

KOPF SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-
und Verpflegungs-Profis

Ausgabe 50 // November / Dezember 2019

Lieferpartner der CF Gastro

Matthies & Söhne

Von oben bis unten

Entdecken Sie die aktuelle
Leaf-to-Root-Küche



Im Wandel der Zeit: Wie sich unser Essverhalten verändert hat
Alles im Fluss: Wie unser Gehirn von der richtigen Ernährung profitiert

Am Puls der Zeit

Liebe Leserin, lieber Leser,

wieder geht ein Jahr zu Ende und es ist an der Zeit, kurz innezuhalten und auf die vergangenen Monate zurückzublicken. Für CF Gastro war es wieder ein sehr erfolgreiches Jahr – was wir vielen Menschen zu verdanken haben. Von daher möchte ich an dieser Stelle all unseren Mitarbeitern für ihren unermüdlichen Einsatz danken. Aber auch unsere zahlreichen Partner haben zu diesem Erfolg beigetragen, auch dafür sagen wir von ganzem Herzen „Danke“. Und nicht zuletzt sind Sie es, liebe Kunden, denen unser Dank gilt, denn ohne Ihr langjähriges Vertrauen, ohne Ihr Lob und Ihre Kritik wären wir nicht dort, wo wir jetzt sind.

Und es ist auch Ihnen zu verdanken, dass wir mittlerweile schon die 50. Ausgabe des KOPFSALATES feiern können. Danke auch dafür. Und unsere Jubiläumsausgabe ist wieder randvoll mit interessanten Themen.

Wir schauen auf den aktuellen Trend Food Pairing, bei dem scheinbar konträre Lebensmittel für neue Geschmackserlebnisse sorgen. Zugeben, manche Kombinationen erfordern etwas Mut, aber das Ergebnis wird Sie überraschen! Probieren Sie es aus!

Ebenfalls ausprobieren sollten Sie die Leaf-to-Root-Bewegung. Denn es lassen sich weniger Lebensmittel verschwenden, wenn man auch Schalen, Wurzeln und Blätter in der Küche verwendet. Wir verraten Ihnen ein paar Tricks, wie Sie nachhaltiger kochen und weniger Reste produzieren können.

Mit unserem KOPFSALAT sind wir seit jeher in Sachen Food-Trends immer am Puls der Zeit, aber für unsere Jubiläumsausgabe wagen wir mal einen Blick zurück und schauen auf 60 Jahre Ernährungstrends in Deutschland. Kommen Sie also mit auf unsere nostalgische kulinarische Zeitreise, inklusive Toast Hawaii und Vollkornmüsl.

Ich wünsche Ihnen eine erholsame Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr,

herzlichst,



Kommt zusammen

Erleben Sie mit Food Pairing ungewöhnliche Geschmackserlebnisse

Es gibt Geschmackskombinationen, die haben sich seit Ewigkeiten bewährt: Erbsen und Möhren, Melone mit Schinken oder Schokolade kombiniert mit saftiger Orange. Bis heute haben diese Klassiker nichts an ihrer Perfektion eingebüßt, aber trotzdem kann man ja mal fragen: Warum nicht mal etwas Neues ausprobieren? Food Pairing heißt die kulinarische Bewegung, die sich auf neue Kombinationen konzentriert, auch wenn diese auf den ersten Blick gewohnungsbedürftig erscheinen.

Frisch & blumig

Fruchtig & säuerlich

Herb & holzig

Würzig & zimtartig

Röstartig & erdig

Zitrusartig & kräuterig

Vanilleartig & rauchig

Das Prinzip des Food Pairings basiert auf dem Wissen, welche Geschmacksnuancen besonders gut miteinander harmonieren. Denn Zutaten lassen sich dann besonders gut kombinieren, wenn sie dieselben Hauptaromakomponenten haben und quasi eine gemeinsame Aroma-DNA besitzen.

Ziel des Food Pairings ist es, die Schlüsselaromen der Lebensmittel zu einem neuen, harmonischen Geschmacksbild zusammenzufügen. Als Kategorien dienen dabei sieben Hauptaromen, die auf den chemischen Verbindungen der Lebensmittel basieren und von fruchtig-säuerlich bis röstartig-erdig reichen.

