

# Siberisch Pijnboompittenmeel

Pijnboompittenmeel is een uniek natuurlijk voedingsproduct dat voedzamer is dan vlees, vis en groente.

Het bevat een unieke natuurlijke samenstelling van polivitaminen en polimineralen die goed is voor mensen na een ziekteperiode, mensen die lijden aan bloedarmoede, osteochondrose, nierontsteking, tuberculose, alsmede voor kinderen in een groeifase.

Het is een ideale bron van plantaardige proteïnen voor sporters, met name bodybuilders.

**Magere pijnboompittenmelk (oplosmelk):** Voor één portie: Voeg aan 2 (niet afgestreken) theelepels pijnboompittenmeel 1 glas kokend water toe, suiker of honing naar smaak toevoegen, goed omroeren en laten trekken. U kunt het ook in de oven, in de magnetron of in een thermosfles laten trekken.

Dit pijnboompittenmeel bestaat uit speciaal geselecteerde pijnboompitten die vermalen zijn m.b.v. een speciale technologie om vertering door het lichaam makkelijker te maken. Pijnboompittenmeel bevat tot 10% koolhydraten en tot 40% heilzame olie. Het bevat geen cholesterol, geen conserveermiddelen, geen kleur-, geur- en smaakstoffen en geen chemische toevoegingen. Het meel bevat tot 44% proteïne, dat is 12 keer meer dan kippenvlees, en kan 'proteïnehonger' dan ook gemakkelijk stillen. De Siberische natuur heeft de plantaardige proteïnen van pijnboompitten een ideaal evenwicht gegeven, ze worden voor 99% door het lichaam opgenomen. Pijnboompittenmeel is een uitstekende geneeskrachtige en profylactische voeding bij vele ziektes. Het verhoogt de weerstand en de potentie, verbetert de bloedsamenstelling, voorziet in de dagelijkse behoefte aan micro-elementen, vitamines en aminozuren.

Bovendien bevat pijnboompittenmeel vitamines B, E, D, carotine (provitamine A), lecithine, de bijzonder waardevolle vitamine P (poly-onverzadigde vetzuren), pantotheenzuur en foliumzuur. Het worden gebruikt bij de bereiding van desserts of als een lekker natuurlijk vitaminesupplement in verschillende gerechten, sauzen, salades, ijs en dranken (thee, melk, karnemelk, groente- en fruitcocktails, yoghurt). Voeg pijnboompittenmeel toe aan deeg en uw pannenkoeken, broodjes, koekjes of taarten worden nog lekkerder en gezonder.

Vooraf kinderen hebben baat bij regelmatig gebruik van producten met pijnboompittenmeel waarvan de bestanddelen onontbeerlijk zijn voor de gezonde ontwikkeling van een lichaam in de groei. Pijnboompittenmeel heeft geen contra-indicaties als voedingsproduct of profylaxiemiddel, met uitzondering van persoonlijke intolerantie van pijnboomproducten.

Hiernaast volgen enkele lekkere en gezonde recepten met pijnboompittenmeel.

## Eet smakelijk!

### PANNENKOEKEN

300 g tarwebloem, 100 g pijnboompittenmeel, 80 g ei, 25 g suiker, 8 g zout, 1 ltr. melk, 30 g olie (om te bakken)

Eieren, zout en suiker met elkaar vermengen, melk toevoegen (de helft), tarwebloem en pijnboompittenmeel erbij doen en alles opkloppen tot het deeg geen klontjes meer heeft, de rest van de melk steeds met een scheutje toevoegen. Pannenkoeken in een hete pan van 24-26 cm met olie bakken. De pan draaien om deeg te verspreiden, pannenkoeken aan beide kanten bakken.

### KOEKJES VAN PIJNBOOMPITTENMEEL

66 g tarwebloem, 663 g basterdsuiker, 265 g pijnboompittenmeel, 265 g eiwit

Pijnboompittenmeel, suiker en 75% van het eiwit met elkaar vermengen. Het deeg goed omroeren, de rest van het eiwit toevoegen, tot 30°C opwarmen zodat de suikerkristallen zich oplossen, goed omroeren, bloem toevoegen. M.b.v. een spuitzak op een ingevette en met bloem bestrooide bakplaat spuiten. Bij 180-190°C gedurende 15-20 minuten bakken.

