

Edelkastanien - ein basisches, glutenfreies Naturgeschenk

Hildegard von Bingen nennt die Edelkastanie die "Königin der Früchte" und sagt, sie sei die wertvollste Frucht, die wir in Mitteleuropa geschenkt bekommen haben. Sie enthält so gut wie alle mineralischen Salze und viele Vitaminkomplexe sowie reinste Öle. Ebenso löst die Edelkastanie, nach Hildegard, Staublockaden im Körper und im Geist.

Vieles von dem, was Heilkundige aller Zeiten schon immer aus Intuition und Erfahrung wussten, wird in unserer Zeit von Wissenschaftlern und Medizinern bestätigt: Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und andere Vitalstoffe werden analysiert und ihnen ihre Bedeutung für die Gesundheit zugewiesen. So wurde das, was Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert über die Edelkastanie intuitiv erfasst hat, mittlerweile wissenschaftlich geprüft werden. Laut ernährungsphysiologischen Untersuchungen ist die Edelkastanie, auch Maroni genannt ein überaus wertvolles Lebensmittel, ausgestattet mit wertvollen Inhaltsstoffen.

Eine ideale Suppe, wenn es schnell gehen soll - eine basische Suppe mit allen wichtigen organischen Mineralien und Vitaminen.

Rezepte-

Die 1-Minuten-Edelkastanien-Suppe

-Nehmen Sie pro Person 1 EL Maronimehl, rühren Sie es mit etwas Wasser glatt und gießen es auf, geben Sie Kristallsalz bei, ein wenig Gemüsebrühe - und lassen es aufwallen.

-Schmecken Sie mit frischem oder getrocknetem Majoran ab; dann nochmals aufwallen lassen und als Dipp in die Mitte Sonnenblumencreme (als Sahne-Ersatz) oder Kokosmilch geben - fertig

1. Variante: Mit frisch geriebenen Meerrettich und einem guten Schuss Kokosmilch schmeckt die Suppe besonders fein. Hier ein bisschen mehr Gemüsebrühe nehmen oder einfach genug Kristallsalz.

2. Variante: Zwiebel mit Edelkastanienstücken anbraten; Räuchertofu dazu geben; mit Gemüsebrühe aufgießen, mit Maronimehl binden und oben drauf Sonnenblumencreme mit frisch geriebenen Meerrettich geben.

Edelkastanienmüsli

-Probieren Sie doch einmal ein Edelkastanien-Müsli, bestehen aus klein geschnittenem Obst (Äpfel, Birnen, Orangen, Bananen), eventuell noch mit guten Rockenfrüchten (Rosinen mit Kernen), bitteren Aprikosenkernen, Honig oder Ahornsirup ergänzt; Dann Edelkastanien-Pulver darüber streuen.

-Auch gemahlene Braunhirse kann dazu gegeben werden.

-Wenn Sie wollen, können Sie auch noch mit Zimt, Zitrone, Galgant oder frischem Ingwer würzen.