Folgt man dieser Aroma-DNA, lassen sich scheinbar konträre Lebensmittel wunderbar kombinieren. Denn es gibt Lebensmittel-Paare, die anfangs ungewöhnlich erscheinen, sich aber gegenseitig beflügeln. Probieren Sie doch mal Blumenkohl mit Kakao, kombinieren Sie Pastinaken mit Bananen oder genießen Sie Tomaten mit einem Hauch Vanille. Vertrauen Sie auf Ihre Geschmacksnerven und machen Sie sich frei von festgetretenen Aromastrukturen – Sie werden überrascht sein, welche leckeren Möglichkeiten Sie auf Ihrem Teller entdecken werden!

STEAK MIT POPCORN

Eine ungewöhnliche Kombination, die schnell zubereitet ist

Erhitzen Sie etwas Butterschmalz oder Rapsöl in einer gusseisernen Pfanne. Wenn das Öl richtig heiß ist, geben Sie das Rindersteak in die Pfanne und braten Sie das Fleisch von jeder Seite 1 bis 2 Minuten an. Wickeln Sie das Steak danach in Alufolie und geben Sie es für 5 Minuten bei 150 Grad in den vorgeheizten Ofen.

Während das Fleisch im Ofen zu Ende gart, bereiten Sie das Popcorn zu. Dazu etwas Fett mit hohem Rauchpunkt (z. B. Rapsöl), 2 bis 3 Teelöffel Zucker und 50 g Popcornmais in einem Topf erhitzen. Sobald die ersten Körner aufpoppen, Deckel auflegen und die Herdplatte ausschalten (die Restwärme reicht aus). Um zu vermeiden, dass der karamellisierende Zucker anbrennt, den Topf immer wieder rütteln. Wenn das Knallen der Körner verstummt, ist das Popcorn fertig.

Das Steak in 2 bis 3 cm dicke Scheiben schneiden und mit dem karamellisierten Popcorn servieren.

Tipp: Wer mag, reicht dazu einen kräftigen Kräuterquark.

In den letzten Jahren ist hierzulande ein Umdenken beim Thema Ernährung zu beobachten. Und dabei steht nicht nur die eigene Gesundheit im Fokus, vor allem Aspekte wie Bio, Regionalität und Fair Trade sind immer wichtiger geworden. Die Menschen beschäftigt die Frage, wo die Lebensmittel herkommen, wie sie produziert werden und wie man generell nachhaltiger leben kann. Und es geht darum, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

VOLL UND GANZ

Besonders in puncto Tierwohl und Fleischkonsum wird dieses Umdenken deutlich. Immer mehr Menschen fordern bessere Zuchtbedingungen und sind bereit, öfter auf Fleisch zu verzichten. Zudem ist die Wertschätzung des Schlachtieres gestiegen, denn es sind vor allem Filets gefragt, auch wenn die nur wenige Kilo des Schlachttieres ausmachen. Verschwendung, finden viele.

In der Gastronomie ist daher die „Nose to Tail“-Bewegung entstanden. Dabei geht es darum, das ganze Schlachttier – also auch Innereien und Knochen – zu verwerten und sich nicht nur auf die „edlen Teile“ zu konzentrieren. Und im Zuge der Diskussion um Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung ist dieser Trend jetzt auch beim Gemüse zu beobachten. Denn tatsächlich landen auch hier Teile im Müll, die eigentlich gegessen und verarbeitet werden können.

„Leaf to Root“ heißt diese Bewegung, die vom Blatt bis zur Wurzel alles Essbare verwendet. Denn tatsächlich kann man oft das, was wie selbstverständlich im Müll landet, auch noch zu leckeren Speisen verarbeiten. Vor allem das Grün vieler Gemüsesorten lässt sich problemlos verwenden, so kann man z. B. aus dem Radieschengrün ein kräftiges Pesto machen, aus Kohlrabi-Blättern leckere Chips zaubern oder mit Karottenkraut einen gesunden Smoothie aufpeppen. Mitunter kann man sogar Dinge verwenden, die auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheinen. So werden Wassermelonenschalen im Mittleren Osten traditionell zu Konfitüre verarbeitet. Aber es geht auch deutlich einfacher, z. B. kann man den Strunk vom Broccoli beim Kochen einfach schälen, kleinschneiden und zusammen mit den Röschen kochen. Mehr Gemüse, weniger Müll. Probieren Sie es aus, Sie werden überrascht sein, wie effektiv und lecker die sogenannten Reste sein können!

