



Bei Hildegard steht geschrieben:

Hildegard von Bingen schreibt „der Edelkastanienbaum ist sehr warm und hat große Kraft und bezeichnet die Weisheit. Und alles was in ihm und auch seine Frucht, ist sehr nützlich gegen jede Schwäche die im Menschen ist.“

Gehirn-Nahrung

*„Jenem, dem das Gehirn infolge Trockenheit leer ist und der schwach im Kopf ist, der koche die Fruchtkerne dieses Baumes in Wasser und füge nichts anderes hinzu und wenn das Wasser ausgegossen ist, soll er die Kerne oft nüchtern und nach dem Essen nehmen und sein Gehirn wächst und wird gefüllt und seine Nerven werden stark und so wird der Schmerz im Kopf weichen.“
Hildegard von Bingen*

Herz-Stärkung

Milz-Stärkung

Leber-Stärkung

Magen-Stärkung

Edelkastanien- Sauna

Edelkastanien Holz

(Diesen Hildegardtext können Sie in der „Großen Hildegard-Apotheke“ nachlesen).

Unser Maroni-Sortiment:

- > Maroni Mehl
- > Maroni ganz getr.
- > Maroni Dessert
- > Maroni Burger
- > Maroni Topfen Nockerl
- > Maroni Honig
- > Maroni-Quitten-Konfitüre
- > Maroni Nockerl pikant
- > Maroni-Breimischung
- > Maroni Cookies (Fastenbeißer)
- > Maroni-Germteig
- > Maroni Muffins
- > Maroni Soße
- > Fasten-Kugeln mit Maroni
- > Fastenstangerl mit Maroni



Jeden Montag ab 19.30 **Hildegard-Informationsabend** bei Maria Adam. Telefonische Anmeldung erbeten. Auch Einzelberatungen möglich.

Fordern Sie unseren Produktkatalog an und besuchen Sie uns auf unserer Homepage.



**natürlich
nach Hildegard v. Bingen**

Maria Adam Naturprodukte

Au bei der Traun 44,
4623 Gunkskirchen, Austria
Tel.: +43 (0)7246 / 8451
Fax: +43 (0)7246 / 20 168
Mobil: +43 (0)676 / 840 260 444
e-mail: maria.adam@inode.at
www.maria-adam.com



**natürlich
nach Hildegard v. Bingen**



Gesundheit aus der Natur

**Edelkastanie
(Maroni)
Baum der Gesundheit**

Für Ihre Gesundheit und Vitalität!

Eine optimierte Ernährung mit Maroni

Außer dem Dinkelgetreide ist die Maroni (Edelkastanie) bei Hildegard v. Bingen als uneingeschränkt gut und gesund für den Menschen.

Geschichte und Herkunft der Edelkastanie:

Die Edelkastanie (Maroni) gehört zur Gattung der Buchengewächse.

Die Maroni ist ein sommergrüner Baum und bildet stärkereiche nussähnliche Früchte. Diese sollten nicht mit den für den Menschen ungenießbaren Rosskastanien verwechselt werden, welche zur Familie der Seifenbaumgewächse gehören.

Der Edelkastanienbaum wird in Süd- und Westeuropa zur Kultivierung der Früchte, aber auch als Holzlieferant angebaut.

Schließlich waren es die Römer, die die Edelkastanie im ganzen Römischen Reich bis nach Britannien verbreiteten. Im frühen Mittelalter war die Edelkastanie im südlichen Europa ein wichtiger Nahrungsbaum. Auch Klöster forsteten viele Berggebiete mit Edelkastanien (Maroni) auf. Sie wurden roh, gekocht, geröstet oder getrocknet in Form von Mehl verspeist. In vielen Berggebieten war sie für den Winter eine wichtige Nahrungsquelle, da in den Bergen kein Getreide angebaut werden konnte.

In früher Zeit war die Maroni das Brot der armen Leute, zumal das Maronimehl 1 bis 2 Jahre haltbar war. Bis zum 18. Jahrhundert stieg der Anbau von Edelkastanien weiter an. Zentren waren die Gebirge der Iberischen Halbinsel, Südfrankreich, Norditalien und der

Balkan. Der Rückgang der Edelkastanienkulturen setzte erst im 19. Jahrh. durch die beginnende Landflucht ein. Seit 1990 steigen aufgrund größerer Nachfrage wieder die Anbauflächen.

Übrigens ist es ein Edelkastanienbaum der als der größte und älteste Baum in Europa gilt!

Die Edelkastanie befindet sich in einem Naturschutzgebiet, ist 22 m hoch und hat am Hauptstamm einen Umfang von 22 m. Verschiedene Botaniker haben das Lebensalter dieses Edelkastanienbaumes auf 2000 bis 4000 Jahre geschätzt.

Maroni haben eine vielseitige Verwendung. Sie werden gekocht, geröstet als Beilagen und Hauptspeisen verwendet. Z.B. mache ich anstatt Petersilien-Kartoffeln die Maroni in Petersilie und Butter geschwenkt als Beilage. Man kann die gekochten Maroni über jeden Salat streuen, auch im Frucht-Habermus schmecken sie vorzüglich, oder man verwendet sie als Fülle in Wildenten und Huhn. Auch als süße Speise schmecken sie wunderbar; glasiert oder als Fülle in Mehlspeisen, Maroni Creme, Maroni Palatschinken usw.

Im übrigen sind Edelkastanien glutenfrei, das Mehl kann man daher auch Zöliakie-Patienten als Getreideersatz geben.

Maronibaum

