

Barbara Simonsohn Sibirische Zedernüsse

Leseprobe

[Sibirische Zedernüsse](#)

von [Barbara Simonsohn](#)

Herausgeber: Schirner Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b20421>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>





Inhalt

Einleitung	8
Die Zedernuss bei »Anastasia«.....	11
Die Heilkräfte der Sibirischen Zeder	13
Warum Nüsse?	14
Zur Botanik der Sibirischen Zeder	18
Der Anbau der Sibirischen Zeder zu Hause	24
Ein Überblick über die wertvollen Inhaltsstoffe.....	26
Die Inhaltsstoffe im Einzelnen und ihre Bedeutung.....	30
100 g Zedernüsse.....	31
Zedernüsse – ein Super Food	50
Wissenschaftliche Studien zur Sibirischen Zedernuss.....	51
Sibirische Zedernüsse: ein Herzschutzmittel.....	54
Die Sibirische Zeder – Heilwirkungen von A bis Z.....	56
Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS).....	58
Allergien	58
Antibakterielle Wirkung.....	59
Arthritis	59



Asthma.....	60
Bluthochdruck.....	61
Burn-out.....	61
Darm.....	61
Diabetes.....	62
Ekzeme und weitere Hautprobleme.....	63
Elektrosmog.....	63
Entzündungen.....	64
Erschöpfung.....	65
Fruchtbarkeit.....	66
Gallenerkrankungen.....	66
Gastritis.....	67
Gedächtnis.....	67
Gewicht.....	67
Herz.....	68
Husten.....	70
Immunsystem.....	70
Kosmetik.....	71
Krebs.....	71
Lebenserwartung.....	72
Leber.....	73
Magenschleimhautentzündung.....	73
Osteoporose.....	74
Potenz.....	74
Reizdarm.....	75
Rheuma.....	75
Schlafprobleme.....	76
Übergewicht.....	76



Heilmittel und Naturkosmetik selbst gemacht	77
Zedernseife	77
Zedernnusshautpflege	78
Zedernshampoo	78
Zedernduft in der Sauna	79
Zirbennusslikör	79
Zirbenzapfenschnaps	80
Zedernnussanwendung zur Steigerung der Potenz	81
Zedernnüsse bei Herzproblemen	81
Rezept bei Antriebschwäche	82
Haarpflege mit Zedernnussöl	82
Rezepte und Kulinarisches zur Zedernnuss	84
Frühstück (für 1 Person)	85
Hauptgerichte (für 4 Personen)	86
Salate (für 4 Personen)	90
Nachtisch (für 4 Personen)	96
Gesundheit – was noch dazugehört	100
Literaturverzeichnis	104
Über die Autorin	109
Bildnachweis	111



Einleitung

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie die Menschen in Sibirien es schaffen, bei sprichwörtlich »sibirischer Kälte« von bis zu minus 65 Grad Celsius gesund zu bleiben und ein hohes Lebensalter zu erreichen? Die Sibirer strotzen vor Lebenskraft und -freude und betrachten sich selbst als fröhlichstes Volk der Erde.

Zumindest ein Teil des Geheimnisses ihrer beispiellosen Vitalität scheint jetzt gelüftet zu sein: Aufgrund der Heilkraft der Zedernnuss verehren die Sibirer seit alters die Sibirische Zeder als »Lebensbaum«. Wie übrigens auch die Medizinmänner der nordamerikanischen Indianer, die vor etwa 12 000 Jahren von Sibirien aus über Alaska den Kontinent bevölkerten. Die Grundlage der indianischen Medizin liegt also in Sibirien. In der germanischen Mythologie wird die Welt vom Urbaum Yggdrasil getragen, dessen Zweige weit in den Himmel reichen und unter dessen drei Wurzeln





die Welten der Menschen, der Riesen und der Toten liegen. Kulturforscher glauben, dass es sich bei Yggdrasil um die Sibirische Zeder oder Zirbelkiefer (lat.: *Pinus sibirica*) handelt, die sich am Ende der letzten Eiszeit über die sibirische Taiga ausbreitete. Die ersten Sibirischen Zedern wuchsen also noch in der Gesellschaft von Mammut, Bison und Wollnashorn.

