

Lenas vitalköstliche Zedernnuss-Rezepte

einfach • kreativ • roh

44

pflanzliche
Rezepte für
Genießer



Lena Leverkühne

Hier dreht sich alles um **die Zedernuss** – ein ganz besonderes Superfood!

Lenas vitalköstliche Zedernuss-Rezepte machen einfach Spaß und laden dazu ein, die abwechslungsreiche, kreative Welt der Vitalkost zu entdecken, in der **pflanzlich und roh** zubereitet wird: für optimale Vitalstoffversorgung, ganzheitlichen Genuss, frische Lebensenergie und neue Power!

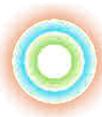
Lena Leverkühne ist zertifizierte Holistische Gesundheits-, Vitalkost- und Lebensberaterin und hat **44 farbenfrohe und köstliche Zedernuss-Rezepte** kreiert, mit denen sie ihre Begeisterung für eine zeitgemäße pflanzliche Ernährung teilt.

Von Getränken über Smoothies und Vorspeisen bis hin zu herzhaften Hauptgerichten, Snacks und Desserts ist für jeden etwas Leckeres dabei.

Lass Dich inspirieren und überraschen, was die vielfältige Vitalkostküche alles zu bieten hat und freu Dich auf allerlei Wissenswertes rund um die Zedernuss sowie exklusive Geschmackserlebnisse!



Deutschland: € 13,90
Österreich: € 14,90
Schweiz: CHF 15,90
www.HeilseinVerlag.de



Erstausgabe © 2019 HEILSEIN VERLAG

HEILSEIN VERLAG · Günter-Remien-Ring 98 · 24398 Brodersby

In Deutschland auf ressourcenschonendem Naturpapier gedruckt

Druckerei Joh. Walch GmbH & Co KG, Im Gries 6, 86179 Augsburg

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autoren unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Diese 24-seitige Leseprobe darf uneingeschränkt vervielfältigt,
verbreitet und öffentlich zugänglich gemacht werden.**

Die Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet, dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Die Autorin und der Verlag übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für eventuelle Fehler und deren Folgen. Alle Warennamen werden ohne Gewährleistung der freien Verwendbarkeit benutzt und sind möglicherweise eingetragene Warenzeichen. Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet, damit sind stets Personen aller Geschlechter gleichermaßen gemeint.

Bildquellennachweis: Titelseite Hintergrundbild: Ausschnitt von "Katun river", von Ondřej Žváček, de.wikipedia.org/wiki/Altai#/media/File:Katun.jpg, Lizenz: CC BY-SA 2.5 (creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/); Portrait auf Seite 12: © Alexandra Skirde; Sibirische Zirbelkiefer auf Seite 17: "Петуховский припоселковый кедровник: Томский район, Томская область", von Serega35 tomsk, commons.wikimedia.org/wiki/File:Петуховский_кедровник_2.jpg, Lizenz: CC BY-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/); Produktbilder von Zedernprodukten auf Seite 4, 23, 24, 25: © TAIGA Naturkost J. Sojnikow e. K.; Mixer auf Seite 36, 139: © bianco di puro GmbH; Torte mit Hagebutten auf Seite 117, 119, 121, Rückseite: © Ingo Lienemann; weitere Bilder: © Lena Leverkühne, © Heilsein Verlag und gemeinfreie Werke.

Inhalt

Wie die Zedernnuss Einzug in mein Leben hielt und dieses Buch entstand.....	10
Vorwort von Alexandra Skirde.....	12
Einführung.....	15
Aufbau des Buches.....	15
Über die Zedernnuss.....	16
Die Sibirische Zirbelkiefer im Altai-Gebirge.....	17
Wichtige Inhaltsstoffe	18
Für Allergiker geeignet.....	20
Die genaue Herkunft beachten	20
Der weite – und direkte – Weg zu uns	21
Die Zedernprodukte und ihre Anwendung	23
Sibirische Zedernnüsse.....	23
Sibirische Zedernflocken.....	23
Sibirisches Zedernnuss-Öl	24
Sibirisches Zedernnuss-Mus.....	25
Zedernholz	25
Aufbewahrung	25
Aspekt der Regionalität	27
Ein paar Gedanken zu Ernährung und Vitalität.....	28

