

DIE ERDNUSS

wird auch Aschanti- oder Kamerunnuss genannt. Man nennt sie nur wegen ihrer nussartigen Beschaffenheit eine Nuss, obwohl sie zu den Hülsenfrüchten gehört.

Rohe Erdnüsse sind nicht nur eine leckere Knabberlei, sondern auch der Gesundheit zuträglich.

Erdnüsse sind sehr fettreich und nahrhaft, können zeitweise das Brot ersetzen und bilden eine gute Beilage zu Gemüse- und Körnergerichten.

Roh genossen ist die Erdnuss ein vorzügliches Mittel gegen **Leberleiden**, **Verstopfung**, **Erkältung** und **Verschleimung**. Die schlimmste **Erkältung** kann man in 2 bis 3 Tagen brechen, wenn man ausschließlich von rohen, geriebenen Erdnüssen und Backpflaumen lebt.

Die Backpflaumen legt man sich unter die Zunge und lässt sie, ohne zu kauen, im Mund zergehen oder man weicht sie einige Stunden vorher in destilliertem Wasser, frisch gepresstem Orangen- oder Apfelsaft ein.

Geröstete Erdnüsse erzeugen schwer lösliche **Harnsäure** und dadurch **Verstopfung**; deshalb meidet man sie besser. Auch die im Handel vorkommende Erdnussbutter wird meist aus gerösteten Erdnüssen zubereitet und ist deshalb nicht für jedermann geeignet. Deshalb stellt man sie sich besser selbst her.

Die Übersäuerung durch Harn- und andere Säuren ist die Grundursache aller Krankheiten und muss daher durch Ausatemungsübungen und Ernährungsumstellung beseitigt werden.

Eine schnelle, wirksame und natürliche Maßnahme, der Versäuerung entgegenzuwirken, ist die Natronkur, wie sie in der Mazdaznan-Atem- und Gesundheitskunde und im Flugblatt „Natronkur“ beschrieben wird.

Tipp: Das dünne braune Häutchen der Erdnuss ist schwer verdaulich. Es lässt sich aber leicht entfernen, wenn man die Erdnüsse 1/2 Stunde in einen warmen, nicht heißen Ofen (ca. 50-60° C) stellt und sie dann wieder abkühlen lässt.



REZEPTE

ERDNUSSKEKSE

Mische 2 Tassen frisch gemahlenes Vollweizenmehl, 1 TL Salz, 2 EL Vollrohrzucker, 2 EL Öl und ca. ¼ - ½ Liter sehr kaltes, möglichst destilliertes Wasser. Schlage den Teig 5 Minuten lang und gib rohe, geschälte und gemahlene Erdnüsse (ca. 2 Tassen) bei. Forme aus dem Teig Röllchen, lege sie auf ein Backblech und backe sie knusprig. Sie wirken blutreinigend und abführend und deshalb wohltuend bei Magenleiden, Darmleiden und Verstopfung.

ERDNUSSBRATLINGE

Mahle 3 Tassen rohe Erdnüsse und mische hinzu: 1 Tasse Schrotmehl, ½ TL Salz, 3 EL zerkleinerte Petersilie, 2 EL Zwiebelsaft und 1 Prise Paprika, Cayenne oder Curry. Rühre 2 EL geklärte Butter oder Öl mit 3 EL Mehl schaumig, gib ½ Liter Milch hinzu, verrühre das zu einem glatten Teig und gib ihn in die Nussmasse. Etwa nach einer Stunde schneide den Teig in beliebige Stücke, rolle sie in Ei und Brotbrösel und bräune sie in heißem Öl auf beiden Seiten. Trage mit Tomatentunke auf.

Rohe, gemahlene Erdnüsse verfeinern Salate, Gemüsepfannen, Kartoffelbrei und Müsli.

ERDNUSSBUTTER

Mahle die getrockneten und geschälten Erdnüsse fein und gib 3 Tassen voll mit 3 - 5 Tassen destilliertem Wasser in eine Pfanne und koche sie über gelindem Feuer 20 Minuten unter beständigem Umrühren. Gieße alles in ein Porzellangefäß und lasse an einem kühlen Ort erkalten. Solche Erdnussbutter eignet sich zu Suppen, Körnergerichten, Symposien und zum Bestreichen des Brotes.

ERDNUSSOSSE - FEIN UND CREMIG!

Dünste Zwiebeln und Gemüse in etwas Pflanzenöl an, gib Wasser und Gewürze nach Geschmack hinzu und püriere mit einem Mixstab. Zuletzt kommen die rohen, gemahlene Erdnüsse dazu, die eventuell noch einmal püriert werden.

Weitere Erdnuss-Rezepte und viele wertvolle Hinweise zur natürlichen Zubereitung und Zusammenstellung der Speisen finden Sie in dem Buch *Mazdaznan-Ernährungskunde/Kochbuch*.