Den Sibirern gilt der Baum als »Lebensbaum«, Kraftspender und Symbol für Langlebigkeit, Gesundheit und Widerstandskraft. In den Augen der sibirischen Schamanen ist die Sibirische Zeder eine Spiegelung der Ordnung des Universums: Die Wurzeln symbolisieren die Erde, den Urgrund, aus dem der Mensch hervorging. Die Kronen der mächtigen Bäume stehen für den Himmel, in dem die Seelen der Ahnen und die ungeborenen Seelen wohnen. Das Leben ist eine Reise entlang dem Weltenbaum, an deren Ende man sich zu den Seelen der Vorfahren gesellt. Die Sibirische Zeder gilt als Beschützerin und Bewahrerin des Lebens und der Liebe. Daher wurden im Norden Russlands Zedernsamen gezielt in der Nähe von menschlichen Siedlungen ausgesät. Sibirische Mütter stellen eine Zedernnussmilch her, die sie ihren Kindern für einen guten Start in den Tag geben.

Die Sibirische Zeder ist ein riesiger Baum, dem selbst stärkster Frost nichts anzuhaben vermag. Archäologen fanden heraus, dass die Verehrung dieser Bäume in Sibirien bereits im 6. Jahrtausend v. Chr. weit verbreitet war. Symbolisch verehren die Sibirer in der majestätischen Zeder die göttliche Energie





der Weisheit. Der Baum erreicht eine Höhe von 50 Metern und einen Stammdurchmesser von bis zu zwei Metern. Die Samen ihrer Zapfen, die Zedernüsse, werden auch »Brot der Taiga« genannt. Sie enthalten bis zu 68 % hochwertiges Fett und etwa 20 % ebenfalls sehr hochwertiges Eiweiß und gehören damit zu den nahrhaftesten Baumfrüchten der Welt. Wegen der exzellenten Qualität ihres Holzes und ihres Harzes und wegen des enormen Nährwertes ihrer Samen gilt die Sibirische Zeder seit vielen Jahrhunderten als einer der wertvollsten Bäume, die die Erde je hervorgebracht hat.

In unserer hektischen Zeit ist viel von »Resilienz«, von Widerstandsfähigkeit die Rede. Viele Menschen leiden unter Erschöpfung oder Burn-out. Unsere Nahrungsmittel enthalten immer weniger Vitalstoffe, wir brauchen aber angesichts unserer stressigen Lebensweise mehr und nicht weniger von ihnen.

Nach der Lektüre sind Sie, geschätzter Leser, vielleicht auch davon überzeugt, dass die Sibirische Zedernuss und das daraus gewonnene wertvolle Öl sowie das wunderschöne Ze-





dern- und Zirbenholz nicht nur den Sibirern helfen, mit dem Stress eines extremen Klimas klarzukommen, sondern auch uns die Widerstandsfähigkeit und Lebenskraft schenken, nach denen viele von uns hungern. Die Anastasia-Bücher von Vladimir Megre haben einem vor allem spirituell interessierten Publikum auch in Deutschland den Wert der Sibirischen Zeder nahegebracht. Aber auch, wer nur an seiner Gesundheit interessiert ist, sollte einen Blick hineinwerfen. Dieses Büchlein möchte dem interessierten Laien ein Super-Lebensmittel nahebringen, das verdienstvollerweise allmählich nicht nur bei den Sibirern selbst, sondern auch im Westen die Beliebtheit gewinnt, die es verdient.

