Natura Altaica

Wo Natur zu Hause ist

INNOVATIVE PRODUKTE AUS DER
SIBIRISCHEN ZIRBELKIEFER /ZEDERNUSS

pure@altai – eine Marke der NATURA ALTAICA GmbH

Natura Altaica
Wo Natur zu Hause ist

pure@altai – eine Marke der NATURA ALTAICA GmbH

Natürliche Lebensmittel sind eine Grundlage für Gesundheit und Lebensfreude. Sie geben die Kraft und Energie für ein ausgeglichenes Leben und tragen zur Erhaltung der Lebenskraft bei.

Wir, die Natura Altaica GmbH, führen unter der Marke "pure@altai" naturbelassene, besondere Lebensmittel. Besonderen Wert legen wir darauf, dass in unserem Portfolio exklusive Produkte geführt werden. Dazu zählen ausgewählte Öle, Säfte aus Wildfrüchten und Zedernussprodukte.

Dabei möchten wir Sie unterstützen, diese natürlichen Lebensmittel einfach zu genießen. Um die positiven Eigenschaften und die reichhaltigen Inhaltsstoffe möglichst gut bereitzustellen, werden unsere Produkte mit sehr schonenden Aufbereitungsverfahren hergestellt.

Dabei gilt für uns der Grundsatz: „So natürlich wie möglich". Aus diesem Grunde verwenden wir für alle unsere Produkte keine Konservierungs- oder Zusatzstoffe.
Die Mehrzahl unserer Produkte können auch in Bio-Qualität beziehen.
.

Unsere Produkte

Zedernusskerne

Zedernnussdrink
(auch in Bio)
Zedernnussdrink mit Honig

ALTAI SUPERFOOD

Zedernussdrink
mit Haselnuss und Mandeln

Zedernnussdrink mit Kokos

Zedernussmehl

Zedernussdrinks

Zedernussflocken

Zedernussöl

Wo kommen wir her?

Getreu dem Motto „Zurück zu den Wurzeln“ beziehen wir unsere Rohwaren aus sehr naturbelassenen Gegenden wie dem Altai- Gebirge und Sibirien.

Am Gipfel des Altai-Gebirges treffen vier Länder mit unterschiedlichen Vegetationszonen zusammen: Im Osten die mongolische Hochebene bis zur Wüste Gobi, im Süden China und Tibet und im Westen die Steppe von Kasachstan.Hier liegt eine unberührte Landschaft, wo die Menschen versuchen in Harmonie mit der Natur zu leben.

Die Altaizone ist bis jetzt noch weitgehend von den umweltschädigenden Abwässern und Abgasen der Großkonzerne und Fabriken verschont geblieben und gilt daher als ökologisch intakt.

Hier wachsen etwa 2.000 geschützte Pflanzen und mehr als 300 Heilkräuter. Reines Wasser, saubere Luft und die guten Weiden sind für Viehzucht und Milchwirtschaft ein wichtiger ökologischer Standortvorteil. Ein weiter Teil der Region, die “Goldenen Berge des Altai” gehören zum UNESCO-Weltkulturerbe.

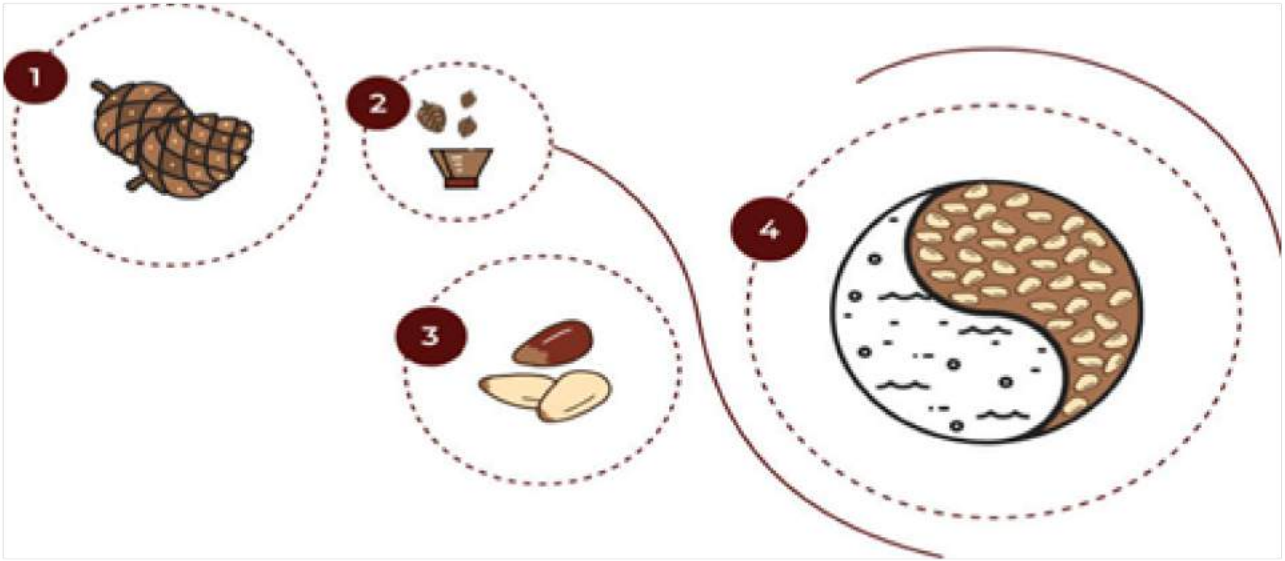
Gewinnung und Verarbeitung von Zedernüssen

