

Lieber FRoSTA Büro Bistro Kunde,

früher, als ein Großteil der Bevölkerung im ländlichen Raum lebte, bestand die Notwendigkeit, sich rechtzeitig vor Beginn des Winters Gedanken darüber zu machen, wie man in der kalten Jahreszeit wohl über die Runden kommen wird. Für Feuerholz musste gesorgt sein und für ausreichend Nahrung.

Vom Frühling an hatte die Hausfrau damit zu tun, alles das, was nicht für den sofortigen Verzehr gedacht war, haltbar zu machen. Die verschiedenen Methoden der **Haltbarmachung** gehören zu einem echten Kulturschatz der Menschheit, die Techniken unterscheiden sich bis heute von Land zu Land und natürlich von Klimazone zu Klimazone. Aus einigen speziellen Methoden entwickelten sich echte Nationalgerichte wie z.B. der portugiesische Bacalhao, durch Salz am Verderben gehinderter Fisch, oder das gute alte Studentenfutter mit Rosinen, getrockneten Weintrauben.

Da wir das Wort „Frost“ in unserem Namen führen können Sie sich wahrscheinlich schon denken, in welche Richtung ich heute mit Ihnen gehen möchte!

Ein **zweites Thema** in diesem Newsletter soll ein Lebensmittel sein, das sich auch ohne Spezialbehandlung lange hält und durch seine Zusammensetzung im Winter besonders wertvoll wird, hauptsächlich aber durch seinen leckeren Geschmack und seine vielseitige Verwendung: **Die Nuss**. Lesen Sie also später dazu mehr.

Die Geschichte der Tiefkühlkost

ist in unseren Breiten noch gar nicht so alt, wie man vielleicht meinen könnte, in anderen Breiten dagegen schon:



Erst um 1925 entdeckten amerikanische Fischereibiologen beim Fischen mit Eskimos im Packeis bei Labrador: Der im **Eis** gelagerte Fisch schmeckte nach Monaten noch wie frisch gefangen. Die Firma Birdseye machte sich sofort an die Entwicklung eines **Gerätes zur Kälteerzeugung**. Startkapital: 7 Dollar, ein elektrischer Ventilator, Eis und Salz. 1929 gab es dann die erste Anlage zur Schockfrostung von Lebensmitteln, 1930 konnten die ersten Amerikaner in Springfield/Massachusetts

[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

tiefgefrorene Produkte im Laden erwerben. In Deutschland gab es diese dann ab 1960.

1962 kam dann **FRoSTA** mit ins Spiel und präsentierte sich zuerst so:

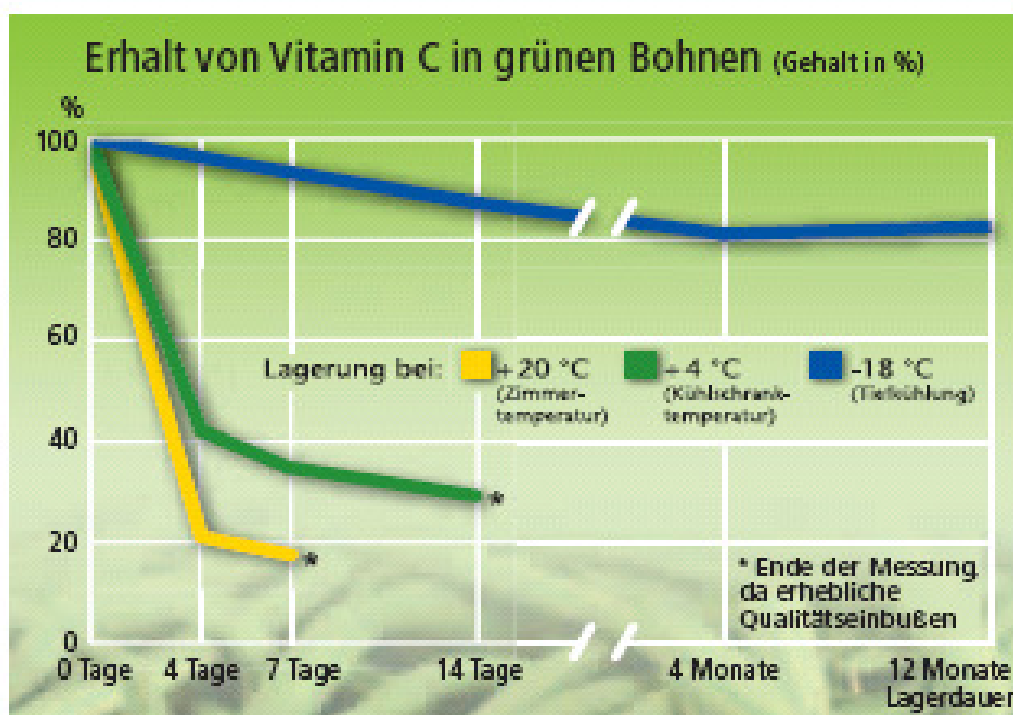


Süß, oder? Nun aber zu der Frage:

Was ist so toll an Tiefkühlkost?