Die Zedernnuss bei »Anastasia«

Das erste Mal stolperte ich über die Zedernnuss in Wladimir Megres Weltbestseller »Anastasia – Tochter der Taiga«. Gibt es diese Frau überhaupt, die unter Tieren aufwuchs, aber mehrere Sprachen spricht? Ehrlich gesagt, ist mir das egal. Die Anastasia-Bücher sind mit ihren vielen Weisheiten eine Quelle der Inspiration. Wenn man sie liest, erlebt man das, was ich auch erfahre, wenn ich mein Zedernholzamulett aus einer klingenden Zeder trage: Leichtigkeit, heitere Gelassenheit, Frieden und Freude. Zeigt Anastasia unserer Zivilisation, die in eine ökologische und spirituelle Sackgasse geraten ist, eine Alternative auf? Ich glaube, schon. Und vielleicht hat Anastasia recht, wenn sie behauptet, dass die Zedernnuss in



diesem Prozess eine Schlüsselrolle spielt. Ihre Bücher haben die Zedernnuss in vielen Ländern bekannt gemacht. Die Zedernnusskonsumenten stolpern früher oder später über die Anastasia-Bücher. So schließt sich der Kreis, das eine befruchtet das andere.

Es gibt in der sibirischen Taiga ein Phänomen, das als »klingende Zeder« bekannt ist. Wladimir Megre berichtet in »Anastasia, Tochter der Taiga«,¹ dass ein Baum in viele kleine Stückchen zersägt wird, um aus diesen Amulette herzustellen. Solch ein Stück Holz aus dem Herzen einer Zeder solle vor allen Krankheiten schützen, den Besitzer herzlicher, erfolgreicher und begabter machen. Genau diese Wirkung erlebe ich auch.

Die Sibirer glauben, dass Zedern Speicher kosmischer Energien sind. Die Bäume empfangen mit ihren Millionen von Nadeln Tag und Nacht Lichtenergie. Nach fünfhundert Lebensjahren beginnen sie, zu klingen, und teilen damit den Menschen mit, dass diese sie »absägen und mitnehmen können, um die gespeicherte Energie auf der Erde zu nutzen.«²

Wladimir Megre erzählt, wie er auf den Vorschlag von Anastasia hin seine Hände auf den Stamm solch einer Zeder legte. »Sofort nahm ich ein Summen und Knistern wahr.« Das Klingen der Zeder!

1 Megre, Wladimir: Tochter der Taiga – Anastasia, Bd. 1. Jestetten, Zürich: Govinda 2013. S. 20.

2 Ebd.



Ein Überblick über die wertvollen Inhaltsstoffe

Wenn man sich die wertvollen Inhaltsstoffe der Zedernuss vor Augen führt, verwundert es nicht mehr, dass sie den Sibirern seit Jahrtausenden zu ihrer sprichwörtlichen »eisernen« Gesundheit und ihrer Langlebigkeit verhelfen. Zedernüsse und das daraus gewonnene Öl kommen nicht aus der Landwirtschaft, sondern aus unbehandelten und ungedüngten uralten Waldbeständen. Die Zedernuss enthält einen hohen Anteil an Vitamin E und an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, darunter vor allem die wertvolle Linolsäure, außerdem wichtige Spurenelemente wie Jod, Phosphor, Magnesium und Eisen. Linolsäure wird zur Bildung wichtiger Substanzen für das Immunsystem wie Prostaglandin E1 benötigt, das Entzündungen vorbeugt und die Zellmembranen stabilisiert.





Zedernüsse enthalten außerdem Lezithin, eine gute Nervennahrung, und eine hohe Konzentration an den Vitaminen B1, B2, B6, Niacin und Folsäure. Auffällig ist der Mineralienreichtum, besonders hervorzuheben sind Phosphor, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer und das Spurenelement Mangan. Zedernüsse sind mit einem Eiweißanteil von fast 20 % ihres Gesamtgewichts eine hervorragende Proteinquelle. Die Pinol- und die Pinolensäure in Zedernüssen haben einen besonders günstigen Einfluss auf den Cholesterinhaushalt. Laut dem russischen Forscher Paramonov enthält Zedernussöl dreimal so viele essenzielle Aminosäuren wie Erdnussöl und anderthalbmal so viele wie Soja- und Sonnenblumenöl, und an phasphatidem Phosphor übertrifft das Zedernussöl alle Nussöle überhaupt.¹⁶