1) Wildsammlung von Zederzapfen

Die Wildsammlung von Zedernzapfen findet in naturbelassenen Regionen von dem Altai und Sibirien statt. Die Baumart welche die kleinen Zedernnüsse bildet ist die Sibirische Zirbelkiefer. In diesen unbewohnten Gegenden bewahren die Zedernusskerne alle Naturstoffe und sind frei von Belastungen. Die Zapfen reifen in der zweiten Augusthälfte bis Anfang September.

2) Vorbereitung von Zedernüssen

Vor der Lieferung zur Produktionsstätte wird der Zapfen in einer speziellen Anlage (die sog. Schischkoruschka) zertrümmert. Die Anlage zerkleinert den Zapfen mit einer speziellen Welle, wodurch die Zedernusskerne von der Schale und Fremdkörpern getrennt werden. Um den Trennungsprozess zu erleichtern und eine erste Vorreinigung vorzunehmen, wird in diesem Verarbeitungsprozess mit Wasserdampf gearbeitet.


1
2
3
4

Gewinnung und Verarbeitung von Zedernüssen

3) Entfernung der Schale von der Zedernuss

Um die Kerne von der Schale zu trennen, werden diese durch einen Fraktionator geleitet, wo sie nach Größe sortiert werden. Mit Hilfe des Fraktionators werden die Nüsse in mehrere Chargen von unterschiedlicher Größen eingeteilt.

4) Reinigung und weitere Verwendung

Im nächsten Verarbeitungsschritt werden die Nüsse auf einen Spaltern zugeführt, womit der Nusskern von der Schale getrennt, gewaschen und bis zur notwendigen Feuchtigkeit getrocknet wird. Danach stehen die Zedernüsse entweder zur direkten Verwendung oder weiteren Bearbeitung bereit.

Zedernusskerne und Ihre Inhaltsstoffe

Zedernusskerne stammen aus der unberührten und weiten Natur der Taiga und sind komplett naturbelassen. Wir ernten sie von den reifen Zapfen der russischen Zeder.

Sie gehört zur Gattung der Kiefern und ist mit den Pinien verwandt. Die Zierbelkiefer gedeiht nur im Norden in den natürlichen Nadelwäldern – der Taiga.

Zedernusskerne schmecken leicht süßlich und vollmundig nussig. – Im Vergleich zu ihren artverwandten Samen der Pinien, die z.B. aus dem Mittelmeerraum kommen, sind die Zedernkerne aromatischer.

Zedernusskerne sind die Samen des Zedernzapfens, die ähnlich wie Pinienkerne anwendbar sind. So kann man sie gut als Topping für Salate oder Bowls nehmen oder auch einfach zwischendurch als Snack essen.

Inhaltsstoffe

Die Zedernuss hat neben seines hohen Genusswertes hohe Nährwerte. Zurückzuführen ist dies zu den Fetten (rund 90% ungesättigte Fettsäuren, Pinol-, Pinolensäure), Eiweißen (hoher Anteil essentieller Aminosäuren) und einer Reihe von Vitalstoffen.

Zedernüsse sind reich an Eisen, Magnesium und Spurenelementen wie Mangan, Kupfer, Zink und Kobalt sowie Vitaminen (vor allem E- und B-Gruppe). Der Vitamin-E-Gehalt ist so hoch, dass die Samen lange Zeit vor dem Ranzigwerden geschützt sind.

