

# KOPE SALAT

Ausgabe 11 // Mai/Juni 2013



Das frische Magazin für Gastronomie-  
und Verpflegungs-Profis

VORGESTELLT:  
UNSERE REGIONALEN  
ERDBEER-  
PRODUZENTEN



**Saisonal:**  
**Die rote Verführung**  
Erdbeeren in allen schmackhaften Variationen



**Saisonal:** Mangold,  
Pak-Choi, Bund-  
möhren und  
Brennnessel – jetzt  
wächst der Genuss



der geschmacks-  
intensivsten  
Tomatensorten –  
für Vielfalt auf  
dem Teller

# Unser frischer Start in die Sommersaison ...



Geschäftsführer  
Frisch Frucht Erfurt GmbH  
**Christoph Hartmann**

## Liebe Gastro- und Verpflegungs-Profis,

als Geschäftsführer der Frisch Frucht Erfurt GmbH freue ich mich, Ihnen diese 11. Ausgabe des KOPFSALATES präsentieren zu dürfen. Auf Seite 8 finden Sie Zahlen und Fakten zu unserem nach IFS higher level zertifizierten Unternehmen. Seit 2004 kooperieren wir mit CF Gastro – dies war für uns eine große Chance, die wir natürlich sofort wahrgenommen haben. Denn im Verbund können kundenseitige Anforderungen jederzeit von echten Profis aufgenommen und mit entsprechendem Know-how flexibel in die Praxis umgesetzt werden. Der Auf- und Ausbau von Sortimenten, Liefer- und Verrechnungssystemen sind für uns in der Zusammenarbeit ebenso von Vorteil wie auch die kurzen Wege, der starke Fokus auf Regionalität sowie der kollegiale Umgang und Erfahrungsaustausch.

Saisonales Highlight dieser Ausgabe sind Erdbeeren, die ob ihrer intensiven Farbe und ihres vollen Aromas jetzt zur Saison auf keiner Speisekarte fehlen

dürfen. Wissenswertes gibt es auch rund um die Tomate. Entsprechend erfahren Sie auf den folgenden Seiten alles Wissenswerte über die schmackhaften Vitaminbomben.

Folgen Sie uns auf Seite 3 auf eine Reise durch Deutschlands schönste Landschaften. Lernen Sie auf diesem Wege einige CF Gastro-Produzenten kennen, die mit vollem Körpereinsatz dafür sorgen, dass Sie Ihren Kunden tagtäglich frische Früchte servieren können.

In der kleinen Warenkunde erfahren Sie diesmal, welches Gemüse weltweit am meisten angebaut wird, bei welchen Beschwerden Brennnessel hilft und wie man Pak-Choi am schonendsten zubereitet.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr

*Angelika Krumm*

## AROMATISCHE HÖHEPUNKTE DER SAISON "kleine Warenkunde"



Pak-Choi

Pak-Choi, auch Senf- oder Blätterkohl genannt, ist eine südostasiatische Kohlsorte. Geschmacklich erinnert sie an den artverwandten Chinakohl. Pak-Choi ist reich an Kohlenhydraten, Eiweiß sowie Vitamin B und C. Darüber hinaus enthält er reichlich Kalzium und Eisen.

**WICHTIG: Pak-Choi sollte man grundsätzlich nur wenig salzen und würzen, um den Eigengeschmack nicht zu zerstören.**

### Und außerhalb der Küche

Aufgrund seiner antibiotischen Wirkung wird das Blattgemüse im asiatischen Raum traditionell auch medizinisch genutzt.



Mangold (bunt)

Seit Jahrtausenden wird Mangold in den Küstengebieten des Mittelmeeres angebaut. Heute gedeiht er in vielen europäischen Ländern. In Deutschland wird das aromatische Grün von Mai bis September geerntet. Verwendet werden beim Mangold ausschließlich die Blätter und Blattstiele. Diese enthalten neben Eiweiß, Phosphor, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Jod reichlich Vitamin B und C.

