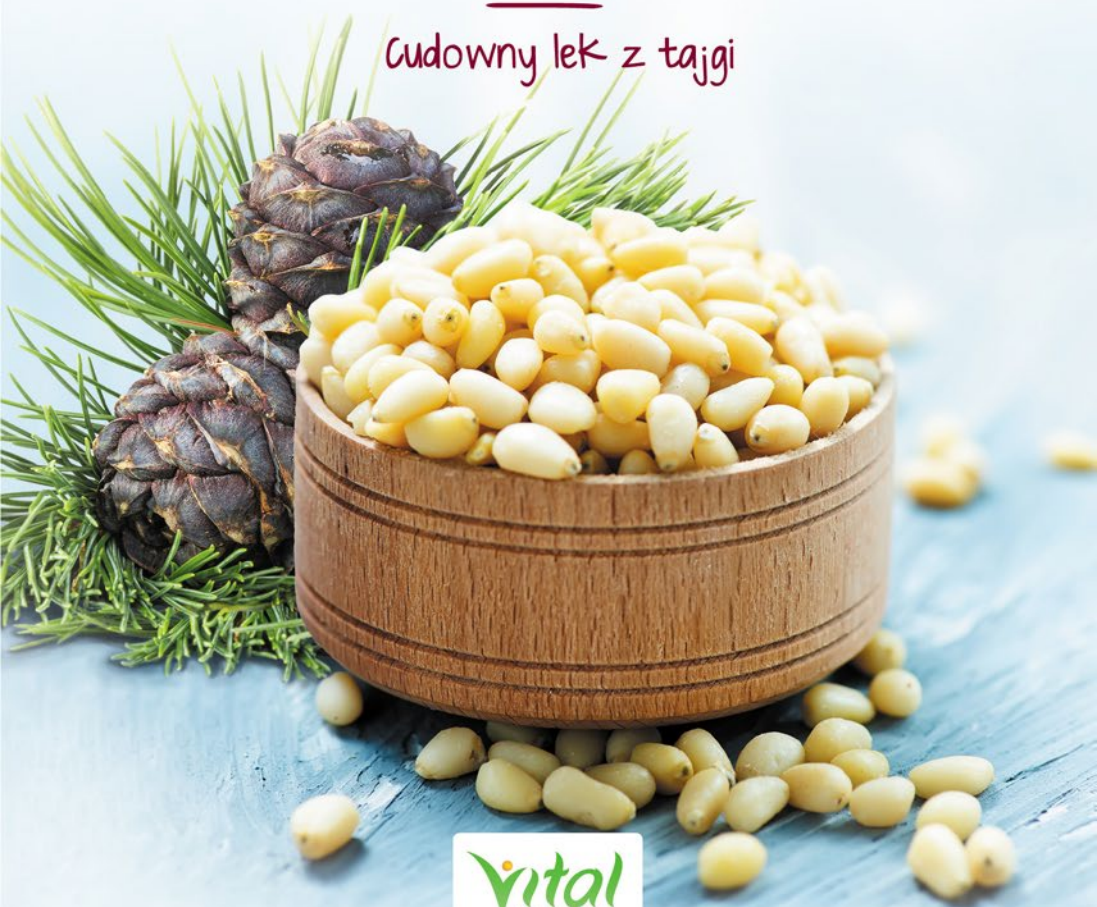
Zdrowie z natury

Barbara Simonsohn

Syberyjskie orzeszki cedrowe

Cudowny lek z tajgi



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Barbara Simonsohn

Syberyjskie orzeszki cedrowe

Cudowny lek z tajgi

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Emilia Dajnowicz
Projekt okładki: Emilia Dajnowicz
Tłumaczenie: Anna Chomik

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-043-1

Tytuł oryginału: *Sibirische Zedernnüsse: Das Gesundheits-Wunder aus der Taiga*
© 2016 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Rady zawarte w książce zostały starannie dobrane i dokładnie sprawdzone. Należy jednak zaznaczyć, że nie zastępują one kompetentnej konsultacji medycznej; mogą za to stanowić jej uzupełnienie oraz pobudzić siły samoleczenia organizmu. Tym samym ani autorka ani wydawnictwo nie ręczą za nie oraz nie dają gwarancji ich skuteczności; nie ponoszą oni także odpowiedzialności za powstałe szkody osobiste, rzeczowe czy też majątkowe.