Besonders hoch ist der Gehalt an Phospholipiden (Lecithin) der Zedernüsse. Somit kann sie als „Soja des Nordens" bezeichnet werden. Phospholipide gehören zu den Fetten und verbessern die Aufnahme von Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen.

Warum sind Zedernüsse gesund?

Die enthaltenen Fette sind durch einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren besonders wertvoll. Auch das enthaltene Vitamin E und die Mineralien wie Kalium, Magnesium und Phosphor machen die Kerne ernährungsphysiologisch sehr wertvoll.

Sowohl Pinienkerne als auch Zedernüsse entstammen zedernartigen Kiefern, von denen es über 100 Arten gibt. Bei Pinienkernen handelt es sich um eine alpine Zedernart, meist der italienischen Pinuspinea, bei Zedernüssen meist um die sibirische Zirbelkiefer Pinussibiricus. Echte Zedern wie etwa die Libanonzeder haben ungenießbare Samen in ihren Zapfen. Alle Arten gehören zu den Piniengewächsen.

Der Unterschied liegt in den Inhaltsstoffen. Und hier punkten Zedernüsse ganz klar. Warum das so ist, wird erst klar, wenn man sich die unterschiedlichen klimatischen Verhältnisse und Lebensbedingungen dieser Kiefern anschaut. Die sibirische Kiefer wächst fernab der Zivilisation und ist extremen Witterungen, vor allem extremer Kälte, ausgesetzt. Während die mediterrane Kiefer nur rund 200 Jahre alt wird, kann die sibirische Kiefer bis zu 800 Jahre alt werden und bringt ihre höchsten Erträge sogar erst im Alter von 160 bis 250 Jahren.

Dazu kommt, dass die sibirische Kiefer sehr wenig Nährstoffansprüche an den Boden hat, sogar bei 3000 m Höhe noch wächst und sehr frostunempfindlich ist. Von allen Nährstoffen ist Fett der Nährstoff, der vor Kälte schützt. Logisch also, dass die Fettzusammensetzung in der Zedernuss perfekt sein muss. Und das ist sie auch. Das ist einer der Gründe, warum diese Nuss so gesund ist. Kurz gesagt bedeutet dies:

- Mehr als 66 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- Hoher Eiweißgehalt
- Überdurchschnittlich viel Vitamin E
- Hoher Anteil an Folsäure
- Wichtige Elemente wie Zink, Eisen und Mangan sind enthalten

Verzehrempfehlung

Mehrmals täglich 1 Teelöffel Zedernüsse essen.

Zedernusskerne sind die Samen des Zedernzapfens, die ähnlich wie Pinienkerne anwendbar sind. Sie eigenen sich hervorragend pur als Knabbersnack, zum Bestreuen von Salaten, Obstgerichten, Eis und Gebäck. Aber auch als Zutat für Frucht-Nuss-Mischungen, Müslis, Frischkornbrei oder für ein Pesto.

Weiterhin lassen sich sich zu Nussmilch zuzubereiten.
Leicht angeröstet schmecken sie noch intensiver und eignen sich dann als Füllung und als besondere Note für leckere Gemüse- und Reisgerichte.

Zedernussmehl und Inhaltsstoffe

Das Zedernussmehl entsteht aus einem Nebenprodukt des Kaltpressen unseres Zedernnussöls. Genauer gesagt aus dem Presskuchen. Somit kann der komplette kostbare Zedernnusskern verarbeitet werden.

Durch das Kaltpressen wird den Kernen teilweise das Öl entzogen. Dadurch hat das Mehl einen geringeren Fettanteil als die Zedernnusskerne. Der Proteingehalt wird dadurch angereichert. Dadurch gilt das Mehl als hervorragender pflanzlicher Proteinlieferant.

In Russland wird das Mehl in zahlreichen Gerichten eingesetzt. Es wird beispielsweise als Zugabe zu Panaden, Kräuterkrusten und Pesto verwendet. Aber auch als Mehlersatz bzw. als Ersatz für gemahlene Nüsse in Gebäcken findet es Einsatz.

Die Inhaltsstoffe

- 100 % Zedernussmehl aus Zedernussölpresskuchen
- hoher Eiweißgehalt mit optimaler Aminosäurenverteilung
- hohe Konzentration an wertvollen Vitaminen und Spurenelementen
- geringerer Öl-Anteil à fettärmer als Zedernusskerne

Warum ist Zedernussmehl so gesund ?