**WICHTIG: Mangold sollte so frisch wie möglich verwendet werden, da er rasch an Vitamin C verliert.**

### Und außerhalb der Küche

Mangold gilt als Heilpflanze, die aufgrund ihrer beruhigenden Wirkung unter anderem bei Nervosität eingesetzt wird.



Bundmöhren

Die Möhre ist in weiten Teilen der Welt zuhause. Mit einer Anbaufläche von ca. 468.000 Hektar und einer Gesamtproduktion von rund 5,4 Millionen Tonnen ist das knackige Gemüse eines der verbreitetsten überhaupt. Zu Recht: Schließlich enthält die Möhre neben Eiweiß wertvolles Lezithin, Glutamin, Anthocyan, Kalium, Kalzium und Eisen sowie die Vitamine B, C und E. Geschmacklich zeichnet sich die meist orangefarbene Wurzel durch ihr fein süßliches Aroma aus.

**WICHTIG: Die Haltbarkeit von Möhren ist gering. Selbst im Kühlschrank bleiben sie nur wenige Tage frisch – also schnell verwenden!**

### Und außerhalb der Küche

Möhren wirken blutbildend und antibakteriell. Daher sind sie ein wichtiger Bestandteil von Säuglingsnahrung und Vitaminpräparaten.



Brennnessel

Die Brennnessel wächst sowohl an sonnigen als auch an schattigen Standorten – entscheidend für ihr Gedeihen ist allein der nährstoffreiche Boden. Die mehrjährige Pflanze wird bis zu 150 Zentimeter hoch. Verwendet werden die Blätter und Wurzeln. Beide sind reich an Provitamin A sowie an Mineralsalzen und Eisen.

**WICHTIG: Die ersten Triebe im Frühjahr sind besonders aromatisch. Bei größeren Pflanzen schmecken die Triebspitzen am besten.**

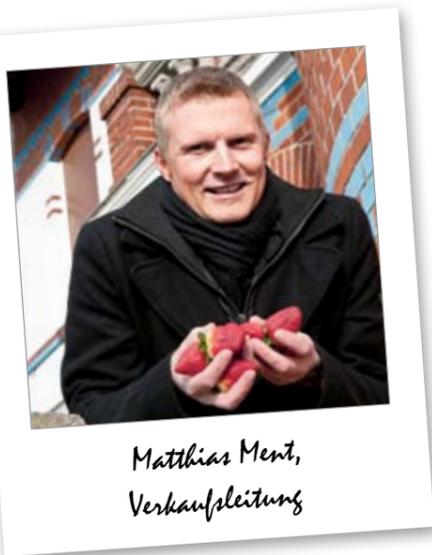
### Und außerhalb der Küche

Die Brennnessel wird unter anderem bei Magen- und Darmkatarrhen, bei Atemwegserkrankungen, zur Blutreinigung sowie bei Hautunreinheiten und rheumatischen Beschwerden eingesetzt.

# FRISCH VOM FELD

# Erdbeeren aus Deutschland

Sie gehört zu den beliebtesten Obstsorten der Deutschen: die Erdbeere. Am besten schmeckt die zuckersüße Frucht erntefrisch – deshalb setzt CF Gastro in der Saison auf regionale Produzenten.



Matthias Ment,  
Verkaufsleitung

## Region Havelland

Das Landschaftsbild des Havellandes ist geprägt von ausgedehnten Urstromtalungen, aus denen hier und dort sandige Platten hervorragen. Bekannt wurde die Region vor allem durch das literarische Denkmal, das Theodor Fontane ihr mit seinem Roman „Effi Briest“ und seiner Ballade vom freigebigen Herrn von Ribbeck Ende des 19. Jahrhunderts setzte.

Inmitten dieses beschaulichen und weitgehend naturbelassenen

Stückchen Landes empfängt der Vielfruchthof auf dem Domstiftsgut Mötzow seine Gäste. Sommers wie winters ist das Anwesen ein beliebtes Ausflugsziel. Ein Grund dafür sind die denkmalgeschützten Gebäude, die liebevoll und aufwendig restauriert und modernisiert wurden. Im ehemaligen Schafstall befinden sich heute der Hofladen und ein Restaurant, in dem die schmackhaften Köstlichkeiten aus eigener Ernte erhältlich sind. Der alte Speicher und die Stellmacherei

beherbergen seit 2004 die Kunstmühle und das N'Ostalgieuseum, das über die Geschichte der Region informiert.