100 g Zedernüsse enthalten durchschnittlich 62,3 g Fett, davon 41,3 g mehrfach ungesättigte Fettsäuren und 15,4 g einfach ungesättigte Fettsäuren sowie 280 mg Phospholipide. Bei den Fettsäuren hat Linolsäure mit ca. 28 g den höchsten Anteil, dann folgen Ölsäure mit 14,6 g und Pinolensäure mit 12,3 g sowie – jeweils unter 3 g – Palmitinsäure, Stearinsäure, Pinolsäure, Alpha-Linolensäure, Arachinsäure, Eicosensäure und Eicosadiensäure. Beeindruckend ist der hohe Anteil an Gamma-Linolensäure. Zedernussöl wird von den Sibirern als »das Öl des ewigen Lebens« bezeichnet, und Alexej Rassochin nennt es das »vielleicht beste Öl überhaupt.« Das Öl

¹⁶ Megre, Wladimir: Tochter der Taiga – Anastasia, Bd. 1. Jestetten, Zürich: Govinda 2013.



besteht zu 99,1 % aus Fett. Der Anteil an Fettsäuren ist damit etwa doppelt so hoch wie bei den Nüssen.

Auch der Vitamingehalt der Zedernnüsse ist beachtlich. Bezogen auf 100 g beträgt der Vitamin-E-Gehalt 16 mg, der Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt bei

etwa 10 mg. Vitamin B1 oder Thiamin

ist mit 0,45 mg vertreten, das entspricht 32 % des Tagesbedarfs,

Vitamin B2 oder Riboflavin mit 0,25 mg, das sind 15 % des Tagesbedarfs,

Niacin mit 3,5 mg, das sind 19 % des Tagesbedarfs, und Vitamin B6 oder

Pyridoxin mit 0,39 mg, das sind 20 % des Tagesbedarfs. Der

Folsäure-Gehalt beträgt 75 µg, das entspricht 38 % des täglichen Bedarfs.



Der Mineralstoffgehalt pro 100 g beträgt 650 mg Kalium, das sind 33 % des täglichen Bedarfs, 11 mg Kalzium (1 % des täglichen Bedarfs), 510 mg Phosphor (64 % des täglichen Bedarfs), 225 mg Magnesium (75 % des Tagesbedarfs), 5,3 mg Eisen (38 % des täglichen Bedarfs) und 1,2 mg Kupfer (96 % des Tagesbedarfs).

Zedernnüsse enthalten zudem pro 100 g 200 µg Jod – mehr als jedes andere Lebensmittel –, was 43 % des Tagesbedarfs





entspricht. Magnesium ist wichtig für die Knochenbildung, Mangan unterstützt die Verdauung und ermöglicht die Glukoseaufnahme, Eisen ist der Hauptbestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, Kupfer ist ebenfalls unentbehrlich für die Bildung der roten Blutkörperchen, und Phosphor ist wichtig für gesunde Knochen und Zähne, für stabile Nerven und eine optimale Funktion unserer Muskeln.

Zedernnüsse enthalten außerdem jede Menge Enzyme. Um sicherzugehen, dass die Enzyme, die empfindlichen Fettsäuren und das Eiweiß erhalten sind, sollte man auf Rohkostqualität achten. Zur Verarbeitung der Nüsse werden oft Temperaturen von 60 bis 100 Grad eingesetzt, wodurch viele der wertvollen Inhaltsstoffe denaturiert und entwertet werden. Es gibt aber Anbieter, die die Sibirischen Zedernnüsse garantiert bei unter 40 Grad Celsius behandeln. Dieses Verfahren ist zwar aufwendiger, aber schonender.