REZEPT

Gemüsebouillon aus Wurzelgemüseschalen

ZUTATEN

2 TL	Rapsöl
100 g	Wurzelgemüse (z. B. Pastinaken, Karotten, Sellerie), nur die Schale, in Stücken
80 g	Lauch, nur grüner Abschnitt, in Stücken
60 g	Pleurotus (Austernpilz), in Stücken
2 Liter	Wasser
1 TL	Senfkörner
1/2 TL	Kümmel
1 TL	Pfeffer
	Salz, nach Bedarf

ZUBEREITUNG

Öl in einer großen Pfanne erwärmen. Gemüseschalen, Lauchgrün und Pilze begeben, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 30 Min. anschwitzen! Wasser dazugießen, aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln. Senfkörner, Kümmel und Pfeffer begeben, nochmals ca. 30 Min. köcheln. Bouillon durch ein Sieb gießen, salzen.

ARTIKEL	GEBINDE	ARTIKEL-NR.
Broccoli	2,5 kg	22.003.051
Blumenkohl	2,5 kg	22.003.061
Mangold	2,5 kg	22.003.071
Baby Leaf Rote Beete Blätter	250 g	25.067.026
Baby Leaf Roter Senf	250 g	25.067.041
Baby Leaf Roter Mangold	250 g	23.713.011

Kulinarische Zeitreise

Der Geschmack von gestern und heute

50er

Die Goldenen Fünfziger sind geprägt vom Wirtschaftswunder, und auch in der Küche darf es gern etwas mehr sein. Nach den Hungerjahren des Krieges sind vor allem reichhaltige Speisen gefragt, der Fleischkonsum pro Kopf steigt rasant. Und apropos rasant: Die ersten Fast-Food-Läden eröffnen in Deutschland und in den Supermärkten startet die Tiefkühlkost ihren Siegeszug. Aber es geht auch frisch und gesund, denn auch Obst und vor allem Süßfrüchte werden mehr konsumiert. Im Mittelpunkt steht dabei die Ananas und, klar, der Toast Hawaii. Ein Klassiker, der es verdient hat, neu entdeckt zu werden.

ARTIKEL	GEBINDE	ARTIKELNR.
Buttertoast Harrybrot	500 g	54.001.004
Ananas Simba	7er Stück	11.030.550
Hinterkochen	30 Scheiben	80.011.350
Cheddar Rot 50% in Scheiben	50 x 20 g	46.001.174

ARTIKEL	GEBINDE	ARTIKELNR.
Pizzaboden Ø 28 cm	20 x 200 g	29.135.101
Roter Pizzaboden Ø 28 cm	14 x 220 g	29.135.105
Pommes Super Crunch Fresh	4,5 kg	23.874.150
Spaghetti mit Gemüse-Bolognese	450 g	98.003.717
Spaghetti mit Bolognese vom Rind	450 g	98.003.713

ARTIKEL	GEBINDE	ARTIKELNR.
Blattsalatmix Bari	1 kg	23.194.015

ARTIKEL	GEBINDE	ARTIKELNR.
Wok Box Herbst	4 kg	23.025.095

ARTIKEL	GEBINDE	ARTIKELNR.
Tomatenketchup	10 kg	25.585.140

60er

In den 60er Jahren darf es noch etwas schneller gehen. Der erste Discounter öffnet hierzulande seine Pforten und der Absatz von Kühlschränken steigt rasant – mehr als die Hälfte aller deutschen Haushalte profitieren bereits von den längeren Lagerzeiten dank des kühlen Haushaltsgerätes. Und darin immer einsatzbereit zu finden: eine Flasche Ketchup. Denn nicht nur für knusprige Pommes, auch für Bouletten & Co wird der Ketchup in diesem Jahrzehnt zur Pflichtbeilage und würzigen Allzweckwaffe.