Für die Städter besonders interessant: Auf dem Vielfruchthof erfährt man vom Anbau, über die Ernte bis hin zum Vertrieb alles über Obst und Gemüse. Neben Spargel baut Familie Thiermann, Betreiber des Vielfruchthofs, auch Mairübchen und Beeren an. Besonders beliebt sind die zuckersüßen Erdbeeren,

die ob ihrer intensiven Farbe Auge und Gaumen gleichermaßen schmeicheln.

### CF Gastro-Produzent

Vielfruchthof Domstiftsgut  
Mötzow GmbH & CO. KG  
Gutshof 1  
14778 Beetzseeheide  
Tel.: 0338 362080  
info@domspargel.de

## Region Südhessen

Spargel und Erdbeeren – was für viele eine saisonale und gesunde Köstlichkeit ist, nennt Andreas Lenhardt seine Passion. Das Know-how rund um Anbau und Ernte hat er quasi mit der Muttermilch aufgesogen.

1968 nehmen seine Eltern die Arbeit auf dem Spargelhof Lenhardt auf. 1998 übernimmt Sohn Andreas die Geschäftsführung. Heute nennt das Unternehmen 140 Hektar Land sein Eigen. Neben Spargel und Energiemais hat sich die Familie auf den

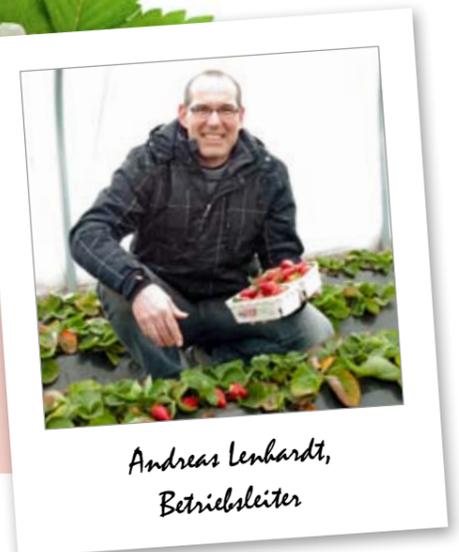
Anbau von Erdbeeren spezialisiert. Dabei verlässt man sich nicht allein auf die Vorzüge der Region. „Wir haben oft genug erlebt, dass uns das Klima einen Strich durch die Rechnung gemacht hat. Daher wird ein Teil unserer Früchte heute in begehren Folienhäusern angebaut“, erklärt Naturfreund Lenhardt. Geerntet wird von März bis Juni. In dieser Zeit bekommt die Familie von einem siebenköpfigen Team von internationalen Erntehelfern Unterstützung.

Ob Freilandzeugnis oder aus dem Gewächshaus – damit die Waren frisch beim Kunden ankommen, setzt Lenhardt auf höchste Qualitätsstandards, modernste Aufbereitung, Tropfberegnung und eine lückenlose Kühlung. „Natürlich erleichtert uns die Technik heute einiges, dennoch ist es eine Heidenarbeit, bis die Früchte auf dem Tisch landen. Aber beim Biss in die ersten Beeren des Jahres weiß man wieder, wofür man das alles tut“, schmunzelt Bauer Lenhardt.



### CF Gastro-Produzent

Spargelhof Lenhardt  
Böllenhof  
64347 Griesheim  
Tel.: 06155 77631  
lenhardt@gmx.de



Andreas Lenhardt,  
Betriebsleiter

## Region Niederbayern

Wohin das Auge sieht erstrecken sich üppige Wiesen, tiefe Wälder und saftige Weiden. Die Region Niederbayern bezaubert durch ihre beeindruckende Natur – und die Erzeugnisse, die diese hervorbringt.

