

## nutrisurya genießt die Piniensaison in Brasilien



Pinien aus der *Araucaria Angustifolia* schmecken gekocht butterzart. Sie passen gut gemischt im Reis in Butter geschwenkt, mit Salat, im Kuchenteig oder einfach so als Snack.

Gerade jetzt ist Saison im Südbrasilien. Wir haben kiloweise in Campos do Jordão, im Staat São Paulo vom Boden geerntet. Die Pinien wachsen in Büscheln ganz oben auf dem Baum und wenn sie reif sind, fallen sie herunter und können dann aufgelesen werden.

Es dauert 15 Jahre bis die *Araucaria* Pinien-Früchte entwickelt. Sie enthalten viel Kalzium und Phosphat, sind sehr nährstoffreich und sie waren schon Teil der Ernährung der Indianer in Südbrasilien.



zwischen 500 und 2.300 Meter.

Die Brasilianische *Araucaria* ist in der Gebirgsregion (Serra do Mar) im südöstlichen Brasilien, im nordöstlichen Argentinien und in Ost-Paraguay heimisch. Während sie in Brasilien in Höhenlagen zwischen 500 und 1.800 Meter in subtropischen Wäldern, hauptsächlich in den Bundesstaaten: Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul (wobei in diesen Staaten 1800 Meter etwa der Gipfelhöhe entspricht) und vereinzelt in São Paulo, Minas Gerais und Rio de Janeiro wächst, findet man sie auch im nördlichen Argentinien und in Paraguay in den Höhenlagen

Die Brasilianische *Araucaria* verträgt nur leichte Fröste; sie ist bis etwa  $-5$  bis  $-8$  °C winterhart.

April 2012

Angela Cristina Hering  
Ernährungsberaterin  
[www.nutrisurya.com](http://www.nutrisurya.com)  
Tel. 0172 9189822