Rezeptteil.....	32
Gute, frische Zutaten	32
Tipps zum Einweichen bzw. Aktivieren.....	32
Tabelle zur Einweichdauer	33
Salzsole und Natursalz statt Kochsalz	34
Salzsole selber ansetzen	34
Statt Zucker.....	35
Geräte	36
Hochleistungsmixer	36
Dehydrator / Dörrgerät.....	37
Getränke	38
Zedernnuss„milch“	39
Zedernnusskakao	41
Smoothies.....	42
Fruchtiger Power-Smoothie »Sonnenaufgang«.....	44
Altai Smoothie »Grüne Wildnis«.....	46
Smoothie »Protein-Wunder«.....	48
Vorspeisen.....	50
Broccoli-Cremesuppe »Grüner Zedernwald«	52
Kürbis-Möhren-Suppe mit Ingwer.....	54
Gemüsebällchen	55
Buntes „Ofen“gemüse mit Sesam-Zedern-Marinade	56
Zedernnuss-„Mozzarella“	57
Zedernbrö(h)tchen.....	58

Hauptgerichte	60
Lieblingssalat »Pure Frische«	62
Bunte Zedernrollen	64
Burger »Belucha«	65
Spaghetti à la Zeder mit dreierlei Saucen	68
Pizza »Altai«	71
Pizza »Taiga«	72
Sushi mit Blumenkohlreis und Ingwer-Zedern-Dip	74
Vital-Wraps	76
Aufstriche und Dips	80
Sibirischer Himmel	82
Anastasias Curry-Mandel-Traum	83
Mandel-Möhren-Zedern-Dip	84
Süßer Rote-Bete-Aufstrich	85
Süße Kokos-Vanille-Creme	86
Snacks	88
Grünkohlchips »Sibirica«	90
Herzhafte Zedernnuss-Schnecke	91
Petersilien-Zedern-Knusper-Kräcker	92
Süße Zedernbällchen	94
Zedernnuss-Cookies	95
Schokokekse	96
Zedern-Hasel-Plätzchen	98
Zedernkipferl	100
Süße Zedernschnecken	102
Himbeerfruchtherzen	103

Desserts	104
Eiscreme »Zedern-Art«	106
Sommerlicher Eisberg	108
Zedern„sahne“	110
Waldbeeren-Dessert mit Beeren„sahne“	111
Tropischer Sonnenaufgang trifft Zedernnuss	112
Torte »Schoko-Himbeer-Zederntraum« mit Marzipanrosen	114
Schokoladige Zaubercreme mit Apfelrosen	120
Schokoladenkreationen	122
Weiße Pralinen »Geheimnis der Taiga«	124
Zedernnuss-Pancakes »Süße UFOs«	126
Fruchtiger Zedernstrudel	130
 Tierische Anekdoten	 132
Diebische Genießer	132
So fängt man Mäuse!	133
Schlusswort	134
Danke	137
Empfehlungen und Bezugsquellen	138
Zedernprodukte	138
Geräte	139
Hochleistungsmixer	139
Dehydratoren	140
Literatur	141



Wie die Zedernnuss Einzug in mein Leben hielt und dieses Buch entstand...

Auf der Suche nach einer effektiven und nachhaltigen Möglichkeit, meine Selbstheilungskräfte nach längerer und heftiger Krankheit wieder zu aktivieren, mein Körpersystem zu stabilisieren und zu stärken, entdeckte ich die vegane Rohkosternährung für mich.