Gurken, Kohl, Rote Beete und Erdbeeren – seit 1950 versorgt das Unternehmen Alois Wagner Gemüsebau die Region zu jeder Jahreszeit mit erntefrischen Vitaminspendern.

17 feste Mitarbeiter beschäftigt der familiengeführte Betrieb heute. Bei der Ernte kommen zusätzlich 400 bis 500 Saisonarbeiter zum Einsatz.

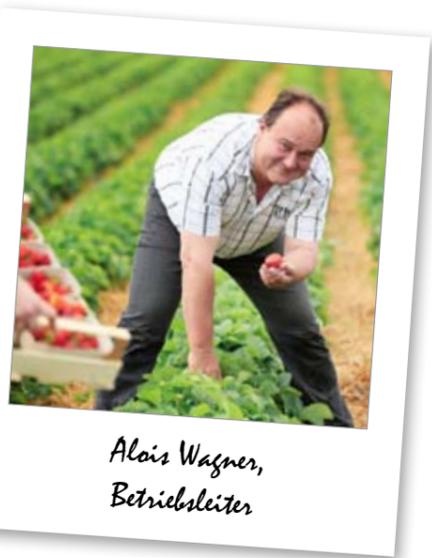
Neben seiner wirtschaftlichen Bedeutung ist sich das nach GLOBAL-GAP zertifizierte Unternehmen auch seiner Verantwortung gegenüber der Natur bewusst. „Nachhaltigkeit ist für uns ein großes Thema. Wir erfüllen höchste Auflagen, was

Pflanzenschutz, Düngung und Bewässerung betrifft. Zudem setzen wir auf integrierten Anbau. Außerdem erzeugen wir einen Teil des von uns verwendeten Stroms mittlerweile selbst – in unserer Photovoltaikanlage“, erklärt Alois Wagner stolz. Der Kunde bekommt von alledem nur wenig mit. Dennoch wird er es am Ende danken – schließlich ist der respektvolle Umgang mit der Umwelt Voraussetzung dafür, auch

in Zukunft gesunde und aromatische Früchte genießen zu können.

### CF Gastro-Produzent

Alois Wagner Gemüsebau  
Hauptstr. 50  
94437 Mamming  
www.bayernliebe.eu



Alois Wagner,  
Betriebsleiter

# Immer ein Genuss: Frische Erdbeeren aus Deutschland

Frühling ohne Erdbeeren ist wie Sommer ohne Sonne. Ob klassisch als Dessert, raffiniert zum Salat oder als purer Fruchtgenuss – die intensive Farbe und das volle Aroma der süßen Früchte verzücken Jung und Alt gleichermaßen. Wir präsentieren den Dauerliebling unter den Obstsorten und seine sündhaft leckeren Begleiter.

## BESTES AUS IHRER REGION

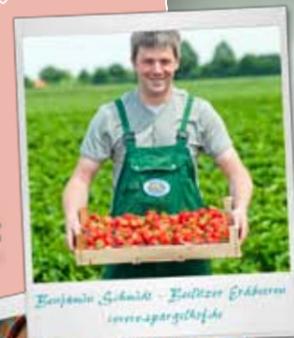
Regionale Spitzenqualität und kurze Lieferwege stehen bei der Auswahl unserer Erdbeer-Erzeuger im Fokus – deswegen können wir Ihnen das Beste aus den bekanntesten Anbaugebieten Deutschlands liefern.