70er

Bereits in den 60er Jahren entdeckten die Deutschen ihre Reiselust, in den 70er Jahren können sie nun auch den kulinarischen Klassiker des beliebtesten Reiselandes Italien am heimischen Mittagstisch genießen: Die Tiefkühlpizza ist zum ersten Mal im Supermarkt zu finden. Überhaupt wird das Essen immer internationaler, auch die ersten Hamburger werden serviert und die schnelle Zubereitung von Pasta wird ebenfalls immer mehr goutiert.

80er

Der Trend zu Fast-Food und Fertiggerichten im vergangenen Jahrzehnt zeigt seine Auswirkungen: Die Deutschen werden immer übergewichtiger. Infolgedessen rückt eine bewusste und vollwertige Ernährung wieder mehr in den Fokus. Frisches Gemüse, Salat und Vollkorn stehen wieder auf dem Speiseplan. Das Atom-Unglück in Tschernobyl sorgt zudem dafür, dass das Umweltbewusstsein der Bevölkerung steigt und man vermehrt auf biologische Lebensmittel setzt.

ARTIKEL	GEBINDE	ARTIKELNR.
Soja Drink Original mit Calcium	12 x 1 l	30.800.115
Kokosnuss Drink Original	8 x 1 l	30.800.182
Mandel Drink Original	8 x 1 l	30.800.180
Hafer Drink Original	8 x 1 l	30.800.183

Das Gesundheitsbewusstsein der Verbraucher ist gestiegen, die Fragen nach Inhaltsstoffen und Herkunft stehen immer mehr im Vordergrund. Vollwertkost und regionale Lebensmittel sind immer öfter auf dem Speiseplan zu finden, der Verzehr von Fleisch hingegen sinkt kontinuierlich. Das Thema Bio gewinnt immer mehr an Bedeutung, 2001 wird das staatliche Bio-Siegel eingeführt.

2000er

ARTIKEL	GEBINDE	ARTIKELNR.
Mango Smoothie	1 l	21.490.330
Erdbeer Smoothie	1 l	21.490.331
Grandmade Blood Moon	250 ml	21.490.352
Grandmade Tropical Sunrise	250 ml	21.490.360
Grandmade Little Mango Mania	60 ml	21.490.380
Grandmade Ginger Volcano	60 ml	21.490.390

NEU Pure Juice

NEU Fruit Smoothie

NEU Fruit Shot

NEU Hot Shot

90er

Die Mauer ist weg, doch es ist vor allem der Ferne Osten, der in diesem Jahrzehnt seinen kulinarischen Siegeszug antritt: Die asiatische Küche ist plötzlich in aller Munde und sorgt für Abwechslung auf den hiesigen Tellern. Die verbesserten Lagerbedingungen lassen das Angebot an Lebensmitteln wachsen und die Entwicklung von aseptischen Verpackungen wie z. B. Tetrapack schreitet voran. Aber auch Themen wie Verbraucherschutz und Tierwohl rücken vermehrt in den Fokus. Zudem führt die EU in den 90er Jahren die geschützte Herkunftsbezeichnung ein.

Noch nie gab es eine derartige Fülle an Ernährungsphilosophien: Vegetarische und vegane Lebensweisen sind mittlerweile in der Mitte der Gesellschaft angekommen, mit Rohkost, Clean Eating oder Paleo haben sich weitere individuelle Ernährungsformen verbreitet. Zudem reagiert der Markt vermehrt auf Unverträglichkeiten und bietet ein großes Sortiment von laktose- und glutenfreien Lebensmitteln an. Der Fokus liegt auf einer gesunden und nachhaltigen Ernährung; Smoothies, Superfoods und Bowls sind die zeitgenössischen Vertreter einer abwechslungsreichen und kreativen Küche.

2010er

Winter Aromen

So schmeckt der Winter

Wenn es draußen wieder klirrend kalt wird, darf es drinnen umso gemütlicher werden. Doch nicht nur kuschelige Decken und knackende Kaminfeuer helfen im Winter, auch beim Essen heben kräftige und wärmende Gewürze die Stimmung während der dunklen Jahreszeit. Wir haben mal die typischen Winteraromen genauer unter die Lupe genommen und geschaut, wie man mit ihnen die kalten Monate genießen kann.