Die Inhaltsstoffe im Einzelnen und ihre Bedeutung¹⁷

Die Zedernnüsse weisen ein ähnliches Inhaltsstoffspektrum wie Pinienkerne auf. Allerdings enthält die Sibirische Zedernnuss mehr Eisen, Zink, ein Viertel mehr Vitamin E und fast die doppelte Menge an Mangan. Auch das Fettsäurespektrum ist nicht identisch. Am Geschmack merkt man: Sibirische Zedernnüsse schmecken würziger, harziger, intensiver. 30 g Zedernnüsse entsprechen etwa zwei Teelöffeln oder einer Handvoll. Mit dieser kleinen Menge können Sie Ihr Risiko, an Herz-Kreislauf-Störungen zu erkranken, um etwa 50 % reduzieren.¹⁸ Auch zum Abnehmen sind Zedernnüsse ideal, weil die mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffe für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl sorgen. Zahlreiche Studien belegen: Wer regelmäßig Nüsse isst, hat einen geringeren Body-Mass-Index. Insgesamt kann man bei der Zedernnuss von einer »Sinfonie der Nährstoffe« sprechen – das Ganze ist größer als die Summe seiner Teile –, weil viele der Inhaltsstoffe energetisch zusammenwirken. So brauchen zum Beispiel Enzyme und Coenzyme Mineralien wie Zink, um optimal wirken zu können. Essen Sie Zedernnüsse, verwenden Sie Zedernnussöl, und Sie werden merken: Es fühlt sich an wie warmer Sommerregen, der auf ein ausgetrocknetes Stück Land fällt und neues Leben schenkt.

¹⁷ Werte zur Verfügung gestellt von »Passion4Fruit« und »Taiga Naturkost« (Vega Alexander Sojnikow e.K.) am 12.11.2015, wo nicht anders angegeben.

¹⁸ Laut »Physicians Health Study« und »Nurses Health Study«.





100 g Zedernnüsse:

Nährwerte

- › Brennwert 667 kcal/2791 kJ
- › Eiweiß 19,1 g
- › Kohlenhydrate 7,5 g
- › Fette 62,3 g
 - davon gesättigte Fettsäuren 4,24 g
- › Ballaststoffe 5,6 g

Mineralstoffe und Spurenelemente

- › Magnesium (Mg) 225 mg
- › Eisen (Fe) 5,3 mg
- › Zink (Zn) 6,2 mg
- › Kupfer (Cu) 1,2 mg
- › Mangan (Mn) 10,8 mg
- › Selen (Se) 0,70 µg
- › Phosphor (P) 510 µg
- › Kalzium (Ca) 11 µg
- › Kalium (Ka) 597 µg¹⁹
- › außerdem die Spurenelemente Vanadium, Molybdän, Nickel, Zinn und Bor

Vitamine

- › Vitamin E 16 mg
 - davon Alpha-Tocopherol 9,33 mg
 - davon Gamma-Tocopherol 11,15 mg²⁰

¹⁹ National Nutrient Database for Standard Reference (USDA), Release 16, 2003.

²⁰ Ebd.



- › Vitamin B1 (Thiamin) 0,45 mg
- › Vitamin B2 (Riboflavin) 0,24 mg
- › Vitamin B6 (Pyridoxin) 0,39 mg
- › Niacin/Niacinsäure 3,5 mg
- › Folsäure (B9) 75 µg
- › Provitamin A 29 internationale Einheiten (IU)²¹
davon Betacarotine 17 µg
davon Lutein und Zeaxanthin 9 µg
- › Vitamin K 53,90 µg²²
- › Vitamin C 0,80²³

Eiweiße

Besonders häufig vorkommende Aminosäuren:

- › Tryptophan 40,88 mg
- › Methionin 57,9 mg

70 % der Aminosäuren in Zedernnüssen sind essenziell, was einen Hinweis auf die hohe Bioverfügbarkeit des Zederneißes gibt.