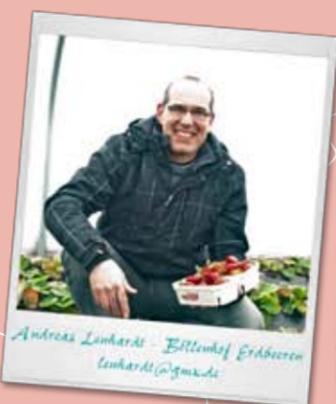
Heiner Metz - Rahlauer Erdbeeren  
www.sparagelhof.de



Ina Slegmann - Erdbeerbaufachlerin  
www.verkauf-bueltzer-spargel.de



Benjamin Schmidt - Bultzer Erdbeeren  
www.spargelhof.de



Andreas Linhardt - Bittenhof Erdbeeren  
linhardt@wgm.de



Matthias Meier - Zentschlagener Mäzen  
www.vielfruechte.de



Jörg Schröder - Erdbeerkhof Schröder  
j@spargelhof-schroeder.de



Alois Wagner - Gemüsebau  
www.bayerntischen.de



Dr. Karl Baumann  
Spargel & Beeren Baumann  
www.spargel-ml.de

## Erdbeeren – Sortiment 2013

Art.-Nr.	Marke	Artikel	Inhalt
11.428.505	regionale Marke	Erdbeeren deutsch, 500 g Schale	0,5 kg
24.262.010	napuro	Erdbeeren geputzt, entkelcht, ganz	2 kg
24.263.010	napuro	Erdbeeren geputzt, halbiert	2 kg
24.264.010	napuro	Erdbeeren geputzt, geviertelt	2 kg



## Erdbeeren ToGo

Art.-Nr.	Marke	Artikel	Inhalt	Beschreibung
27.773.217	napuro	Erdbeer + Vanillequark ToGo	0,22 kg	120 g Erdbeeren klein sortiert + 100 g Vanillequark im ToGo-Becher + Göffel
27.773.007	napuro	Erdbeeren geschnitten ToGo	0,25 kg	250 g Erdbeeren frisch geschnitten im ToGo-Becher + Göffel

## Dessertvariationen

Art.-Nr.	Marke	Artikel	Inhalt	Beschreibung
41.001.130	frischli	Vanilla-Sauce, verzehrfertig	12 x 1 Liter	feinstes Vanille-Aroma mit dezenter Süße abgeschmeckt, jederzeit servierfähig
42.000.009	Wiesehoff	Frische Schlagsahne mit 33 % Fett	5 kg	hohes Aufschlagvolumen, sahniger Geschmack, vielseitig einsetzbar u. a. für Torten und Desserts
41.001.129	Meggle	Panna Cotta Creme	12 x 1 Liter	milder, sahniger, leicht vanilliger Geschmack, gut kombinierbar mit verschiedensten Früchten und Soßen



## Fruchtpüree

Art.-Nr.	Marke	Artikel	Inhalt	Beschreibung
26.800.050	Ponthier	Fruchtpüree Erdbeere	1 kg	aus echten frischen Früchten zubereitet, vielseitig einsetzbar z. B. für die Zubereitung von Fruchtsoßen, Cocktails und Smoothies, Sahne- und Quarksüßspeisen und vieles mehr





# Die Tomate

## EIN GEMÜSE MIT VIELEN GESICHTERN

Ob als Salat, als fruchtige Soße oder als raffiniertes Sorbet – mit gerademal 75 Kalorien je 100 Gramm macht die Tomate in jeder Variation eine gute Figur. Durchschnittlich 22 Kilogramm verzehrt der Deutsche im Jahr – damit belegt die süßlich schmeckende Frucht den Spitzenplatz unter den Gemüsesorten. Neben ihrem vollen Aroma sind es die gesunden Inhaltsstoffe, die den Paradiesapfel so beliebt machen: Enthalten sind

Vitamin A, B und C sowie reichlich Niacin, ein Wirkstoff, der unter anderem für die Regenerierung von Haut, Muskeln und Nerven nötig ist.

2.500 verschiedene Sorten zählt der Botaniker weltweit. Die Farbpalette reicht von rot über gelb, orange und grün bis hin zu schwarz. Und nicht nur optisch wartet die Tomate mit einer großen Bandbreite auf, auch geschmacklich zeigt sie sich äußerst vielseitig.



Camone

Diese Variation zeichnet sich durch ihre flachrunde Form, die feste Schale und den leicht säuerlichen Geschmack aus. Die Früchte werden grün verzehrt und eignen sich hervorragend für Salat.