Anis

Anis wird vor allem bei der Produktion von Spirituosen eingesetzt: Ob Raki, Pastis oder Ouzo, der kräftige und lakritzartige Geschmack ist dabei unverwechselbar. Zur Weihnachtszeit jedoch wird Anis auch für Brot und Backwaren verwendet, so ist er u. a. fester Bestandteil des Lebkuchengewürzes. Anis gilt übrigens als schleim- und krampflösend und wird daher traditionell bei Husten und Magen-Darm-Beschwerden verwendet.



Nelken

Schon seit dem Mittelalter sind Nelken als Heil- und Würzmittel weit verbreitet. Ihren Namen verdanken die Gewürznelken übrigens ihrer an kleine Nägel erinnernden Form. Die kleinen braunen Knospen schmecken sehr intensiv und müssen von daher vorsichtig dosiert werden. Im Rotkohl sorgen sie gemeinsam mit Apfel für den typischen süßlich-kraftvollen Wintergeschmack. Aber auch im Glühwein macht die Nelke seit jeher eine gute Figur.



Ingwer

Spätestens mit dem Erfolgskurs der asiatischen Küche in den 90er Jahren hat der Ingwer hierzulande seinen Siegeszug fortgesetzt. Zu Recht, denn die saftige Wurzel mit dem brennend scharfen Geschmack ist unglaublich gesund. Ingwer hat eine antibakterielle Wirkung, fördert die Durchblutung und hilft bei Erkältungskrankheiten. Doch nicht nur als Tee, auch als köstlich-feuriger Keks begleitet einen die vielseitige Wurzel entspannt durch den Winter.



Kardamom

Kardamom stammt aus der Familie der Ingwergewächse und wird traditionell in der asiatischen Küche verwendet. In Europa kommen die Samen vor allem in der Weihnachtsbäckerei zum Einsatz und sorgen mit ihrem würzigen, süßlich-scharfen Aroma für einen besonders winterlichen Geschmack. Da das feine ätherische Öl der Kardamom-samen schnell verfliegt, sollte man die Samen immer erst kurz vor Verwendung im Mörser zerkleinern.



Zimt

Zimt ist eines der ältesten Gewürze der Welt, schon im alten Griechenland schätzte man den Geschmack der getrockneten Rinde der Zimtbäume. Ob gemahlen als Pulver oder als Stange, Zimt fasziniert mit seinem feinen Aroma. Ob als winterlicher Twist im Kakao oder klassisch als Zimtstern, kaum ein anderes Gewürz ist so sehr mit den Wintermonaten verknüpft wie Zimt. Doch auch Fleisch und Gemüse lassen sich mit dem Gewürz raffiniert verfeinern, vor allem Wurzelgemüse aus dem Ofen bekommt so einen ganz besonderen Geschmack.



Vanille

Die Vanille gilt als die „Königin der Gewürze“ – was sich leider auch im Preis widerspiegelt. Kein Wunder, denn um den typischen Vanillegeschmack zu erzielen, müssen die frischen Früchte einem aufwändigen Fermentationsprozess unterzogen werden. Vor allem Süßspeisen werden gern mit dem Vanillemark verfeinert, neben Eis und Pudding sind Vanillekipferl wohl die bekanntesten Naschereien. Der Aromastoff Vanillin kann zwar auch günstig synthetisch hergestellt werden, aber es geht nichts über das kräftige, blumige Aroma frischer Vanille.



Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt

November	Dezember	Januar	Artikel
●	●	●	Bamberger Hörnchen (Deutschland)
●	●	●	Birnen – Williams, Conference (Deutschland)
●	●	●	Wirsing (Deutschland)
●	●	●	Pastinaken (Deutschland)
●	●	●	Blutorangen (Spanien)
●	●	●	Chinakohl (Deutschland)
●	●	●	Cima di Rapa – wilder Broccoli (Italien)
●	●	●	Clementinen (Spanien)
●	●	●	Cranberrys (Nordamerika)
●	●	●	Esskastanien / Maronen (Frankreich)
●	●	●	Granatäpfel (Spanien)
●	●	●	Grünkohl (Deutschland)
●	●	●	Haselnüsse (Frankreich)
●	●	●	Knollensellerie (Deutschland)
●	●	●	Kopfsalat (Italien, Belgien, Deutschland)
●	●	●	Kürbis – Muskat, Spaghetti, Butternut, Hokkaido (DE / FR)
●	●	●	Litschis (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

