

KOPE SALAT

Ausgabe 9 // Januar / Februar 2013



Das frische Magazin für Gastronomie-
und Verpflegungs-Profis



Zertifiziert:
DLG-Zertifikat
„Nachhaltige Logistik“

Raffiniert:
Das HUGOS im
InterContinental Berlin

Vorgestellt:
Die Weihe GmbH, ein
modernes Traditions-
unternehmen

Wiederentdeckt:
Wintergemüse,
das es in sich hat

Verantwortung für Qualität

Liebe Gastro- und Verpflegungs-Profis,



**Key Account Manager
bei CF Gastro**
Jens Großer

uns allen ist bewusst, dass der verantwortungsvolle Umgang mit Ressourcen im Bereich Lebensmittel ein Thema von höchster Relevanz ist. Das betrifft nicht nur die Herstellung, sondern alle Stufen zwischen Erzeuger und Verbraucher. In der ersten Ausgabe des neuen Jahres widmen wir uns deshalb dem Thema Nachhaltigkeit in der Lebensmittel-Logistik als Schwerpunkt.

Anlass dafür ist die neu geschaffene Zertifizierung „Nachhaltige Logistik“ der DLG TestService GmbH. Das erste Unternehmen, das nach diesem Standard zertifiziert wurde, ist die Firma Weihe GmbH aus Berlin. Einer unserer Partner, den wir Ihnen aus diesem Grund im Weiteren noch näher vorstellen.

Sie lesen außerdem – der Jahreszeit entsprechend – etwas über zwei Wintergemüse, die in unseren Küchen durchaus mehr Beachtung finden könnten sowie was ein ausgezeichneter Sterne-koch aus Kürbis macht.

Auf Seite 7 ist Ihre Meinung zu unserer Zeitung gefragt. Für Ihre Teilnahme an unserer Umfrage möchte ich mich schon jetzt herzlich bedanken.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr

CF Gastro-Partner Weihe GmbH IST ERSTES DLG-ZERTIFIZIERTES LOGISTIK-UNTERNEHMEN



Bei CF Gastro ist man stolz, dass der Partner Weihe GmbH als erstes Unternehmen der Branche das Nachhaltigkeitszertifikat der DLG TestService GmbH erhält. Die Weihe GmbH wurde Ende Oktober erfolgreich nach den Kriterien des „Internationalen Nachhaltigkeitsstandard für Logistiker der Lebensmittelbranche“ zertifiziert. Geschäftsführer Björn Weihe: „Die Qualität unserer Produkte und der Dienst am Kunden sind für uns das Wichtigste, keine Frage. Aber wir wissen, dass wir auch eine Verantwortung haben, die darüber hinaus geht: Der Umwelt gegenüber, unseren Mitarbeitern, aber auch gegenüber der Gesellschaft, unseren Zulieferern und Erzeugern.“

Nachhaltigkeit in diesem Sinne heißt bei Weihe: keine Verschwendung natürlicher Ressourcen, ebenso wie der verantwortungsvolle Umgang mit Mitarbeitern. „Das ist schon lange unsere gelebte Philosophie, gerade deshalb war uns dieses Zertifikat so wichtig“, so Weihe. Anna Klein, Qualitätsmanagementbeauftragte bei CF Gastro ergänzt: „Die Firma Weihe hat in der Vergangenheit diverse Zertifizierungen erfolgreich bestanden. Die neu definierten Kriterien der „DLG Nachhaltige Logistik“ haben aber auch uns mit neuen Herausforderungen konfrontiert, denen wir uns gerne gestellt haben. Die gesamte Firma wurde unter nachhaltigen Gesichtspunkten betrachtet.“

Konkret bedeutet das im Rahmen der Zertifizierung beispielsweise zu analysieren, ob es einen ungewöhnlich hohen Krankenstand oder eine große Personalfuktuation gibt, um dann gegebenenfalls die Ursachen zu erforschen und herauszufinden, was dagegen getan werden kann.



Neuer DLG-Standard

„Nachhaltige Logistik“



Die DLG TestService GmbH hat eine neue, internationale Zertifizierung für nachhaltige logistische Dienstleistungen im Bereich Lebensmittel entwickelt. Das erste Unternehmen, welches das neue Zertifikat „DLG Nachhaltige Logistik“ erhält, ist der Frischegroßhändler und CF Gastro-Partner Weihe GmbH aus Berlin.