### BISCUIT (BASISRECEPT)

150 g tarwebloem, 47 g aardappelmeel, 150 g pijnboompittenmeel, 345 g basterdsuiker, 575 g eieren

Eieren met basterdsuiker met een mixer opkloppen, eerst langzaam, daarna sneller tot de omvang van het deeg 2,5-3 keer is toegenomen. Daarna bloem vermengd met pijnboompittenmeel en aardappelmeel toevoegen in 2-3 stappen toevoegen en niet langer dan 15 seconden omroeren. Het deeg moet luchtig zijn. Ingevette vormen voor ¾ met deeg vullen en bij 180-200°C gedurende 40-45 minuten bakken. Laten afkoelen en uit de vorm nemen.

### PIJNBOOMPITTENMELK

200 g pijnboompittenmeel, 850 ml water

Klein beetje water aan de pijnboompittenmeel toevoegen en goed omroeren. Steeds roerend de rest van het water toevoegen, in een geëmailleerde pan doen en aan de kook brengen. Door een plastic zeef zeven en afgekoeld drinken.

### ROOM VAN PIJNBOOMPITTENMEEL

400 g pijnboompittenmeel, 350 ml water

Pijnboompittenmeel stapsgewijs met water verdunnen, met een mixer omroeren, in een pan doen en aan de kook brengen.

### MELKSAUS VAN PIJNBOOMPITTENMEEL

0,9 ltr. melk, 50 g roomboter, 50 g tarwebloem, 50 g pijnboompittenmeel, 50 g suiker

Roomboter laten smelten, tarwebloem toevoegen (zonder dat de kleur verandert), met hete melk verdunnen, pijnboompittenmeel toevoegen en 7-10 minuten laten koken, suiker en zout naar smaak toevoegen. Lekker bij groente en gerechten van graan.

### FIGURENKOEKJES

336 g tarwebloem, 302 g basterdsuiker, 95 g margarine, 2 g vanillesuiker, 5 g zout, 5 g natriumbicarbonaat, 300 g pijnboompittenmeel

Alle ingrediënten behalve bloem, pijnboompittenmeel en natriumbicarbonaat in een deegmachine gedurende 3-5 minuten omroeren, daarna bloem, pijnboompittenmeel en natriumbicarbonaat toevoegen en deeg maken. Deeg uitrollen tot een lap van 4,5-5 cm dikte en m.b.v. vormpjes ronde of rechthoekige koekjes maken. Bij 220-240°C gedurende 5-6 minuten bakken.

### ZOETE CREME VAN PIJNBOOMPITTENMEEL

450 ml Slagroom - 35% vet, 150 g suiker, 150 ml Melk, 40 g eieren, 100 g pijnboompittenmeel, 20 g Gelatine, 160 ml water (voor gelatine)

Pijnboompittenmeel met suiker bakken totdat het mengsel lichtbruin van kleur wordt, laten afkoelen. Geklopte slagroom toevoegen en met het mengsel van eieren, melk en gelatine omroeren. Crème in vormpjes doen en laten afkoelen. Serveren met zoete saus of siroop.

### ZOETE PIJNBOOMPITTENSAUS

315 g pijnboompittenmeel, 135 g suiker, 455 g gecondenseerde volle melk met suiker, 155 ml melk

Water, gecondenseerde volle melk met suiker en gewone melk tot 80-85°C opwarmen en bij deze temperatuur 3 minuten laten staan, daarna laten afkoelen. Suiker met pijnboompittenmeel vermengen, aan de saus toevoegen en goed omroeren.

### ZOETZURE RODE SAUS

750 g Rode saus, 120 g Gedroogde pruimen (gekookt en ontpit), 50 g Rozijnen, 50 ml Droge rode wijn, 50 g pijnboompittenmeel

Rozijnen en pruimen sorteren en wassen. Pruimen in een kleine hoeveelheid water koken en ontpitten. Rozijnen, pruimen en pijnboompittenmeel in het water van afgekookte pruimen leggen

en 7-10 minuten met een paar peperkorrels koken, rode saus toevoegen, aan de kook brengen en rode wijn toevoegen. Serveren bij gekookt en gestoofd vlees en gevogelte.