- hoher Eiweißgehalt mit optimaler Aminosäurenverteilung à wertvolles pflanzliches Protein
- nthält Vitamin E und Folsäure (Vitamin B9)

- Enthält Spurenelemente: Magnesium, Jod, Eisen, Zink, Mangan
- Wertvolles Fett mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren

Verzehrempfehlung

Das Mehl kann ideal in Obst und Kornbrei, Pesto, Süßspeisen verwendet werden. Aber auch als Panadenzusatz oder als Grundlage für herzhafte Kräuterkrusten kann es gut eingesetzt werden. Darüber hinaus empfiehlt sich das Mehl zum Backen. Beispielsweise kann es als Ersatz von gemahlenen Nüssen eingesetzt werden.

Zedernussöl und Inhaltsstoffe

Unser Öl wird natürlich kalt gepresst, damit alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Aus manuell gepflückten Zerdernüssen aus dem Altai wird das Öl gewonnen. Wir ernten sie von den reifen Zapfen der russischen Zeder. Sie gehört zur Gattung der Kiefern und ist mit den Pinien verwandt. Die Zierbelkiefer gedeiht nur im Norden in den natürlichen Nadelwäldern – der Taiga. Schon seit tausenden von Jahren haben die Menschen die Kerne gesammelt und daraus Öl gewonnen: Durch die schonende Verarbeitung bleiben der volle Geschmack und das nussige Aroma erhalten. Somit gibt das Öl jedem Gericht den letzten Schliff.

Die Inhaltstoffe

Zedernussöl ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Es enthält über 26% einfach gesättigte Fettsäuren und über 65% mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Weiterhin zählt Zedernussöl zu den wenigen Ölen, die einen hohen Gehalt an Vitamin E aufweisen.

Dieses trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Warum ist Zedernussöl so gesund?

Das enthaltene Vitamin E hat eine antioxidative Wirkung und kann sich positiv auf die Haut auswirken.

Die enthaltenen Phenolsäuren haben eine entzündungshemmende Wirkung und tragen dazu bei, den Cholesterinspiegel zu senken.

Das Öl ist reich an Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren und somit ernährungsphysiologisch sehr wertvoll.

Verzehrempfehlung

Zedernussöl sollte nicht erhitzt werden. Es ist für die Verwendung in Kaltspeisen bzw. leicht warmen Speisen gedacht.

In Kaltspeisen, Smoothies und Salaten sowie auch pur kann es genossen werden.

Zedernnussdrinks und Inhaltsstoffe

Die Besonderheit dieses Produkts liegt in seinen ernährungspsychologischen und heilenden Eigenschaften, sowie in seiner Eigenartigkeit auf dem Weltmarkt.

Das Zedernussgetränk wird aus erlesenem Zedernuss nach einer innovativen Technologie hergestellt, dadurch werden alle heilende Eigenschaften sowie Nutzen und Geschmack behalten:

Vitamine und Mineralien

Eine Flasche Zedernussgetränk enthält eine Tagesdosis von Nährstoffen, die für den menschlichen Körper notwendig sind – Makro- und Spurenelemente, Vitamine, Eiweiss, Kohlenhydrate, Fette.

ohne Zucker

Das Zedernussgetränk enthält keinen Zucker.

Glutenfrei

Alle Produkte der Zedernussgetränk-Produktlinie sind glutenfrei. Die Sorten Light und NutsMixeinthaltenglutenfreien Haferprotein, der nach einer patentierten schwedischen Technologie hergestellt wurde.

Laktosefrei

Das Zedernussgetränk ist laktosefrei.

Für wen?

Als natürliches Nahrungsmittel hat die Zedernuss keine Kontraindikationen weder bei dem Verzehr noch zu therapeutischen oder prophylaktischen Zwecken.

Das Zedernussgetränk ist trotz der Fettgehalt von Zedernüssen ein ausgezeichnetes Diätprodukt, dessen Verwendung zur Normalisierung des Stoffwechsels, zur Erhaltung der Gesundheit und zur Steigerung der Effizienz beiträgt.

Es ist ideal sowohl für vegetarische Menüs, als auch für Personen mit Glutenunverträglichkeit bzw. Laktoseintoleranz. Dient als vollständiger Ersatz für Kuhmilch. Das Zedernussgetränk Light ergänzt perfekt Ernährung von Menschen, die auf ihre Figur achten, da es nur 45 kcal (für 100g) enthält.