Fettsäurezusammensetzung

- › Palmitinsäure 4,2 % (vom Gesamtfettgehalt)
- › Stearinsäure 2,3 %
- › Ölsäure 23,5 %
- › Linolsäure 46,2 %

21 Ebd.

22 Ebd.

23 Ebd.



Die Sibirische Zeder – Heilwirkungen von A bis Z

Die Sibirische Zeder ist die Vorfahrin der alpinen Zirbe. Im Altaigebirge im Süden Sibiriens hat sie sich gegen Kälte und Sturm abgehärtet. Die Zirbe wächst vor allem in Tirol und bildet die oberste Waldgrenze. Blitzschlag, Schneedruck, Sturm und extrem niedrige Temperaturen können beiden

Bäumen nicht viel anhaben. Ihr harzreiches Holz verfügt über hervorragende Selbstheil-

ungskräfte. Ihre Widerstandsfähigkeit übertragen alpine Zirbe und

Sibirische Kiefer auf Mensch

und Tier. Professor Maximilian

Moser von der Medizinischen Universität Graz sagt:

»Südtirols ältestes Lebewesen

ist eine 1100 Jahre alte Zirbe

im Sarntal.« Seine wissenschaftlichen

Studien über die Heilkraft der Zirbe

sind bahnbrechend und lösten einen Zirben-

wie auch Massivholzboom in Europa aus. In





Österreich, Deutschland, Südtirol und in der Schweiz entstanden Zirbenholztischlereien, touristische Zirbenregionen und Zirbenhotels. Moser hat so maßgeblich mitgeholfen, das traditionelle Tischlerhandwerk in Mitteleuropa zu retten. Auch die wissenschaftlichen Studien zur Sibirischen Zedernuss sind beeindruckend. Die Samen und das daraus gewonnene Öl stellen ein Adaptogen dar, ein Heilmittel, das sämtliche körperliche und auch psychische Funktionen optimiert.

Dies, lieber Leser, ist nichts, was Sie mir glauben sollen. Es stellt eine Einladung an Sie dar, die Vorzüge der Sibirischen Zeder selbst zu erleben, denn: Probieren geht über Studieren.



Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS)

Maximilian Moser stellte fest, dass Kinder in Zirbenvollholzräumen besser lernen, ihr Herz deutlich entspannter arbeitet, sie sich besser konzentrieren und sich nach der Schule besser regenerieren können. Zirbenholz statt Ritalin!

Allergien

Bestimmte Substanzen im Zedernussöl stabilisieren die übersteigerten Reaktionen der T-Lymphozyten bei Allergiepatienten.³⁷ Eine krankhafte Überreaktion des Immunsystems durch Antikörper wird damit verhindert. Der Organismus kann Substanzen, die zu einer allergisch-entzündlichen Reaktion führen, verringern. Traditionell wird in Russland Zedernussöl als Therapeutikum bei Heuschnupfen eingesetzt.



³⁷ Vgl. Carrasco, Rotraut, S. 29.





Antibakterielle Wirkung

Die antibakterielle Wirkung von Zirbenschmacks oder dem Schmacks aus der Sibirischen Zeder ist nach Maximilian Moser nachgewiesen, was auf die enthaltenen ätherischen Öle zurückzuführen ist.

Auch das Holz selbst hat diese antibakterielle Wirkung. Dank den ätherischen Ölen der Zirbe oder der Sibirischen Kiefer wird die Vermehrungsrate schädlicher Bakterien gebremst. Sie können dann leichter von unserem Immunsystem kontrolliert und vernichtet werden. Außerdem wird im Gegensatz zu den meist aus Schimmelpilzen hergestellten klassischen Antibiotika die gefürchtete Resistenzbildung verhindert. Maximilian Moser sagt dazu: »Bakterien können sehr schwer gleichzeitig mehrere Mutationen durchführen, um der Wirkung der ätherischen Öle zu entkommen.«³⁸ Daher bezeichnet man ätherische Öle auch als »Antibiotikum der Zukunft«.