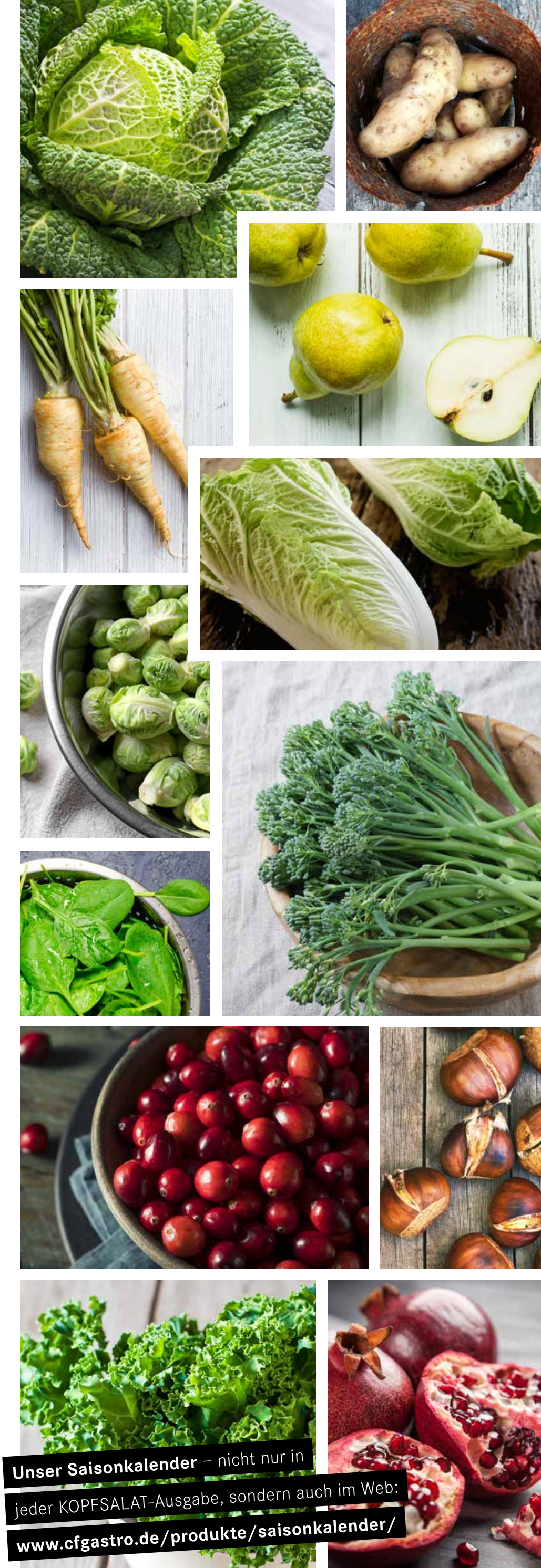
Auftakt oder Schluss – saftiges Obst und knackiges Gemüse – schon oder noch – erntefrisch auf den Tisch. Lassen Sie's sich schmecken.

● 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.



Unser Saisonkalender – nicht nur in jeder KOPFSALAT-Ausgabe, sondern auch im Web:
www.cf-gastro.de/produkte/saisonkalender/

Gut durchdacht

Essen mit Köpfchen

Man ist, was man isst, lautet ein altes Sprichwort. Und tatsächlich wirken sich die Inhaltsstoffe bestimmter Lebensmittel positiv auf den menschlichen Organismus aus. Eine Tatsache, die man gezielt für sich nutzen kann. Deswegen haben wir uns den neuen Ernährungstrend Brainfood mal etwas genauer angeschaut.

Kennen Sie das? Auf der Arbeit fehlt Ihnen nach der Mittagspause die nötige Konzentration, tagsüber sind Sie oft gereizt und abends fällt es Ihnen schwer, einzuschlafen? Vielleicht sollten Sie mal Ihre Ernährung überdenken und mehr auf den positiven Effekt von „Brainfood“ setzen.