Mir nicht mehr förderlich erscheinende Nahrungs- und Genussmittel wie tierische Produkte, Getreide und Zuckerhaltiges entfernte ich komplett aus meinem Speiseplan, experimentierte mit pflanzlicher Nahrung und ersetzte die bisherige Kost durch Neues. Zudem machte ich eine ganzheitliche Darmsanierung samt Colon-Hydro-Therapie, reinigte mein Körpersystem und integrierte Wildkräuter und Algen in meine Ernährung. Schon bald ging es mir spürbar besser und ich hatte das Gefühl, als würde jede Körperzelle erleichtert aufatmen. Endlich hatte ich neue Lebensqualität gewonnen!



Durch meine Ausbildung bei Britta Diana Petri in der RainbowWay® Akademie und meine schrittweise erfolgte Ernährungsumstellung auf eine voll-

wertige pflanzliche Vitalkost konnte ich nochmals viel tiefer in das Thema Ganzheitliche Gesundheit einsteigen, neues Wissen erlangen und meine Erfahrungen intensivieren, so dass sich mir viele neue Zusammenhänge erschlossen. Für diese wertvolle, intensive und inspirierende Zeit bin ich unendlich dankbar!



Mich begeistert die undogmatische Art der Vitalkost-Ernährung tagtäglich aufs Neue und ich liebe meinen vielfältigen, abwechslungsreichen rohveganen Lebensstil, der damit einhergeht. Von den ganzheitlichen positiven Auswirkungen, die



frische, biologische und pflanzliche Lebensmittel auf Körper, Geist und Seele haben, bin ich aus eigener Erfahrung überzeugt: Heute bin ich gesund, fühle mich energiegeladener und fitter als je zuvor und unterstütze mit Begeisterung Menschen dabei, neue Voraussetzungen für Gesundheit zu schaffen.

Auf einer Rohkostmesse probierte ich die Zedernnuss zum ersten Mal und erfuhr mehr über dieses ganz besondere Lebensmittel. Seit ich die positiven Eigenschaften der Zedernnuss kennenlernen durfte, ist sie aus meinem Speiseplan nicht mehr wegzudenken. Da ich oft nach Rezepten gefragt werde, wenn ich für Freunde und Familie zubereite, entstand die Idee, dieses Buch zu verfassen. Hier habe ich 44 Lieblingsrezepte mit der Zedernnuss für Dich zusammengefasst und freue mich, auf diesem Wege meine Begeisterung für die Zedernnuss in der Rohkostküche mit Dir zu teilen.

Lass Dich dazu inspirieren, die Zedernnuss als ein höchst wertvolles und vitalisierendes Nahrungsmittel in Deine Ernährung zu integrieren!

Viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte und großen Genuss!
Alles Liebe,

Deine Lena

www.Lenas-Vitalkost-Coaching.de





Gebirgsbach im Altai

Einführung

Aufbau des Buches

Zunächst erhältst Du grundlegendes Hintergrundwissen und eine Übersicht der einzelnen Zedernprodukte: Du erfährst, was die Zedernnuss so wertvoll macht, sowie alles Wissenswerte über ihre Herkunft, die Inhaltsstoffe und Tipps zur optimalen Aufbewahrung.

Dann geht es auf einen kleinen Exkurs zum Thema bewusste und vitale Ernährung – denn bedeutsam ist nicht eine einzelne Zutat oder eine bestimmte Ernährungsform, sondern die Art und Weise, wie wir unsere Ernährung und somit ein fundamentales Element unserer Vitalität ganz individuell, bewusst und ganzheitlich gestalten.

Darauf folgt der Rezeptteil mit Getränken, Smoothies, Vorspeisen, Hauptgerichten, Aufstrichen & Dips, Snacks und Desserts. Manche Rezepte erfordern ein wenig Planung und Vorbereitung, die Zubereitung selbst ist einfach.

Meine Tipps für weiterführende Literatur und Bezugsquellen von empfohlenen Zutaten und Herstellern findest Du am Ende des Buches.

Viel Spaß beim Eintauchen in die einzigartige, genussvolle Welt der Zedernnuss!