Merinda

Diese Sorte wird grün verzehrt und besticht durch ihr besonders süßes Aroma. In Kombination mit Fenchel, Büffelmozzarella, Basilikum und Olivenöl wird die italienische Datteltomate zu einer wahren Geschmacksexplosion.



San Mazzano

Das volle Aroma und ihre intensive Farbe verdankt die Flaschentomate der italienischen Sonne. Aufgrund ihrer festen Schale bietet sich die San Mazzano besonders für gefüllte Tomaten an.



Datterini

Von klein und oval bis flaschenförmig gibt es die Datteltomate in verschiedenen Variationen. Charakteristisch sind der süßliche Geschmack, die feste Schale und das weiche Fruchtfleisch. Enthäutet und gekocht ergibt sie eine herrlich fruchtige Soße.



Kumato

Anders als andere Sorten reift die Kumato von innen heraus. Die optimale Reifung ist erreicht, wenn die Tomate eine rotbraune Farbe mit leichter Grünfärbung am Stielansatz annimmt. Charakteristisch sind das intensive Aroma und die lange Haltbarkeit.



Honigtomate

Nomen est Omen – so auch in diesem Fall. Denn ihren Namen verdankt die kleine Cherrytomate ihrem intensiven süßen Aroma. Zusammen mit Artischockenherzen genossen, verspricht die Honigtomate einen mediterranen Kurztrip für den Gaumen.



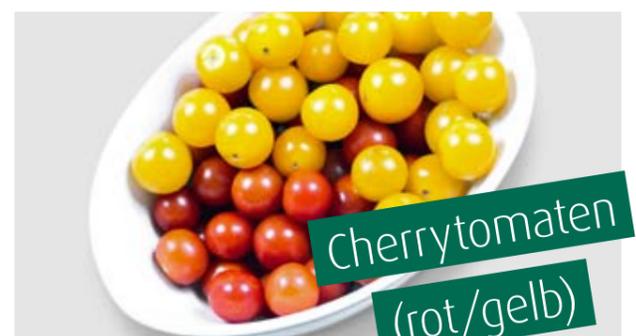
Coeur de boeuf

Die bis zu 500 Gramm schwere, stark gerippte Fleischtomate empfiehlt sich insbesondere für die Zubereitung rustikaler Speisen. Aufgrund ihrer markanten Form wird sie zudem gern zur Dekoration verwendet.



Rispentomate

Sie gehört zu den bekanntesten Tomatensorten und ist äußerst vielseitig einsetzbar. Die vier bis sechs Zentimeter großen Früchte zeichnen sich durch ihre rote Farbe und ihre feste Schale aus.



Cherrytomaten  
(rot/gelb)

Egal ob in roter oder gelber Variation – die kirschgroßen Tomaten sind äußerst dekorativ und bei Groß und Klein ein beliebter Snack.

# Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt

11 Mai //  
Juni // Juli //



Artikel	Mai	Juni	Juli
<b>Aprikosen</b> (Frankreich, Spanien)	■	■	■
<b>Bärlauch - breit, rund</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Birnen - Dr. Guyot</b> (Frankreich)	■	■	■
<b>Blumenkohl</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Eisbergsalat</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Erdbeeren</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Frühlingszwiebeln</b> (Italien, Deutschland)	■	■	■
<b>Fenchel</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Gurken</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Kirschen - süß</b> (Griechenland, Türkei)	■	■	■
<b>Knoblauch-Schnittlauch</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Kopfsalat</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Lollo Rosso/Lollo Bionda</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Mangold - bunt</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Mispeln</b> (Spanien)	■	■	■
<b>Paprika</b> (Spanien)	■	■	■
<b>Paprika</b> (Niederlande)	■	■	■
<b>Radieschen</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Pfirsiche, Nektarinen</b> (Italien, Spanien, Griechenland)	■	■	■
<b>Rhabarber</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Rucola/Rauke</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Schoten/Erbsen</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Spargel - grün</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Spargel - weiss</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Speisefrühkartoffeln</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Spinat</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Spitzkohl</b> (Deutschland)	■	■	■
<b>Saubohnen</b> (Italien)	■	■	■
<b>Tomaten</b> (Deutschland, Niederlande)	■	■	■



**Beginn/Ende der Saison**

Auftakt oder Schluss – jetzt kommen saftiges Obst und knackiges Gemüse 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.