Der neue, gemeinsam mit Experten der Logistik- und Lebensmittelbranche geschaffene DLG-Standard stellt das nachhaltige Handeln des Gesamtbetriebs in den Mittelpunkt der Zertifizierung.

Zentrale Punkte für die Erlangung des Zertifikats sind Umweltaspekte wie Energieeffizienz oder CO₂-Emissionssenkung. Aber auch die Beschaffung von Gütern in der Region, der Umgang mit Mitarbeitern und technische Standards werden geprüft. Im Zertifizierungsprozess wird dabei von den Auditoren der DLG TestService GmbH jeder Bewertungsbereich einzeln nach detaillierten Prüfkriterien kontrolliert.

Leitbild der DLG-Zertifizierung ist das nachhaltig wirtschaftende, qualitätsorientierte Unternehmen, das durch Energieeffizienz und Nutzung regionaler Ressourcen für ein ökologisches Wirtschaften steht und in dem die soziale Verantwortung gegenüber Mitarbeitern und Gesellschaft täglich unternehmerisch gelebt wird.



Absolute Frische garantiert
– Lagerhalle und Fuhrpark der Weihe GmbH

Bei Weihe gehören gerade in diesem Zusammenhang, im Bereich sozialer und betrieblicher Aspekte, viele ganz praktische Dinge zum Alltag. So zum Beispiel, dass ältere Kraftfahrer möglichst keine Getränketouren mehr fahren, keine Samstagstouren und auch keine Nachttouren.

Bei einem Frische-Logistiker mit Tausenden Quadratmetern gekühlter Lagerfläche und großem eigenen Fuhrpark ist natürlich auch das Thema Ökologie von besonderer Relevanz. Bei Weihe geht es dabei in erster Linie um Energieeinsparung, CO₂-Emissions-Reduzierung und Abfallvermeidung. Um dem eigenen Nachhaltigkeitsanspruch ebenso wie den Anforderungen der Zertifizierung gerecht zu werden, erfolgen Lieferungen deshalb überwiegend in Mehrwegsteigen, kommissioniert auf eigenen Rollcontainern. Durch Investitionen in moderne Technik und Steuerungselektronik wird bei den Kühlsystemen außerdem Strom gespart. Mit Hilfe effizienter Touren disposition und GPS-gestützter Tourenplanungs-Software werden CO₂-Emissionen gesenkt.

Anna Klein, Qualitätsmanagementbeauftragte bei CF Gastro: „Nachhaltigkeit betrifft sehr viele Kleinigkeiten, die in Summe durchaus einen gewissen Aufwand bedeuten. Dem steht am Ende aber auch ein entsprechendes Ergebnis gegenüber – für das Unternehmen, seine Mitarbeiter und Lieferanten wie für die Umwelt und die Gesellschaft. Die Firma Weihe setzt mit dieser Zertifizierung ein Beispiel für verantwortungsbewusstes Handeln, dem hoffentlich noch viele Unternehmen der Branche folgen.“

Das Zertifikat

Die DLG-Zertifizierung umfasst sechs Unternehmensfelder:

- Verantwortung der Unternehmensleitung: z. B. soziale Aspekte, ökologisches Handeln, technische Neuerungen, Unternehmenspolitik, Produktinformationen, Konfliktmanagement
- Umweltaspekte und -programme: z. B. Energieeffizienz, Minimierung von CO₂-Emissionen, regionale Beschaffung, Abfalltrennung und -verwertung
- Betrieb: z. B. Personal, Arbeitsplatzgestaltung, Fremddienstleister
- Technische Einrichtungen: z. B. Arbeitssicherheit, Lager, Transportfahrzeuge, Büro
- Dokumentation: z. B. Nachhaltigkeitsprogramme
- Überprüfung: z. B. Korrektur- und Vorbeugungsmaßnahmen, interne Audits, Managementbewertung

QUALITÄT UND SERVICE AUS TRADITION

Die Firma Weihe ist das, was man wohl ein gewachsenes Familienunternehmen nennen kann. 1925 von Namensgeber Otto Weihe gegründet, hat das Unternehmen in den letzten 87 Jahren eine Entwicklung erlebt, in der es trotz aller Wechselfälle der Geschichte nur aufwärts ging.

