kg | Weidefrische

## Lebkuchen-Quark

Zutaten für III III Portionen

500 g Magerquark\*  
500 g Lebkuchen  
625 g Sahne\*\*  
2 Pck. Sahnesteif  
2 TL Zimt  
1 Glas Sauerkirschen  
300 ml Kirschsafft  
250 g Puderzucker  
Schokoraspele

Die Lebkuchen grob zerbröseln und im Kirschsafft einweichen. In der Zwischenzeit den Quark mit dem Puderzucker und dem Zimt verrühren. Die Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und vorsichtig unter den Quark heben. Dann den Quark, die Lebkuchenmischung und die Sauerkirschen immer abwechselnd in den Dessertgläsern schichten. Der Abschluss sollte eine Schicht Quark sein, die dann mit den Schokoraspele bestreut wird.

\* Artikelnummer 42.003.012 | Quark Natur mager 5,0 kg | Weidefrische

\*\* Artikelnummer 42.000.030 | Schlagsahne 30% 5,0 kg | Wiesehoff

## Donauwellen à la Tiramisu

Zutaten für III III Portionen

1,0 kg Tiramisu-Creme\*  
150 g Löffelbiskuits  
500 g Sauerkirschen (Konserven)  
30 g Schokoraspele  
300 ml Schoko-Sauce\*\*

Die Löffelbiskuits in einem GN-Einsatz (GN-Behälter) oder einem ähnlich geeigneten Behälter dicht nebeneinander legen und etwas Kirschsafft darüber geben. Die abgetropften Kirschen gleichmäßig darauf verteilen und mit der Tiramisu-Creme von frischli bedecken. Die Creme glattstreichen und dann das Dessert mindestens 3 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren dann mit der Schoko-Sauce von frischli und den Schokoraspele dekorieren.

\* Artikelnummer 41.001.110 | H-Creme Tiramisu 6 x 1,0 l | frischli

\*\* Artikelnummer 41.001.149 | H-Sauce Schoko 6 x 1,0 l | frischli



Winterliches Joghurt-Dessert



Donauwellen à la Tiramisu

# 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)	■	■	■	

\*Voraussetzung: kein Frost

### 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



## MEHRWERT FÜR NÄHRWERT

**Zucker, Fett und Ballaststoffe: Nährwerttabellen geben zwar Auskunft, jedoch nicht immer gleich.**

Wie viel Zucker ist eigentlich in der Erdbeermilch? Und wie viele Kalorien hat der Müsliriegel? Auf nahezu jedem Lebensmittel finden sich mittlerweile Nährwerttabellen, die Auskunft über all diese Fragen geben. Der Blick auf die Nährwerte hilft nicht nur dabei, sich bewusster und gesünder zu ernähren, es erleichtert auch den Vergleich von ähnlichen Produkten. Jedoch ist die Aufteilung der Tabelle nicht immer identisch, manchmal gibt es acht, manchmal nur vier Werte, die angegeben werden. Demnach findet man nicht immer alle relevanten Informationen: Auf der einen Packung fehlt die Angabe zu den Ballaststoffen, auf einer anderen fehlt die Information über die ungesättigten Fettsäuren. Ein einfacher und schneller Vergleich ist somit nicht immer möglich. Das wesentliche Problem ist nämlich: Noch sind diese Angaben nicht verpflichtend.

Das soll sich aber demnächst ändern, denn ab Dezember 2016 tritt die EU-Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) auch für die Nährwertdeklaration in Kraft. Künftig müssen dann auf jedem verpackten Lebensmittel die sieben wichtigsten Nährwertinformationen angegeben sein. Dazu gehören der Energiegehalt und die Mengen an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz, jeweils pro 100 Gramm oder Milliliter.

Das momentan noch freiwillige System, bei dem die „Big 4“ beziehungsweise „Big 8“ der Nährwertangaben in Tabellenform angegeben werden, fällt ab Ende 2016 weg. Jedoch können Hersteller sich freiwillig dazu entscheiden, neben den „Big 7“ noch weitere Nährwertangaben auf der Packung anzugeben. Das wären einfach ungesättigte Fettsäuren, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, mehrwertige Alkohole (Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit), Stärke, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Vitamine und Mineralstoffe dürfen allerdings nur angegeben werden, wenn sie in signifikanten Mengen (mind. 15%) enthalten sind.

Ebenso auf freiwilliger Basis kann die zusätzliche Angabe der Nährwertinformationen pro Portion erfolgen. Damit aber einzelne Hersteller nicht mit unrealistisch kleinen Portionsgrößen die Nährwerte kleinrechnen können, muss bei einer Portionsangabe auch die Gesamtanzahl der in der Packung enthaltenen Portionen angegeben werden. Aber da es bis zu den Pflichtangaben noch etwas dauert, heißt es noch eine Weile: Augen auf und genau hingeschaut.



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 aus Leidenschaft

Josef Ochs GmbH

Bereits seit der Gründung im Jahre 1955 ist absolute Frische das oberste Ziel der Josef Ochs GmbH. Mit bester Qualität, einem starken Service und garantierter Zuverlässigkeit konnte sich das Unternehmen über die Jahre behaupten und seinen Erfolg stets ausbauen. Vor allem Beerenobst und Salate sind mittlerweile zur Spezialität des Unternehmens geworden. Seit 2007 arbeitet die Josef

Ochs GmbH mit CF Gastro zusammen und schätzt dabei die partnerschaftliche und faire Zusammenarbeit. Aber auch die große Sortimentsvielfalt und die günstigen Einkaufspreise machen CF Gastro zu einem idealen Partner für das erfahrene Unternehmen aus dem Saarland. Und so verfolgt man seit einigen Jahren gemeinsam erfolgreich das Motto: Frische aus Leidenschaft.

<b>Geschäftsführer</b>	Gerhard Ochs
<b>Zertifizierungen / Qualitätsmanagement</b>	IFS C&C, IFS Food, Bio
<b>Gründungsdatum</b>	1955
<b>Mitarbeiterzahl</b>	90
<b>Fahrzeuge (Kühlfahrzeuge)</b>	28
<b>Warenumsatz</b>	ca. 380 t am Tag
<b>Fläche</b>	Kühlager: 3.500 m <sup>2</sup> , Produktionsfläche: 2.500 m <sup>2</sup> , Trockenlager: 1.500 m <sup>2</sup>



Josef Ochs GmbH

Im Schiffelland 16  
66386 St. Ingbert  
Tel.: 06894-990 48-0  
Fax: 06894-990 48-69  
E-Mail: ochs.fruchtimport@t-online.de



**Wir danken unseren Lesern**  
für das Interesse in 2015 und  
wünschen eine besinnliche Adventszeit.