Die Zedernprodukte und ihre Anwendung

Sibirische Zedernnüsse

Die *Perlen der Taiga* besitzen ihren typisch dezent-harzigen, angenehm süßlich-buttrigen Geschmack. Sie sind sehr nährstoffreich, das enthaltene Vitamin E (etwa 16 mg pro 100 g) schützt sie auch unter ungünstigen Bedingungen vor dem Ranzigwerden. Sie eignen sich zum puren Verzehr, als Topping, für Teige, Pesti, Cremes, Saucen, Suppen und vielen weiteren Gerichten.



Im Hochleistungsmixer lassen sie sich unter Zugabe einer entsprechenden Menge Wasser auch zu Zedernnuss„milch“ und -„sahne“ verarbeiten.

Alternative: Wie schon beschrieben, reichen herkömmliche Pinienkerne geschmacklich nicht an die Klasse der Zedernnüsse heran. In teig- und cremeartigen Zubereitungen lassen sich Zedernnüsse durch etwa die halbe bis dreiviertel Menge an Zedernflocken sowie eine kleine Menge Fett bzw. Öl (idealerweise selbstverständlich Zedernnuss-Öl) ersetzen, ihr typisch edler Geschmack bleibt jedoch unerreicht.

Sibirische Zedernflocken

Genau genommen *teilentölte Sibirische Zedernnüsse* – bei der Kaltpressung des Öls gewonnen. Sie enthalten durch die schonende Pressung noch etwa die Hälfte des Öls, dafür sind sie viel reicher an Eiweiß (und den weiteren Feststoffen, also Mineralstoffe, Spurenelemente usw.) als die Zedernnüsse.

Zedernflocken schmecken „markant-rustikal“ und leicht süßlich; sie eignen sich, je nach Anwendung und Wunsch ganz, zerkleinert oder feiner ge-



Getränke



Zedernnuss„milch“

Ein klassischer Zedernnusstrunk wird seit jeher gerne in kalten sibirischen Wintern zubereitet – allerdings nur aus Zedernnüssen, Wasser und Honig. Dieses Rezept ist eine besonders leckere, pflanzliche Alternative.

Dauer:

- Zubereitung 3 Minuten

Geräte:

- Hochleistungsmixer oder Pürierstab

Zutaten für 2 Gläser:

- 2 TL Zedernnüsse oder
- 2 EL Erdmandelmehl oder Mandelmus
- 4 - 8 entsteinte Datteln
- 3 - 6 Tropfen Salzsole oder 1 - 2 Pr. Natursalz
- 2 - 3 Msp. Vanillepulver
- 500 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen zu einem schaumig-cremigen Getränk mixen.



Extra-Tipp

Eine solche Zedernnuss„milch“ schmeckt wunderbar „klassisch“ – doch möchte sie auch Deine Kreativität anregen: spiele beispielsweise mit der Temperatur, mit verschiedenen Gewürzen wie Kardamom oder Zimt, füge leichte Zitrusnoten hinzu, ...



Vorspeisen

Zedernbrö(h)tchen

Die leckeren Allrounder für Aufstriche, zum Belegen und für jeden fantasievollen Genuss!

Zutaten für 6 Brö(h)tchen:

- 400 g Sonnenblumenkerne, einweichen
- 130 g Buchweizen, einweichen
(alternativ 200 g frisch angekeimter Buchweizen)
- 2 EL Zedernflocken oder 1 EL Zedernnüsse
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Flohsamenschalen
- 2 - 3 TL Salzsole
- 2 TL Paprikagewürz

Topping: nach Belieben

- Mohn
- Sesam
- Kümmel
- Schwarzkümmel

Dauer:

- Einweichen 12 Stunden
- Zubereitung 15 Minuten
- Dehydrator ca. 9 Stunden

Geräte:

- Hochleistungsmixer oder Pürierstab
- Dehydrator



Extra-Tipps

Für mehr „Körnigkeit“ einen Teil der Sonnenblumenkerne und des Buchweizens zurückhalten und erst in der Schale in den Teig mischen.