W publikacji zawarte są także adresy stron internetowych, jednak wydawnictwo nie ma żadnego wpływu na treści w nich zawarte; nie daje także gwarancji ich skuteczności. Odpowiadają za nie ich właściciele.

Wszelkie prawa rozpowszechniania poprzez radio, telewizję i inne media oraz jakikolwiek rodzaj publikacji również fragmentów książki – zastrzeżone.

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp 9
Orzech cedrowy w książkach z serii „Anastazja" 12
Uzdrawiające moce sosny syberyjskiej 14

Dlaczego orzechy? 17

Botanika sosny syberyjskiej 21

Uprawa sosny syberyjskiej w domu 29

Wartościowe składniki – przegląd 33
Analiza poszczególnych składników i ich znaczenie 37
100 g orzechów cedrowych 38
Orzechy sosny syberyjskiej – *super food* 60

Wyniki badań naukowych nad orzechami cedrowymi 63
Nasiona sosny syberyjskiej – lek chroniący serce 66

Sosna syberyjska – działanie lecznicze od A do Z 69
Alergie 71

Astma 71
Choroby pęcherzyka żółciowego 72
Cukrzyca 72
Działanie antybakteryjne 73
Egzema i problemy skórne 74
Jelito 74
Kaszel 75
Kosmetyki 75
Nadwaga 76
Osteoporoza 76
Pamięć 77
Płodność 77
Potencja 78
Problemy ze snem 78
Przewidywana długość życia 79
Rak 80
Reumatyzm 81
Serce 81
Smog elektryczny 83
Syndrom wypalenia zawodowego (*burn-out*) 84
Układ odpornościowy 84
Waga ciała 85
Wątroba 86
Wyczerpanie 87
Wysokie ciśnienie krwi 88
Zapalenia 89
Zapalenie błony śluzowej żołądka 90
Zapalenie stawów 91
Zapalenie żołądka (*gastritis*) 91

Zespół jelita drażliwego 92
Zespół nadpobudliwości ruchowej (ADHD) 92

Preparaty lecznicze oraz kosmetyki naturalne do samodzielnego przyrządzenia 93
Mydło cedrowe 93
Pielęgnacja skóry orzechami cedrowymi 94
Szampon cedrowy 94
Aromat cedrowy do sauny 95
Likier z orzechów cedrowych 95
Wódka z szyszek sosny 96
Zastosowanie orzechów cedrowych dla poprawy potencji 97
Orzechy cedrowe a problemy z sercem 98
Przepis na spadek aktywności 99
Pielęgnacja włosów z zastosowaniem oleju z orzechów cedrowych 99

Przepisy na potrawy sporządzone z orzechów sosny syberyjskiej 101
Śniadanie (dla jednej osoby) 103
Dania główne (dla czterech osób) 105
Sałatki (dla czterech osób) 109
Desery (dla czterech osób) 116

Zdrowie – co się na nie składa? 121

Spis literatury 127

O Autorce 131

Spis zdjęć 135

WSTĘP

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, jak mieszkańcom Syberii udaje się zachować długowieczność w tamtejszych warunkach pogodowych – mrozie sięgającym nawet -65°C? Naród ten potrafi jak żaden inny na ziemi cieszyć się życiem i radować każdym dniem.

Przynajmniej część sekretu witalności mieszkańców tego regionu możemy zdradzić już teraz: syberyjski cedr oraz jego orzech, ze względu na swoje właściwości lecznicze, od lat określany jest mianem „drzewa życia". Ten fakt dotyczy także północnoamerykańskich Indian, którzy przed dwunastoma tysiącami lat zaludniali kontynent od Syberii po Alaskę. Widać zatem, że podwaliny indiańskiej medycyny leżą na obszarach Syberii. Według mitologii germańskiej świat znajduje się na pradrzewie – Yggdrasil, którego gałęzie sięgają wysoko ku niebu, a jego trzy korzenie porastają świat ludzi, olbrzymów oraz zmarłych. Badacze kultury twierdzą, że Yggdrasil jest cedrem syberyjskim zwanym także sosną syberyjską (łac. *pinus sibirica*), która porastała tajgę syberyj-

ską w czasie ostatniej epoki lodowcowej. Pierwsze drzewa tego gatunku rosły zatem w towarzystwie mamutów, bizonów oraz nosorożców włochatych.