#### RECEPT VOOR RODE SAUS

1 ltr. donkere bouillon, 30 g vet (dierlijk of plantaardig), 50 g tarwebloem, 200 g tomatenpuree, 80 g wortelen, 40 g uien, 20 g peterseliewortel, 25 g suiker

Gesneden uien, wortels en peterseliewortel 10-15 minuten in vet bakken. Bloem op 150°C in een pan bakken totdat ze lichtbruin wordt. Laten afkoelen tot 70-80°C, met warme bouillon verdunnen in een verhouding 1:1, goed omroeren, aan kokende donkere bouillon toevoegen, gebakken groente aan de bouillon toevoegen en 50-60 minuten zachtjes laten koken, specerijen toevoegen, groente zeven en de saus aan de kook brengen. De saus kan ook als basis gebruikt worden voor het klaarmaken van andere sauzen.

#### HAMBURGERS VAN GRIESMEEL OF RIJST (4 PERSONEN)

200 g griesmeel of rijst, 200 ml melk, 200 g pijnboompittenmeel, 600 ml water, 60 g eieren, 50 g suiker, 30 g paneermeel, 30 g vet (om te bakken), 120 g Crème fraîche of jam

Dikke pap maken (per 1 kg graan 4 kg pap), tot 60°C laten afkoelen, suiker, rauwe eieren en pijnboompittenmeel toevoegen, vermengen, hamburgers maken, paneren en 10 minuten in vet bakken. Met crème fraîche of jam serveren.

#### KIP (OF KALKOEN) IN PIJNBOOMPITTENSAUS (per persoon)

224 g kip of kalkoen, 30 g pijnboompittenmeel, 12 g roomboter, 25 g ui, 3 g tarwebloem, 2 g knoflook, 10 ml azijn 3%, 0,4 g kruiden (kruidnagel, kaneel, saffraan), 0,5 g gemalen rode peper, 0,2 g gedroogde groene kruiden, 100 ml kippenbouillon

De hele kip (of kalkoen) koken tot die halfgaar is, daarna in de oven bakken en in porties verdelen (2 stukken per portie – een stuk filet en een stuk bout). Voor de saus: uien klein snijden, in boter bakken, tarwebloem toevoegen en met bouillon verdunnen. Uitgeperste knoflook, zout, saffraan, peper, kaneel en kruidnagel aan het pijnboompittenmeel toevoegen, met een kleine hoeveelheid bouillon verdunnen en deze massa aan de kokende bouillon met uien en bloem toevoegen. Daarna de saus zeven, afgekookte azijn en droge groene kruiden toevoegen en 5 minuten laten koken. Eigeel met een kleine hoeveelheid tot 50°C afgekoelde saus vermengen en steeds roerend stukje bij beetje aan de hete saus toevoegen. Hete saus over de stukken kip (kalkoen) gieten en laten afkoelen. Afgekoeld samen met de saus serveren.

#### 100 g Pijnboompittenmeel bevat:

##### mineralen

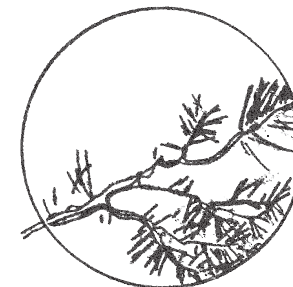
Borium	15 mg	= 5 ADH
Magnesium	670 mg	= 1,77 ADH
Silicium	2 mg	= 1/10 ADH
Fosfor	1260 mg	
Kalium	1720 mg	= 0,7 ADH
Calcium	44 mg	= 1/20 ADH
Mangaan	15,6 mg	= 3 ADH
IJzer	9,2 mg	= 0,5 ADH
Kobalt	0,1 mg	= 10 ADH
Koper	2,6 mg	=
Zink	11,4 mg	= 0,9 ADH
Jodium	0,45 mg	= 2 ADH

##### onmisbare aminozuren

Tryptofaan	= 5 ADH
Valine	= 3,5 ADH
Methionine	= 4 ADH
Fenylalanine	= 8 ADH
Leucine	= 1,4 ADH
Isoleucine	= 1,4 ADH
Arginine	= 11 ADH

(ADH is de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid voor een persoon van 70 kg)

## De Zoemende Ceders van Rusland



## Recepten voor Siberisch PIJNBOOMPITTENMEEL



Te bestellen bij:  
Schildpad Producties  
Postbus 105  
8700 AC Bolsward  
www.schildpadproducties.nl  
info@schildpadproducties.nl  
T 0514-593275