Bis in die 70er Jahre expandierte das Geschäft, eröffnete Filialen und blieb auch unter dem Sohn des Gründers, dem zweiten Otto Weihe, dem Einzelhandel treu. Gegen Ende der 70er Jahre baute der dritte Otto Weihe, Enkel des Gründers, den Lieferservice als neuen Schwerpunkt der Geschäftstätigkeit aus, womit der Weg zum heutigen Geschäftsfeld geebnet war. Die Zeiten änderten sich und 1992 wurde der Einzelhandel mit Lebensmitteln schließlich eingestellt. Weihe setzte nun ganz auf Großhandel und Lieferservice. 2002 wurde das Sortiment um Getränke, Molkerei- und Feinkosterzeugnisse erweitert; im selben Jahr wurde die Firma Weihe Lieferpartner der CF Gastro.

CF Gastro- Partner

**Sortiment: Obst // Gemüse // Molkerei-
produkte // Convenience // Cook & Chill //
Getränke // Trockensortimente //**
ca. 10.000 Artikel im Sortiment

Geschäftsführung: Björn Weihe // Thomas Kolleger

Logistik: Fuhrpark mit 43 klimatisierten Fahrzeugen, davon 23 Mehrkammerfahrzeuge // 20 Kühlfahrzeuge

Lagerfläche: 7.200 m²
Mitarbeiter: ca. 230

Weihe GmbH
Beusselstr. 44 n-q // 10553 Berlin
kontakt@weihe.de

Heute, unter Björn Weihe, dem Urgroßenkel des Firmengründers, ist die Weihe GmbH einer der führenden Frische-Großhändler in Berlin und Brandenburg – mit einem Sortiment von über 10.000 Artikeln von Obst und Gemüse über Getränke, Fisch und Feinkost bis hin zu frischen Convenience-Produkten. Zu den Kunden, die dieses breite Angebot ebenso wie die Flexibilität des Service schätzen, gehören erstklassige Hotels und Restaurants, Kaufhäuser, Caterer und Einzelhändler sowie Kindergärten und Krankenhäuser.

Wachstum und Beständigkeit

Was als kleiner Einzelhandel mit einer Hand voll Angestellten begann, ist heute ein Team aus 230 Mitarbeitern – Groß- und Einzelhandelskaufleute, Köche, Facharbeiter für Lagerwirtschaft und Kraftfahrer. Waren es noch vor 20 Jahren lediglich sieben Lieferfahrzeuge, die die rund 100 Kunden belieferten, so sind es heute 43 klimatisierte LKWs, die durchschnittlich 650 Kunden pro Tag ansteuern. Im gleichen Zeitraum wurde die Lagerfläche von 600 m² auf 7.200 m² vergrößert, der größte Teil davon Kühlfläche.

Was in all den Jahren gleich geblieben ist, ist der Geist eines Familienunternehmens, der die Firma bis heute maßgeblich prägt. Eine Firma, die möchte, dass sich die Mitarbeiter ihr zugehörig fühlen und die deshalb für ihre Angestellten Verantwortung übernimmt und ihnen langfristige Perspektiven eröffnet: Bei der Firma Weihe ist es möglich, Karriere zu machen – von der Ausbildung bis in eine leitende Position. Eine Firma, in der alle daran arbeiten, ihr Bestes zu geben für das, um was es heute wie vor 87 Jahren geht: um Frische und Qualität, um Zuverlässigkeit und Service für die Kunden.



GESPRÄCH MIT OLIVER GALETZKI

**Herr Galetzki, Sie arbeiten seit fast 14 Jahren bei Weihe.
Warum arbeiten Sie gerne hier?**

Galetzki: Die Familie Weihe ist es, die den Unterschied macht. Herr Otto Weihe und seine Schwester Frau Karin Jürgens nahmen mich in ihr Unternehmen auf und lebten mir tagtäglich vor, was es heißt, einen Familienbetrieb zu führen. Nämlich nicht nur zu schauen, dass es einem selbst gut geht, sondern auch darauf zu achten, dass es jedem Einzelnen in unserem Unternehmen ebenso gut geht. Tatsächlich betrachte ich dieses Unternehmen als eine Familie.

Was sind für Sie die großen Themen im neuen Jahr?

Galetzki: Wir werden weiter mit voller Kraft unser Projekt „Aus der Region für die Region“ ausbauen. Dafür haben wir einen Landwirt in der Nähe gefunden, mit dem wir die Vorstellungen unserer Kunden noch besser umsetzen können.

**Spielen die Themen Nachhaltigkeit und Regionalität für
Ihre Kunden eine besondere Rolle?**

Galetzki: Ja, durchaus. Zum Beispiel erarbeiten viele Kunden gemeinsam mit uns einen Saisonkalender, der die Bestellungen an jahreszeitlichen, regionalen Angeboten ausrichtet und der auch für die Gäste unserer Kunden Transparenz ermöglicht.