# Ein Unterschied, der schmeckt.

## DIE FRISCH FRUCHT ERFURT GMBH

### CF Gastro-Lieferpartner

Frisch Frucht Erfurt GmbH  
Fichtenweg 34  
99198 Erfurt / Kerspleben  
Tel.: 036203 9870  
info@frisch-frucht-erfurt.de



Geschäftsführer	Christoph Hartmann
Betriebsleiter	Lutz Zierfuß
Zertifizierungen/Qualitätsmanagement	Zertifiziert nach IFS higher level
Gründungsdatum	26.09.1991
Mitarbeiterzahl	45
Fahrzeuge	14 Kühlfahrzeuge
Tonnagen pro Tag	bis zu 40
Kundenanlieferungen pro Tag	bis zu 357
Kühlagerfläche	ca. 900 m <sup>2</sup>
Regionale Erzeuger für folgende Produkte	Äpfel, Kartoffel, Salate, Kräuter, Spargel, Champignons, Erdbeeren, Kirschen, Zwiebeln, Blumenkohl, Kohlrabi, Eier, Rot- und Weißkohl (8 Lieferanten)
Sortiment	Obst, Gemüse, Ready Cuts, Feinkost, Kartoffelprodukte, Molkereiprodukte, Convenience-/High Convenience-Produkte



ZUR SACHE

## Monitoringreport 2013 veröffentlicht

Zum vierten Mal haben der Deutsche Fruchthandelsverband e. V. (DFHV) und das Prüfsystem QS ihre Rückstandsmonitoringprogramme gemeinsam ausgewertet. Untersucht wurden Blattgemüse, Kernobst und Fruchtgemüse wie Tomaten und Paprika. Das Ergebnis: Die Rückstandsbelastung ist 2012 im Vergleich zum Vorjahr deutlich gesunken. Der Anteil der Proben, bei denen die Grenzwerte überschritten wurden, liegt bei 0,9 Prozent. Grundlage

der Auswertung sind rund 16.000 Proben aus insgesamt 66 Ländern. 83 Prozent der untersuchten Produkte stammen aus Deutschland, Spanien, Belgien und Italien. Außerhalb Europas wurden vor allem in Chile, Ecuador und Südafrika Stichproben genommen.

Für CF Gastro gehört die Teilnahme am Rückstandsmonitoringprogramm zum Standard – denn Transparenz ist dem

Verbund wichtig. Und auch Verbraucher wollen längst nicht mehr nur wissen, woher ein Produkt kommt, sondern auch, wie es angebaut und verarbeitet wurde.

Hierbei spielt die Frage nach der Anwendung von Pflanzenschutzmitteln eine zunehmend wichtige Rolle.



#### Herausgeber:

CF Gastro Service GmbH & Co. KG  
Beusselstraße 44 N-Q  
10553 Berlin  
Tel.: 030 3940640-0  
Fax: 030 3940640-200  
www.cf-gastro.de

#### Konzeption, Redaktion und Gestaltung:

familie redlich Agentur für Marken und Kommunikation GmbH

#### Bildnachweise:

Soweit nicht anders angegeben:  
CF Gastro Service GmbH & Co. KG  
familie redlich GmbH  
S. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Shutterstock

#### CF Gastro Service GmbH & Co.KG

Beusselstr. 44 N-Q // 10553 Berlin  
Tel.: 030 3940640-0 // Fax: 030 3940640-200  
www.cf-gastro.de // info@cf-gastro.de



## Der frische Ticker

Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie spricht sich gegen die Aufnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in Eigenregie aus // Rote Äpfel sinnvoll im Schutz vor Arterienverkalkung // Neue Studie der TU München belegt: Olivenöl ist nicht nur gesund, es sättigt auch besonders gut //