Tiefkühlkost wird einzig und allein mit Kälte haltbar gemacht. Konservierungsstoffe und sonstige Zusätze sind also überflüssig. Geschmack, Farbe, Konsistenz und die Nährstoffe bleiben so gut erhalten wie bei keiner anderen Methode.

Um das zu veranschaulichen, hier mal ein Diagramm über den Gehalt von Vitamin C unter Bedingungen unterhalb der Null-Grad-Grenze am Beispiel von Bohnen im Vergleich zur Lagerung im Kühlschrank:



[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

So oder ähnlich sieht es auch bei anderen Gemüsesorten aus.

FRoSTA bringt die frisch geernteten Gemüse in unmittelbarer Nähe zu den eigenen Anbauflächen in Lommatzsch (Sachsen) und Bobenheim-Roxheim (Rheinland-Pfalz) auf minus 18 °C. Auftauen tun Sie die Erbsen oder den Spinat dann erst wieder zu Hause in der Pfanne. Das ist so gesehen noch frischer als Gemüse vom Markt, welches schon ein paar Stunden Autofahrt hinter sich hat und dann noch eine Stunde in Ihrem Einkaufsbeutel verbringt.

Fazit: Lange Haltbarkeit, viele Inhaltsstoffe, frischer Genuss auch außerhalb der Saison, guter Erhalt von Farbe und Geschmack, wenig Arbeit – alles das spricht für das Tiefkühlen von Lebensmitteln.

Wie angekündigt nun ein kleiner Themenwechsel:

Es geht um die Nuss!

Ich komme gleich mit dem gängigen Vorurteil: Nüsse machen dick!

Mein Konter: Es kommt, wie bei so vielen Dingen, auf die Dosis, sprich: Menge, an.

Ja, Nüsse enthalten viel Fett, nämlich zwischen 40 und 65 %, aber genau diese hohe kalorische Dichte macht sie für die Vorratshaltung so wertvoll. Überlegen Sie mal, wie viele Äpfel Sie einlagern müssten, um halbwegs satt zu werden!

Spaßeshalber habe ich es für Sie ausgerechnet:

Benötigen Sie ca. 2000 Kcal pro Tag, so könnten Sie von 300 g Haselnüssen satt werden. Oder 3,5 Kilo Äpfel essen....au weia, das wird hart!

Ein Vorteil sowohl bei der Nuss- als auch bei der Apfelkur ist übrigens dieser:

Beide enthalten schön viele **Ballaststoffe**, Nüsse 8 g und Äpfel 2 g pro 100 g. Natürlich stocken Sie das Ganze noch mit reichlich Vollkornbrot abends und morgens auf, um auf Ihre benötigten 25 – 40 g pro Tag zu kommen....

Zum Schluss noch ein kulinarischer Tipp:

Nüsse sind auch in der herzhaften Küche willkommen, nicht nur im weihnachtlichen Gebäck.



Knacken und hacken Sie einige Walnüsse!

[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Salat mit Walnüssen

Experimentieren Sie mal wieder, kombinieren Sie die gehackten Nüsse mit einem frischen, gemischten Salat. Toll passen wird dazu eine schöne Balsamico-Creme. Auch Käse im Salat profitiert von der Nussbeigabe. Wie wäre es also beispielsweise mit einem Feldsalat mit Blauschimmelkäse, Walnüssen und Cherrytomaten? Angemacht mit einer Vinaigrette aus Olivenöl, dunklem Balsamico, Senf, Salz und einer Spur Honig? Oder mögen Sie es fruchtig? Dann geben Sie einige Granatapfelkerne oder Orangenfilets dazu – Ihrer Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt!

Hm, lecker! Und, dank der Nüsse, richtig sättigend. Wenn Sie noch Croutons darüber geben, haben Sie ein komplettes Abendbrot!

Liebe Gourmets, das war es schon wieder. Hat Ihnen die Lektüre Spaß gemacht? Möchten Sie, dass auch Kollegen, Freunde und Verwandte unsere Tipps lesen können?

Dann wie immer hier der Aufruf: Senden Sie den [FRoSTA Büro Bistro Newsletter] doch auch gerne weiter!

Also bis bald!

Ihr FRoSTA Büro Bistro Team