Seit Anfang des Jahres sind Sie Vertriebsleiter. Was wird sich mit Ihnen im neuen Jahr ändern?

Galetzki: Ich stelle das Alte nicht in Frage, sondern werde versuchen, das Bestehende den schnell wechselnden Anforderungen anzupassen.

Vertriebsleiter Weihe GmbH
Oliver Galetzki



Haute Cuisine mit CF Gastro-Produkten

DAS GOURMET-RESTAURANT HUGOS IM INTERCONTINENTAL BERLIN

Das mit einem Michelin-Stern und 17 Gault Millau Punkten ausgezeichnete Restaurant HUGOS im InterContinental Berlin ist seit Jahren eine der besten kulinarischen Adressen der Hauptstadt. Unter der Leitung von Sternekoch Thomas Kammeier, seit 1998 Küchenchef im HUGOS, werden jeden Abend leichte, frische Gerichte serviert – ohne viel Schnick-Schnack, aber in bester Qualität und mit viel Finesse.

Thomas Kammeiers Art zu Kochen ist sehr produktbezogen. Raffiniert kitzelt er die feinsten Nuancen aus jedem Produkt, wobei er immer auf die natürliche Eigenart seiner Rohstoffe achtet. Den Charakter seiner Küche beschreibt er als „frisch und jung, nicht zu schwer, mit einem französisch-mediterranen Einfluss“.

Das Restaurant HUGOS befindet sich in der 14. Etage des Hotels. Hier werden Feinschmecker in elegantem Ambiente mit Ausblick

über die Hauptstadt nach allen Regeln der Kochkunst verwöhnt.

Das HUGOS ist seit über 15 Jahren zufriedener Kunde von CF Gastro und bezieht vom Apfel bis zur Zitrone regelmäßig über 300 verschiedene Frische-Produkte in bewährter und exzellenter Qualität.

www.hugos-restaurant.de



Thomas Kammeier, Michael Köble und Olaf Rode (v. li.)



Kürbis & Orange

Thomas Kammeier, Küchenchef des Restaurants HUGOS

Für den Kürbis:

1 Butternut-Kürbis // 20 g brauner Rohrzucker // Raz el Hanout // Butter // Salz

Die Marinade:

Geflügelfond // Apfelessig // Honig // Piment d'Espelette // Lorbeerblatt // Senf-saat // Salz

Zubereitung:

Eine Hälfte des Kürbisses in Riegel schneiden. Kürbis und Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen und mit Salz und Raz el Hanout würzen. Die andere Hälfte des Kürbisses mit der Spaghettimaschine in Julienne schneiden. Den Geflügelfond mit Lorbeer, Senfsaat und Piment d'Espelette ansetzen und ziehen lassen. Dann mit Apfelessig, Honig und Salz abschmecken, passieren und die Kürbisspaghetti in den erkalteten Fond einlegen.

Orange, Granatapfel und Wildkräutersalat:

1 Granatapfel // 1 Orange // 25 g Buchweizenkerne // Puderzucker // 100 g Wildkräutersalat

Für das Limetten-Dressing:

5 Limetten // 10 ml Olivenöl // 10 ml Kürbiskernöl // Salz // Honig // Piment d'Espelette

Zubereitung:

Den Granatapfel entkernen und die Orange filetieren. Die Buchweizenkerne in einer Pfanne kurz anrösten und mit Puderzucker karamellisieren. Aus den Zutaten das Dressing herstellen und abschmecken.

Und zum Schluss: das Anrichten

Den karamellisierten Kürbis auf den Teller geben. Darauf etwas vom eingelegten Teil des Kürbisses. Dazu die Orangenfilets und Granatapfelkerne mit dem Wildkräutersalat anrichten und mit dem Limetten-Dressing beträufeln. 125 g Schafsjoghurt mit 1/4 Teelöffel Gelespessa verrühren, in eine Plastikflasche füllen und damit Tupfen dekorieren.



Rosenkohl

Rosenkohl ist ein zu Unrecht etwas aus der Mode gekommenes Gemüse, das viele nur als zerkochte Beilage aus Großkantinen kennen. In letzter Zeit allerdings werden die intensiv schmeckenden Kohlknospen wiederentdeckt – nicht zuletzt von der Sternegastronomie. Aus guter Quelle bezogen und richtig zubereitet bringt der Rosenkohl eine ebenso wohlschmeckende wie gesunde Abwechslung auf den Teller. Denn Rosenkohl ist reich an Calcium, Eisen, Kalium, Natrium, Phosphor sowie den Vitaminen A und C.