Arthritis

Unter rheumatoider Arthritis leiden Millionen Deutsche. Zurzeit wird die Krankheit mit nichtsteroidalen Antirheumatika behandelt, die schwerwiegende Nebenwirkungen mit

³⁸ Moser, M.: Das Geheimnis der Zirbe. Servus: Salzburg 2015.



sich bringen und daher nicht zur Langzeiteinnahme empfohlen werden. Es wird noch nach einem Arzneimittel gesucht, das eine hohe Wirksamkeit und gleichzeitig ein geringes toxisches Potenzial aufweist. Eine Forschergruppe um Shikov testete 2008 die entzündliche Wirkung von Zedernussöl im Vergleich zum Antirheumamittel Phenylbutazon. Den Versuchstieren wurden 300 mg pro kg Körpergewicht Zedernussöl oder eine Dosis von 56 mg pro kg Phenylbutazon verabreicht. Das Ergebnis zeigte eine »signifikant analgetische (entzündungshemmende) Wirkung von Zedernussöl«. Zusätzlich hielt die Wirkung länger an als die von Phenylbutazon, und es wurde eine fiebersenkende Wirkung beobachtet.



Asthma

Zirbensch naps oder Schnaps aus der Sibirischen Zeder wirkt heilend und lindernd bei Asthma. Man kann den Schnaps auch als Teezusatz verwenden. Die gelösten ätherischen Öle, so Maximilian Moser, können tatsächlich die Atemwege freier machen.



HAUPTGERICHTE

(FÜR 4 PERSONEN)

KOHLEINTOPF

- › 1 kg Schwarzkohl (alternativ Grünkohl oder Wirsing)
- › 500 g Kartoffeln
- › 1 Glas Veggie-Würstchen »Thüringer Art« mit Flüssigkeit
- › 1 EL Baobab-Fruchtpulver
- › 2 TL Zedernnüsse
- › 2 TL geschälte Hanfsamen
- › 2 TL Zedernnussöl

Kohl waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Kartoffeln schälen und würfeln. Würstchen in Scheiben schneiden. Wurstwasser, Kohl, Kartoffeln, Würstchen und 250 ml Wasser in einen Topf geben und alles 25 Minuten kochen. Am Ende Zedernnüsse, Hanfsamen und Zedernnussöl dazugeben und mit Baobabpulver in das Gemüse einrühren.

Das Wurstwasser schmeckt lecker rauchig.



KÜRBIS AUS DEM BACKOFEN

- › 1 Butternutkürbis
- › 500 g Kartoffeln
- › 2 kleine Zwiebeln
- › 2 EL frischer Rosmarin
- › 2 EL Kokosöl
- › 1 Knoblauchzehe
- › 500 g Schmand
- › 175 g Kräuter-Frischkäse
- › 3 EL Zedernnüsse
- › 2 TL Zedernnussöl
- › Salz, roter Pfeffer



Kürbis entkernen und Kartoffeln gut waschen. Beides in Pommes-große Schnitze schneiden. Ofen auf 170 Grad Celsius vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kokosöl verflüssigen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Knoblauch quetschen. Mit dem Öl in eine große Schüssel geben und mit Kürbis und Kartoffeln gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitze auf dem Backblech verteilen und mit Rosmarinnadeln bestreuen. 50 Minuten lang knusprig backen. In der Zwischenzeit Schmand, Frischkäse, Zedernnussöl und Zedernnüsse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Dipp zu den heißen Kürbis- und Kartoffelschnitzen servieren.

MILCHPUDDING MIT SCHOKOLADE

- › 200 ml Milch oder Pflanzenmilch
- › 200 ml Soja- oder Hafersahne
- › 2 TL Stevia
- › 3 TL Agavensirup oder Kokosblütensirup
- › 1 TL Kardamompulver
- › einige Tropfen Rosenwasser
- › 2 TL Zedernnüsse
- › 1 TL Zartbitterschokolade

Milch, Sojasahne, Stevia, Agavensirup und Kardamompulver in eine große Pfanne geben und gut verrühren. Zum Kochen bringen und so lange rühren, bis die Flüssigkeit dick wird. Vom Herd nehmen, Rosenwasser dazugeben und 10 Minuten lang abkühlen lassen. Dann die Mischung in Dessertschälchen oder Gläser füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und für 2–3 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis der Pudding kalt ist. Schokolade und Zedernnüsse fein hacken und Pudding damit bestreut servieren.





Barbara Simonsohn

[Sibirische Zedernüsse](#)

Das Gesundheits-Wunder aus der
Taiga

112 Seiten, kart.
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und
gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de