Mieszkańcy Syberii uważają tę roślinę za drzewo życia, dawcę mocy, a także symbol długowieczności, zdrowia i odporności. Szamani syberyjscy traktują ją jako odzwierciedlenie porządku panującego na świecie: korzenie mają symbolizować ziemię, prapodstawę pochodzenia człowieka; z kolei korona drzewa – niebo, w którym żyją dusze przodków oraz dusze nienarodzone. Życie człowieka jest według nich podróżą wzdłuż drzewa, która kończy się spotkaniem z duszami naszych przodków. Cedr syberyjski uchodzi za roślinę chroniącą i strzegącą wszelkiego życia oraz miłości. Z tego powodu na północy Rosji sadzono ją w pobliżu osad i skupisk ludności. Matki przygotowywały swoim dzieciom na śniadanie mleko z orzechów cedrowych.

Sosna syberyjska jest olbrzymim drzewem odpornym nawet na najsilniejszy mróz. Badania archeologiczne dowiodły, że roślinę tę czczono na Syberii już w VI wieku p.n.e. ze względu na zawartą w niej boską

energię mądrości. Drzewo osiąga wysokość pięćdziesięciu metrów, a średnica pnia może wynosić nawet dwa metry. Nasiona znajdujące się w jego szyszkach – orzechy cedrowe – określa się mianem „chleba z tajgi". Zawierają one nawet do 68% wysokowartościowego tłuszczu oraz około 20% wysokowartościowego białka. Tym samym można stwierdzić, że sosna syberyjska posiada najbardziej odżywcze nasiona. Poza tym należy nadmienić, że jej drewno oraz żywica są również bardzo wysokiej jakości. Wszystko to sprawia, że cedr syberyjski określa się mianem najbardziej wartościowego drzewa na ziemi.

W dzisiejszych czasach, które charakteryzuje pośpiech oraz szybkie tempo życia, dużo uwagi poświęca się takim kwestiom, jak tak zwana rezyliencja, czyli uodparnianie się na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych. Wielu z nas odczuwa zmęczenie i wyczerpanie, a niektórzy cierpią na syndrom wypalenia zawodowego (*burn-out*). Spożywamy produkty, które zawierają coraz mniejszą ilość składników odżywczych i witalnych, zapominając o tym, że narażeni na codzienny stres potrzebujemy ich dużo więcej niż dawniej.

Mam nadzieję, że wielu czytelników po lekturze tej książki przekona się, że orzechy sosny syberyjskiej, wytworzone z nich wartościowe oleje, a także drewno tego gatunku pomagają nie tylko mieszkańcom zimnej Syberii w odzyskaniu witalności i poprawie odporności, lecz także sprawdzają się w naszych warunkach klimatycznych. Książki bestsellerowej serii „Anastazja" Władimira Megre przybliżyły zwłasz-

cza w Niemczech osobom zainteresowanym duchowością działanie sosny syberyjskiej. Należy jednak zaznaczyć, że także wszystkie osoby dbające o swoje zdrowie mogą na tym skorzystać. Nawet jeśli uważamy się za kompletnych laików w tym temacie, po lekturze niniejszej książki będziemy mogli się przekonać, że nie bez powodu orzechy cedrowe zaliczane są do grupy wysokowartościowych produktów nazywanych *super food* nie tylko na Syberii, ale coraz częściej także na Zachodzie.