Rosenkohl, pro Kilogramm – CF Gastro-Artikel-Nummer: 14.800.510

Rosenkohlblätter kurz gebraten

So zubereitet wird der ganze Rosenkohl gleichmäßig gegart. Durch die Anröstung entwickelt der Kohl erst seinen natürlichen Geschmack.

Zutaten für 4 Personen:

400 g Rosenkohl // 30 g Speck // 30 g Schalotten // Olivenöl // Salz // Pfeffer // Muskatnuss

Zubereitung:

Den Rosenkohl von außen nach innen abblättern. Die äußeren Blätter sowie der Strunk kommen nicht zur Verwendung. Speck und Schalotten in feine Würfel schneiden und anbraten. Speck knusprig braten, Schalotten ohne Farbe anschwitzen. In einer zweiten Pfanne Olivenöl erhitzen und den Rosenkohl dazu geben. Dabei nur so viel Rosenkohl zugeben, dass der Boden der Pfanne gerade bedeckt ist – das Gemüse zieht sonst Wasser. Den Rosenkohl nicht länger als ca. zwei Minuten garen, sodass er noch Biss hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss aus der Mühle würzen. Zum Schluss den Speck und die Schalotten hinzugeben und kurz vermischen.



Grünkohl

In vielen Gegenden Norddeutschlands wird das Grünkohllessen im Winter regelrecht zelebriert. Es werden Kohlfahrten unternommen und Kohlkönige gekrönt. Typisch ist Grünkohl mit Pinkel, einer geräucherten Grützwurst. Der gleichzeitig deftige und süßliche Kohl enthält wertvolle Mineralien (Kalium, Kalzium Magnesium und Eisen) und ist reich an den Vitaminen A, C, E, K und B2.

Frischen Grünkohl erhalten Sie von November bis März. Die Blätter müssen frisch und grün aussehen. Grünkohl mit trockenen oder gelblichen Spitzen sollten Sie meiden. CF Gastro hat Grünkohl mittlerweile auch als fertigen Artikel im Programm: „Grünkohl deftig in der 4.000g-Schale“. Dieser Artikel beinhaltet rustikalen Grünkohl mit Rauchfleisch, Zwiebeln und optional Schweineschmalz. Der Artikel muss nur noch erwärmt werden und erfreut sich insbesondere im Winter großer Beliebtheit.

Grünkohl, pro Kilogramm – CF Gastro-Artikel-Nummer: 15.740.510

Grünkohl deftig mit Schmalz – Verpackungseinheit: 4.000 g Schalen
CF Gastro-Artikel-Nummer: 98.002.574

Grünkohl deftig ohne Schmalz – Verpackungseinheit: 4.000 g Schalen
CF Gastro-Artikel-Nummer: 98.002.577



VERGESSENE
WINTERGEMÜSE
WIEDERENTDECKT



Die KOPFSALAT-Umfrage

KOPFSALAT möchte Ihnen regelmäßig interessante, abwechslungsreiche und unterhaltsame Informationen aus der Gastronomie- und Verpflegungsbranche zukommen lassen. Dabei möchten wir immer besser werden. Deshalb ist uns Ihre Meinung zu unserer Zeitung wichtig. Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um uns Ihr Feedback zu geben.



1. Wer ist Ihr Lieferant der CF Gastro?

2. Seit wann erhalten Sie unsere Branchenzeitung KOPFSALAT?

3. Wie oft lesen Sie KOPFSALAT?

☐ nie ☐ gelegentlich ☐ meistens ☐ immer

4. Bitte bewerten Sie unsere Zeitung nach Schulnotensystem:

a) Aufmachung	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6
b) Inhalt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6
c) Aktualität	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6
d) Informationsgehalt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	1	2	3	4	5	6

5. Fühlen Sie sich von den dargestellten Themen angesprochen?

☐ nie ☐ gelegentlich ☐ meistens ☐ immer

6. Welche Themen oder Inhalte würden Sie sich in Zukunft wünschen?

Ihre Daten

Name / Firma:

Telefonnummer:

Anschrift:

E-Mail:

Wir danken Ihnen für Ihre Teilnahme!