Unser Gehirn

Unser Gehirn ist ein sehr aktives Organ und hat von daher auch einen besonders hohen Energiebedarf – bei einem erwachsenen Menschen verbraucht es ca. 20 % des Grundumsatzes der aufgenommenen Nahrungsenergie. Es ist also mehr als sinnvoll, nicht nur das Gehirn mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen, sondern auch die Wechselwirkung von Gehirnfunktion und Ernährung zu optimieren.

Die Aufnahme von verschiedenen Inhaltsstoffen ist dabei unerlässlich, schließlich müssen im Gehirn stets verschiedene Funktionen simultan erfüllt werden. Deswegen reicht die Bandbreite der wichtigen Nervennahrung von traditionellen Speisen bis zu den neuen sogenannten „Superfoods“.

Fische und Nüsse: Omega-3

Ungesättigte Fettsäuren sind wichtig für eine gesunde Gehirnfunktion. Fisch ist reich an ungesättigten Fettsäuren, wozu vor allem die wertvollen Omega-3-Fettsäuren gehören. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt übrigens eine tägliche Zufuhr von 250 mg an Omega-3-Fettsäuren.

Es gibt zudem pflanzliche Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in Walnüssen und Leinsamen vorhanden sind. Die Küchenklassiker Rapsöl und Leinöl dienen als Omega-3-Lieferanten, aber auch das neue Superfood Chiasamen kann mit viel Omega-3 punkten.

Nüsse versorgen das Gehirn übrigens auch mit weiteren wichtigen Inhaltsstoffen wie Magnesium und B-Vitaminen, die die Konzentration steigern.

Trockenfrüchte und Vollkorn: Glucose

Man kennt das: Beim Nachmittagstief greift man gern zu einem Schokoriegel, um schnell wieder etwas Energie zu bekommen. Doch die süße Nascherei lässt den Blutzuckerspiegel nur kurz nach oben schnellen und dann wieder absinken. Die Folge: Konzentrationsschwäche. Sinnvoller ist es daher, auf komplexe Kohlenhydrate zu setzen. Da das Gehirn hochgradig von Glucose als

Energieträger abhängig ist und Kohlenhydrate vom Körper auch in Zucker umgewandelt werden, sollte man statt zu Süßigkeiten zu Vollkornbrot oder Hülsenfrüchten greifen. Aber auch Trockenfrüchte oder Bananen können in solchen Momenten für eine optimale Energieversorgung des Gehirns sorgen.

Hülsenfrüchte und Quark: Eiweiß

Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff für das menschliche Gehirn ist Eiweiß. Neben tierischen Eiweißen, die in Milchprodukten, Eiern und Fleisch zu finden sind, kann man auch auf pflanzliche Eiweiße setzen. Dabei sollte man besonders zu Hülsenfrüchten wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen greifen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Eiweißzufuhr von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Wer also morgens mit einem Vollkornmüsli mit Haferflocken und Trockenfrüchten startet, hat eine ideale Grundlage für einen produktiven und konzentrierten Tag. Selbstgemachte Energieriegel mit Nüssen, Gojibeeren und Chiasamen sowie eine Banane schützen ideal vor dem Mittagstief, und abends sorgt ein Vollkornbrot mit Lachs für den optimalen Tagesausklang.

So kann Ihr Gehirn stets zu Höchstleistungen auflaufen und Ihr Körper profitiert nebenbei auch noch davon.



Energie
Fitness
Konzentration



Matthies & Söhne

Matthies & Söhne Fruchtimport GmbH
Broitzemer Str. 202
38118 Braunschweig

Tel.: 0531 – 809 02 – 0
Fax: 0531 – 859 04
E-Mail: info@msfrucht.de
www.msfrucht.de

Herausgeber: CF Gastro Service GmbH & Co. KG | Beusselstraße 44 N-Q | 10553 Berlin | Tel.: 030 – 394 06 40 – 0 | Fax: 030 – 394 06 40 – 200 | www.cfgastro.de
Konzeption, Redaktion und Gestaltung: STÜRMER & DRÄNGER – Visuelle Kommunikation
Bildnachweise (soweit nicht anders angegeben): CF Gastro Service GmbH & Co. KG, S. 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8 Shutterstock