Zedernnusskerne (Zedernnüsse), natur, Rohkost

Zedernnüsse (Pinus sibirica) – auch als Zedernnusskerne oder Zedernkerne bezeichnet – 100 % naturbelassen – Rohkostqualität – Wildwuchs – reich an Vitaminen und Mineralstoffen

Unsere rohen Zedernusskerne aus Wildwuchs sind 100 % naturbelassen, haben Rohkost Qualität und liefern ein breites Spektrum an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium, Zink, Phosphor, Eisen, Jod und Vitamin E. **Zedernüsse haben einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und sind eine Quelle für pflanzliche Proteine.** Sie enthalten wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, insbesondere sogenannte Phytonzide. Geschmacklich erinnern Zedernnüsse an Pinienkerne. Lassen Sie sich vom herrlichen Waldaroma unserer rohen Zedernnüsse überraschen – zum so Knabbern oder für Feinschmecker-Küche.

Vorteile von Topfruits Zedernüssen

www.net-foundation.com

pesto-aus-alfalfasprossen-und-zedernnuessen

- 100 % naturbelassen und roh
- in Wildwuchs gesammelt
- ungeröstet & ungesalzen
- reich an pflanzlichen Eiweißen
- optimales Fettsäuremuster
- enthält wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien
- aromatische Alternative zu Pinienkernen

Besonderheiten der Topfruits Zedernnüssen

In den kalten sibirischen Wintern spenden Zedernkerne Samen hochwertige **ungesättigte Fettsäuren** sowie **essentielle Aminosäuren**. Zudem liefern die Samen Kalium, Magnesium, Zink, Phosphor, Eisen, Jod und Vitamin E. **Kalium** wirkt bei der normalen Funktion von Nerven- und Muskelsystem mit und hilft bei der Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks. **Magnesium** trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei und hält das Elektrolytgleichgewicht in Balance. Außerdem sorgt es für eine normale Funktion des Nervensystems und eine normale psychische Funktion. **Zink** spielt eine Rolle beim Säure-Basen-Stoffwechsel und der normalen Funktion des Immunsytems. **Phosphor** ist wichtig für den Erhalt von normalen Knochen und Zähnen. Das Spurenelement **Eisen** benötigen wir für die Blutbildung und den normalen Sauerstofftransport im Körper. **Jod** ist unerlässlich für die normale Funktion der Schilddrüse und die Produktion von Schilddrüsenhormonen. Und **Vitamin E** ist ein starkes Antioxidans, welches unsere Zellen vor oxidativem Stress schützt. Eine weitere Besonderheit der Zedernkerne sind die darin enthaltenen **Phytonzide**. Dabei handelt es sich um pflanzeneigene Stoffe mit antimikrobieller 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.

Wissenswertes über Zedernnüsse

Zedernnüsse – Perlen der sibirischen Wälder

Die Zeder (*Pinus sibirica*) – auch als sibirische Zierbelkiefer bezeichnet – ist ein immergrüner Nadelbaum und gehört zu den Kieferngewächsen. Sie bevölkert die einzigarten Naturwäldern und herausfordernden Landschaften der sibirischen Taiga zwischen Ural und Pazifischem Ozean. Zedernnussbäume halten auch den frostigsten Bedingungen stand, werden bis zu 50 Meter hoch, haben einen Stamm-Durchmesser von rund 2 Metern und können ein Alter von bis zu 1000 Jahren erreichen. Deshalb wird sie auch als **?Königin der Taiga?** bezeichnet. In ihren Zapfen sind essbare Samen versteckt – die Zedernnüsse. Zedernkerne sind auch unter dem Namen Zeder- oder Zirbelnüsse bekannt

Ernte, Anbau & Verarbeitung unserer Zedernüsse

Diese von uns angebotenen Zedernüsse stammen aus Wildsammlungen. Die Kerne werden also nicht angebaut, sondern mithilfe von traditionellen Erntemethoden in der freien Natur Russlands gesammelt. Nach dem Sammeln werden die ganzen Zapfen kühl gelagert. Aus dem Kühllager werden sie nach Bedarf in die Produktion überführt und dort vorsichtig aufgebrochen, um die Zedernkerne aus dem Zapfen zu lösen. **Die Samen werden in einem Warmluftstrom bei max. 40 °C getrocknet und behalten somit ihre Rohkostqualität.** Anschließend werden die feinen inneren Häutchen maschinell entfernt. Die rohen Zedernnusskerne sind nun bereit für den Verzehr.

Verwendungshinweise für Zedernusskerne

Zedernusskerne schmecken sehr intensiv und bringen durch ihr köstlich-harziges Waldaroma Abwechslung in Ihren Speiseplan. Zedernüsse sind zum Beispiel perfekt als Topping für Salate, zu Pesto verarbeitet oder zum Verfeinern von Gemüsegerichten. Natürlich können Sie die Kerne auch einfach so zwischendurch knabbern. Übrigens lässt sich aus den Kernen auch ganz einfach vegane Zedernussmilch oder Zedernusssahne herstellen. Für ein völlig neues Geschmackserlebnis tauschen Sie Zedernüsse gegen die üblichen Pinien-, Walnuss- oder Sonnenblumenkerne aus. Probieren Sie es aus – Sie werden begeistert sein! Wer neugierig geworden ist, schaut einfach mal bei unseren Rezeptideen vorbei :)

Allgemeine Informationen zu Topfruits Zedernuss

Zutaten: 100 % Zedernüsse
Lagerung: kühl, trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließendem Behälter
Verpackung: 300 g in PP-Beutel, 1000 g in Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Zedernnusskerne (Zedernnüsse), natur, Rohkost"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	2902 kj
Brennwert kcal	702 kcal
Fett	64 g
davon gesättigte Fettsäuren	6.6 g
Kohlenhydrate	11 g
davon Zucker	4.4 g
Ballaststoffe	5.0 g
Eiweiß	18 g
Salz	0.01 g