Falls gekaufter, fertig angekeimter Buchweizen in trockener Form eingesetzt wird, einfach 150 g verwenden und 50 ml Wasser hinzufügen.

A top-down view of a white plate filled with spiralized vegetables, likely zucchini and carrot, which are coated in a light-colored dressing. The dish is garnished with a vibrant red tomato rose in the center, black sesame seeds, and a sprinkle of red and purple edible flower petals. The text 'Hauptgerichte' is overlaid in the lower half of the image.

Haupt- gerichte

Während der Dehydrator läuft, kannst Du die Creme zubereiten: Die mindestens 2 Stunden lang eingeweichten und kurz gespülten Cashews zusammen mit den weiteren Zutaten zu einer gleichmäßigen Creme mixen.

Den fertigen, flexibel-festen Wrapteig mit einer Schere in 4 Stücke schneiden, diese auf einer Hälfte mit der Cashewcreme bestreichen, mit dem gewaschenen und in kleine Stücke geschnittenen Gemüse belegen und einrollen. Die fertig gerollten Wraps können mit einem scharfen Messer oder mit einer großen Schere in kleinere Stücke zerteilt werden.

Gut zu wissen

Rosenkohl enthält viel Schwefel und wird daher am besten in Maßen genossen, aber auf jeden Fall roh, um von seinen gesundheitsfördernden Wirkungen zu profitieren. Seine Inhaltsstoffe wirken sich unter anderem förderlich auf das Bindegewebe aus. Rosenkohl enthält viele Mineral- und Ballaststoffe sowie Vitamin A, Riboflavin (Vitamin B2) und Vitamin C.





Desserts

Weißer Pralinen

» Geheimnis der Taiga «

Pralinen werden fast genauso hergestellt wie Schokolade – selbstverständlich mit besonders feinen und abgestimmten Zutaten.

Dauer:

- Wasserbad ca. 30 Minuten
- Zubereitung 10 Minuten
- Kühlzeit 30 Minuten

Hilfsmittel:

- Schokoladen- oder Eiswürfelform



Für die unwiderstehlichen Pralinen eignet sich eine Silikonform, Du kannst jedoch auch einen einfachen Eiswürfelbehälter verwenden, wie hier im Bild zu sehen ist.

Die Rezeptur eignet sich bestens als Grundlage zum Ausprobieren und Weiterentwickeln – beispielsweise mit mehreren, sich geschmacklich ergänzenden Schichten und versteckten, edlen Nuss-Kernen... sei kreativ und genieße Deine leckeren Erfolge!

Zutaten für 180 - 200 g = ca. 15 - 20 Pralinen:

- 80 g Kakaobutter
- 25 g Kokosmus
- 15 g Zedernnuss-Mus
- 5 EL (50 g) Xylit
- 3 Tropfen Zitronen-Öl
oder 10 g sehr fein geschnittene Bio-Zitronenzeste
- ½ TL Vanillepulver
- ¼ TL Salzsole
- optional 15 g Maca-Pulver

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen schonend im Wasserbad schmelzen (für einen angenehm karamegartigen Geschmack samt Maca-Pulver), dabei ab und zu umrühren. Wenn alles flüssig ist, gründlich durchrühren, in die Form gießen und im Kühlschrank 30 Minuten lang erkalten lassen.





Variation mit Erdbeer-Johannisbeer-Creme



Zubereitung des Strudels:

Den fertig getrockneten, rechteckigen Strudelteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten, darauf die Füllung mittig längs verteilen, dann einrollen. Damit beim Rollen die Teigflächen aneinander haften, stellenweise mit nassen Fingern befeuchten und sanft zusammendrücken.

Einzelne Stücke mit einer großen, scharfen Schere abschneiden.

Perfekt dazu passt natürlich die Zedern„sahne“ (siehe Seite 110), mit dieser können die Stücke auch per Spritztüte dekoriert werden – beim Anrichten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt!

Und nun guten Appetit – die Geschmacksknospen möchten verwöhnt werden! ☺