Empfohlen für Veganer

Sehr gut geeignet für Menschen, die eine vegane Ernährung einhalten. Eine hohe Konzentration von Eiweiss, Fett und Spurenelementen kann den täglichen Bedarf einer Person an Nährstoffen decken. Zedernüsse enthalten bis zu 70% der Fette aller drei Arten: gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte (einschließlich der seltensten und daher wertvollsten, Omega-3-Fettsäure)

Geeignet für Sportler

Zedernüsse sind eine Quelle von leicht verdaulichem Eiweiss, es ist perfekt ausgewogen und in der Zusammensetzung liegt nahe den Proteinen des menschlichen Gewebes, was besonders wichtig für die Ernährung von Sportlern ist. Wird vom Körper zu 99% absorbiert . Die Zusammensetzung vom Zedernusseiweiss umfasst 19 Aminosäuren – Lecin, Isolecin, Tryptophan, Arginin, Lysin, Valin und andere. Die meisten davon sind unverzichtbar.

Empfohlen für Kinder ab 3 Jahre

Das Zedernussgetränk Original ist für Kinder ab 3 Jahre empfohlen, es hat eine positive Wirkung auf den Körper des Kindes während des aktiven Wachstums. Empfohlen wird es auch für schwangere und stillende Frauen, weil das Getränk hilft, die Produktion von Muttermilch zu verbessern.

Wie verzehrt man das Getränk?

Das Zedernussgetränk ist ein vollständiger, nahrhafter Ersatz für Milch pflanzlichen Ursprungs. Es kann sowohl als eigenständiges Produkt als auch ein Bestandteil für eine Vielzahl von Getränken und Gerichten verwendet werden. Perfekt als Grundlage für die Herstellung von Babybrei und Milchgetränken.

Einfach trinken

Empfohlene Tagesdosis ist 1 Glas

Den Zedernussdrink können Sie genießen:

- pur (auch in Bio)
- mit Honig
- mit Haselnuss und Mandeln
- mit Kokos

Verwendung von Zedernussflocken und Verzehrempfehlung

Sehr gut geeignet für:

- Müsli
- Backwaren (Brot, süßes Backwerk)

Zedernussflocken und Inhaltsstoffe

Die Zedernflocken werden auch Zedernusspresskuchen oder Zedernusstrester genannt.

Die Nüsse werden mit einer Presse bearbeitet. Nach diesem Verfahren sind die einzelnen Nüsse noch gut zu erkennen, haben allerdings eine flache Form.

Deshalb passt der Begriff „Flocken", ähnlich den flach gepressten Haferflocken, viel besser.

Zedernüsse sind reich an Eisen, Magnesium und Spurenelementen wie Mangan, Kupfer, Zink und Kobalt sowie Vitaminen (vor allem E- und B-Gruppe). Der Vitamin-E-Gehalt ist so hoch, dass die Samen lange Zeit vor dem Ranzigwerden geschützt sind.

Besonders hoch ist der Gehalt an Phospholipiden (Lecithin) der Zedernüsse. Somit kann sie als „Soja des Nordens" bezeichnet werden. Phospholipide gehören zu den Fetten und verbessern die Aufnahme von Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen.

Warum sind Zedernüsse gesund?

Die enthaltenen Fette sind durch einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren besonders wertvoll. Auch das enthaltene Vitamin E und die Mineralien wie Kalium, Magnesium und Phosphor machen die Kerne ernährungsphysiologisch sehr wertvoll.

Sowohl Pinienkerne als auch Zedernüsse entstammen zedernartigen Kiefern, von denen es über 100 Arten gibt. Bei Pinienkernen handelt es sich um eine alpine Zedernart, meist der italienischen Pinuspinea, bei Zedernüssen meist um die sibirische Zirbelkiefer Pinussibiricus. Echte Zedern wie etwa die Libanonzeder haben ungenießbare Samen in ihren Zapfen. Alle Arten gehören zu den Piniengewächsen.

Der Unterschied liegt in den Inhaltsstoffen. Und hier punkten Zedernüsse ganz klar. Warum das so ist, wird erst klar, wenn man sich die unterschiedlichen klimatischen Verhältnisse und Lebensbedingungen dieser Kiefern anschaut.