Unter allen Einsendern des Fragebogens verlosen wir drei Gutscheine für eine Übernachtung für zwei Personen im Hotel InterContinental Berlin und einen Gutschein für ein Überraschungsmenü!



Bitte schneiden Sie diese Seite aus und schicken Sie sie mit Ihrem Namen und Ihrer Anschrift versehen an:

CF Gastro Service GmbH & Co. KG
Beusselstraße 44 N-Q
10553 Berlin

Alternativ können Sie Ihre Antworten auch faxen: (030) 39 40 640 - 200, oder als Scan per E-Mail an kopfsalat@cfgastro.de schicken.

Einsendeschluss ist der 28.02.2013. Die Gewinnbenachrichtigung erfolgt bis spätestens 15.03.2013. Der Gewinn ist nicht in bar auszahlbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der CF Gastro und von deren angeschlossenen Unternehmen sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen.



Weihnachtswichtel-Aktion des Radisson Blu zugunsten bedürftiger Kinder

Wie jedes Jahr führte das Radisson Blu Hotel Berlin auch 2012 seine traditionelle Weihnachts-Aktion zugunsten bedürftiger Kinder durch. Dieses Mal ging es darum, Kindern der Berliner Mercator Grundschule Herzenswünsche zu erfüllen. Die Schule liegt im Stadtteil Lichtenfelde. 50 Prozent der Schüler kommen aus Familien, die von Sozialleistungen leben.

Die Wünsche der Kinder wurden dabei an einer Girlande in der Lobby des Hotels aufgehängt. Wer etwas spenden wollte, konnte sich einen Wunschzettel abnehmen und an der Rezeption die entsprechende Spende oder gar das gewünschte Geschenk abgeben. Die Geschenkeverteilung an die Kinder erfolgte bei einer eigenen Weihnachtsfeier in der Dom Lounge des Hotels.

Durchgeführt wurde die Aktion gemeinsam mit der Berliner Bürgerstiftung, einer Organisation, deren Ziel es ist, innovative Projekte im Berliner Bildungs- und Kulturbereich anzustoßen und so benachteiligten Kindern ein Stückchen zukunftsorientierter Lebensqualität zu ermöglichen. Die Stiftung unterstützt die Schule bereits seit 2002, hauptsächlich mit ehrenamtlichen Lern- und Lesespaten.

Das Radisson Blu Hotel befindet sich im historischen Berliner Stadtzentrum, direkt an der Spree. Es beherbergt den berühmten AquaDom, das weltweit größte zylindrische Aquarium. Das First-Class Hotel bietet hervorragende Aussichten auf Berlin und ist zentral gelegen, in Laufnähe zu prominenten Sehenswürdigkeiten wie dem Berliner Dom und der Museumsinsel.



ZUR SACHE!



Qualitätsbeauftragte bei
CF Gastro – Anna Klein

VITAMIN C – DIE (RICHTIGE) DOSIS MACHT'S

Selbst die empfohlene tägliche Menge von Obst und Gemüse (Stichwort „Fünf am Tag“) führt manchmal nicht zu einer ausreichenden Vitamin-C-Versorgung, wenn nicht mindestens eine Quelle mit sehr hohem Vitamin-C-Anteil dabei ist. Das zeigt eine jüngst im Journal of Nutritional Science veröffentlichte internationale Studie. Die Studie empfiehlt deshalb, Obst mit einem besonders hohen Vitamin C-Anteil zu einem festen Bestandteil der Ernährung zu machen. Echte Vitamin-C-Bomben, die roh genossen werden können, sind zum Beispiel Kiwi, Guave aber auch schwarze Johannisbeeren oder Paprika.

Herausgeber:

CF Gastro Service GmbH & Co. KG
Beusselstraße 44 N-Q
10553 Berlin
Tel. (030) 39 40 640-0
Fax (030) 39 40 640-200
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, 5, 6, 8 Shutterstock
S. 5, 7 InterContinental Hotel, Berlin
S. 8 Radisson Blu Hotel, Berlin



Kurz notiert – der frische Ticker
// Der Wild-Apfel ist Baum des Jahres 2013 // US-amerikanische Studie zeigt:
Regelmäßiger Verzehr von Blau- und Erdbeeren führt zu besserer Gehirnleistung // Stiftung Warentest: Zuchtmais oft besser als Wildmais // Medienbericht: China plant Gemüseanbau auf dem Mond // Rheuma: Weniger Medikamente durch passende Ernährung //

