

Bio Zedernüsse, Zedernusskerne Bio, Wildwuchs, naturbelassen

Bio Zedernüsse naturbelassen – Wildsammlung aus Sibirien – Rohkost-Qualität – reich an Vitaminen & Mineralstoffen

Zedernusskerne sind die sogenannten Nüsse der sibirische Zeder *Pinus sibirica*. Unsere Bio Zedernüsse sind in bester Rohkost-Qualität, unbehandelt und aus einer Wildwuchs-Ernte. Sie zeichnen sich durch ihren mild-buttrigen Geschmack aus und eignen sich zum Knabbern oder für die feine Küche. Zirbel- oder Zedernüsse sind eine köstliche Alternative zu Pinienkernen und haben einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Zudem sind sie reich an Aminosäuren, Spurenelementen, Mineralstoffen und Vitaminen. **Lassen Sie sich vom herrlichen Waldaroma unserer rohen Bio Zedernüsse überraschen.**

Zedernusskerne Bio und Pinienkerne Bio Vorteile der Topfruits Bio Zedernüsse auf einen Blick

- **100 % naturbelassen:** ohne Zusatzstoffe, ungeröstet & ungesalzen
- **Top-Qualität:** Bio- und Rohkost-Qualität, aus traditioneller Wildsammlung
- **Wertvolle Proteine:** mit über 16% Eiweißanteil ideal für Vegetarier, Veganer und Sportler
- **Vitamin- und mineralstoffreich:** Enthält Vitamin E, B-Vitamine, Magnesium, Zink und Eisen
- **Optimales Fettsäuremuster:** viele ungesättigte Fettsäuren, darunter essentielle Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren
- **Vielseitig einsetzbar:** Ideal als Snack, in Müslis, Salaten, Pestos oder zum Backen und als aromatische Alternative zu Pinienkernen

Verwendungsmöglichkeiten der Bio Zedernusskerne

Inzwischen erfreuen sich die sibirischen Zedernüsse auch hierzulande immer größerer Beliebtheit, denn sie schmecken sehr intensiv und lassen sich in der Küche vielseitig verwenden. Das herrliche Waldaroma unserer Bio Zedernüsse eignet sich hervorragend zum Verfeinern von Speisen, zum Anrichten von Salaten, in Pesto oder zum Knabbern für zwischendurch. Aus den Kernen kann auch ganz einfach Zedernussmilch oder Zedernussahne hergestellt werden. **Abwechslung gefällig? Tauschen Sie Zedernüsse gegen die üblichen Pinien-, Walnuss- oder Sonnenblumenkerne aus.** Ein völlig neues Geschmackserlebnis wartet auf Sie. Weitere Rezepte finden Sie im Reiter "Rezepte".

Bio Zedernüsse: ein vitalstoffreicher Schatz aus Sibirien

Wertvolle Inhaltsstoffe der Zedernüsse Bio

In Sibirien erfreut sich die Zedernuss seit Jahrhunderten großer Beliebtheit. Ihre Samen spenden in der eisigen Winterkälte hochwertige ungesättigte Fettsäuren, Kalium, Magnesium, Kupfer, Phosphor, Eisen, Jod und Vitamin E. **Eine Besonderheit der Zedernüsse sind die darin enthaltenen Phytonzide.** Dabei handelt es sich um pflanzeneigene Stoffe mit antibiotischer Wirkung, welche die Pflanzen vor schädlichen Einflüssen schützen. Auch wir Menschen können beim Verzehr von Zedernüssen von dieser Wirkung profitieren. Phytonzide sind übrigens neben der erhöhten Sauerstoffzufuhr der Grund, warum Waldspaziergänge so wohltuend sind.

Reich an:	Quelle für:
Vitamin B1	Vitamin B2
Vitamin E	Vitamin B3
Eisen	Vitamin B6
Magnesium	Folsäure
Phosphor	Kalium
Zink	

Bio Zedernüsse sind eine sehr gute Quelle für Arginin

Neben Erdnüssen, Kürbiskernen und Walnüssen sind auch Zedernkerne eine hervorragende Quelle für die semi-essentielle Aminosäure Arginin. In 100 g sind etwa 2400 µg Arginin enthalten. Insbesondere im Wachstum, bei extremen körperlichen Leistungen, nach Unfällen, während Krankheiten oder im hohen Alter ist es sinnvoll, gezielt argininreiche Lebensmittel wie Zedernüsse zu verzehren. In diesen Fällen reicht die körpereigene Arginin-Produktion nicht aus und muss durch eine entsprechende Ernährung ergänzt werden.

Weitere Informationen zu Bio Zedernüssen

Wissenswertes rund um die sibirische Zedernuss

Die sibirische Zirbelkiefer (*Pinus cembra ssp. sibirica*) - auch Zeder genannt - ist ein frostharter Riese. Sie beherrscht weite Flächen der sibirischen Taiga und ist in den einzigartigen Naturwäldern zwischen Ural und Pazifischem Ozean zu finden. Die Zeder wird auch als Königin der Taiga bezeichnet, da sie bis zu 1000 Jahre alt wird, eine Höhe von 50 m und einen Stammdurchmesser von bis zu 2 m erreichen kann. Der größte Schatz der Zeder sind ihre essbaren Samen, die in den Zapfen des Baums versteckt sind. Diese Samen werden Zeder- oder auch Zirbelnüsse genannt. Die bei uns erhältlichen Zedernüsse kommen aus einer Region, welche nach EU-Bio-Richtlinien zertifiziert ist, und werden mit traditionellen Erntemethoden in Wildsammlung geleset. Bei der

Example Company

Produktion unserer Zedernüsse werden die vollständigen Zapfen nach dem Sammeln kühl gelagert. Je nach Bedarf werden sie aus dem Kühllager in die Produktion überführt und mechanisch vorsichtig aufgebrochen. Die Zederkernen werden in einem Warmluftstrom bei max. 40°C getrocknet. Anschließend werden die feinen inneren Häutchen maschinell mechanisch entfernt. Die Rohkostqualität bleibt bei diesem Verfahren erhalten. **Eine interessante Dokumentation über Zedernusskerne finden Sie hier:** <https://www.youtube.com/watch?v=0kvHCK0011o>

Allgemeine Hinweise zu Topfruits Bio Zedernüsse

Zutaten: 100 % Zedernüsse

Lagerung: kühl, dunkel und trocken lagern, in einem dicht schließenden Behälter

Verpackung: 300g – Standbodenbeutel mit Sichtfenster; 1kg – Vakuumbbeutel

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Bio Zedernüsse, Zedernusskerne Bio, Wildwuchs, naturbelassen"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2927 kj
Brennwert kcal	699 kcal
Fett	62 g
davon gesättigte Fettsäuren	4.2 g
Kohlenhydrate	7.5 g
davon Zucker	6.1 g
Eiweiß	19 g
Salz	<0.1 g