Die sibirische Kiefer wächst fernab der Zivilisation und ist extremen Witterungen, vor allem extremer Kälte, ausgesetzt. Während die mediterrane Kiefer nur rund 200 Jahre alt wird, kann die sibirische Kiefer bis zu 800 Jahre alt werden und bringt ihre höchsten Erträge sogar erst im Alter von 160 bis 250 Jahren.

Dazu kommt, dass die sibirische Kiefer sehr wenig Nährstoffansprüche an den Boden hat, sogar bei 3000 m Höhe noch wächst und sehr frostunempfindlich ist. Von allen Nährstoffen ist Fett der Nährstoff, der vor Kälte schützt. Logisch also, dass die Fettzusammensetzung in der Zedernuss perfekt sein muss. Und das ist sie auch. Das ist einer der Gründe, warum diese Nuss so gesund ist. Kurz gesagt bedeutet dies:

- Mehr als 66 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- Hoher Eiweißgehalt
- Überdurchschnittlich viel Vitamin E
- Hoher Anteil an Folsäure
- Wichtige Elemente wie Zink, Eisen und Mangan sind enthalten

Natura Altaica
Wo Natur zu Hause ist

Zedernuss-Kaffee nach Altai Art

Zubereitungszeit: 20 Minuten Personen: 2

Zutaten:

2
Gemahlenen Kaffee

1 Glas
Zedernussdrink von pure@altai

1
Kaffepfännchen
Zimt oder Zucker nach Wunsch

Füllen Sie den gemahlenen Kaffee in das Kaffepfännchen ein und übergießen Sie mit Wasser (ca. 1,5 Löffel pro Tasse) Kaffee mit kaltem Wasser übergießen und zum Kochen bringen. Kurz vor dem Kochen in die Mitte ein Drittel der Flasche Zedernussdrink gießen und dann auf das Kochen warten.

Der Kaffee nach Altai Art ist fertig! Vor dem Trinken in den Kaffee Zedernussgetränk nach Belieben hinzufügen.

Auf Wunsch können Sie auch geriebene Schokolade hinzufügen.

Smoothie mit Apfel und Zedernussdrink

Zubereitungszeit: 15 Minuten Personen: 2

Zutaten:

2
Äpfel

200 ml
Zedernussdrink von pure@altai

10 Gramm
Zimt

Zubereitung
Apfel vorbereiten: schälen, in Stücke schneiden

In ein großes Mixer-Glas legen, Zedernussdrink hinzufügen, mixen

Smoothie in ein Glas einschenken, Zimt hinzufügen.

Natura Altaica
Wo Natur zu Hause ist

Julienne mit getrockneten Steinpilzen, Zedernussdrink und Zedernüssen

Zubereitungszeit: 50 Minuten Personen: 2

Zutaten:

1 Stück
Schnittlauch
50 Gr.
getrocknete Steinpilze
80 Gr.
Hartkäse
1 Esslöffel
Zedernussmehl von pure@altai,
Sonnenblumenöl zum Braten
Zedernüsse von pure@altai

Zubereitung

Steinpilze mit kochendem Wasser übergießen und unter einem Deckel für 30 Minuten stehen lassen, dann in ein Sieb geben und fein hacken. Hähnchenschenkel in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Abkühlen und von den Knochen trennen
Fein hacken. In einer Pfanne die gehackte Zwiebel anbraten, gehackte Steinpilze, Zedernussdrink und Mehl beim Rühren hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen. Dann Hühnerfleisch in Kokotten geben und mit gekochter Soße übergießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und für 10 Minuten in einen beheizten Ofen stellen.

Pfannkuchen mit Zedernuss- bzw. Haferflocken und Zedernussdrink

Zubereitungszeit: 30 Minuten Personen: 2

Zutaten:

1,5 Glas
Zedernussflocken

100 ml
Zedernussdrink von pure@altai

2 Eßlöffel
Zucker

Zubereitung

- Legen Sie die Flocken in die Schüssel, Übergießen Sie die mit Zedernussdrink, lassen Sie es für 20 Minuten stehen

- Eier mit dem Zucker und Salz aufschlagen. Fügen Sie die zu den Flocken hinzu.

- Fügen Sie Backpulver und grob geriebenen Apfel hinzu

- Braten Sie die Pfannkuchen bis die appetitlich Goldbraun werden.

Natura Altaica
Wo Natur zu Hause ist

Natura Altaica GmbH
Bützower Str. 1a
18239 Hohen Luckow

Telefon: 038295/74131
verkauf@pure-altai.de
www.pure-altai.de