ORZECH CEDROWY W KSIĄŻKACH Z SERII „ANASTAZJA"

Po raz pierwszy przeczytałam o orzechach cedrowych w książkach Władimira Megre bestsellerowej serii „Anastazja – córka tajgi"*. Czy ta kobieta, która dorastała wśród zwierząt i potrafiła posługiwać się wieloma językami, istniała naprawdę? Szczerze mówiąc, nie ma to większego znaczenia. Należy jednak podkreślić, że w książkach z tej serii można znaleźć wiele mądrości; stanowią one także źródło inspiracji. Podczas lektury możemy doświadczyć tego samego, co podczas noszenia cedrowego amuletu: lekkości, radosnego rozluźnienia, spokoju i beztroski. Czy Anastazja ukazuje alternatywną postawę do obecnie panującego eko-

* W Polsce książki o Anastazji ukazały się jako seria zatytułowana „Dzwoniące cedry Rosji" (przyp. tłum.).

logicznego i duchowego upadku? Uważam, że jak najbardziej. Być może ma ona nawet rację, podkreślając rolę orzecha cedrowego w tym procesie. Dzięki publikacjom z tej serii nasiona sosny syberyjskiej stały się popularne na całym świecie, a każda stosująca je osoba z pewnością prędzej czy później natknie się na książki o Anastazji. W ten sposób zamyka się obieg informacji, a jedno łączy się z drugim.

W tajdze syberyjskiej mamy do czynienia ze zjawiskiem dzwoniących drzew cedrowych. Władimir Megre w pierwszej książce z serii* opisuje drzewo, które zostało posiekane na wiele drobnych kawałków. Z nich wytworzono cedrowe amulety. Noszone przy sercu chronią przed wszelkimi chorobami oraz sprawiają, że ich właściciel staje się bardziej serdeczny. Przynoszą mu szczęście i pomyślność, co mogę osobiście potwierdzić.

Mieszkańcy Syberii wierzą, że cedry są magazynami energii kosmicznej. Drzewa te poprzez miliony swoich

* Megre, Władimir: *Anastazja istnieje dla tych, dla których istnieje*, tom 1. Satja Juga, Wiślica 2014.

igieł pobierają przez całą dobę energię świetlną. Po upływie pięciuset lat swojego życia zaczynają one dzwonić, przekazując w ten sposób ludziom informację, że mogą zostać ścięte i rozdane. Wtedy zmagazynowana energia może pójść w świat.

Władimir Megre opisuje także, jak poproszony przez Anastazję położył swoje ręce na pniu drzewa. Natychmiast poczuł pewnego rodzaju mruczenie oraz potrzaskiwanie – to właśnie było zjawisko dzwoniących drzew sosny syberyjskiej.

UZDRAWIAJĄCE MOCE SOSNY SYBERYJSKIEJ

W Rosji każdej z części cedru syberyjskiego – od igieł po korę – przypisuje się działanie uzdrawiające. Igły sosny syberyjskiej zawierają fitoncydy, które mają działanie dezynfekujące powietrze. Z kolei drewno cedrowe, podobnie jak drewno sosny, ma bardzo przyjemny zapach z delikatną nutą migdałów i miodu. Umieszczone w pomieszczeniu skutecznie działa przeciwko molom. Im bardziej na północ rośnie cedr, tym lepsza jest jego jakość oraz moce uzdrawiające. Uczony P.S. Pallas już w roku 1792 pisał, że orzech cedru syberyjskiego ma działanie poprawiające potencję, wzmacniające układ odpornościowy oraz pomagające zachować młodość do późnych lat życia.

Władimir Megre zapytał Anastazję: „Czy olej z orzechów cedrowych ma silniejsze działanie uzdrawiające niż kawałki drewna dzwoniącego cedru?" Jej odpowiedź brzmiała: „Działanie jest jednakowe, jeśli orzechy zostaną zebrane w odpowiednim czasie, a do drzew podejdziemy z właściwym nastawieniem. Tylko wtedy samo da nam swoje owoce". Olej z nasion sosny syberyjskiej pozyskiwano dawniej przy użyciu specjalnych pras do drewna stosowanych w wielu wioskach tajgi syberyjskiej. Jego jakość zależna jest zarówno od momentu zbioru, jak również od sposobu przetwarzania nasion. Obecnie proces ten jest wciąż ulepszany, a doskonałej jakości olej z orzechów cedrowych można nabyć także na Zachodzie.

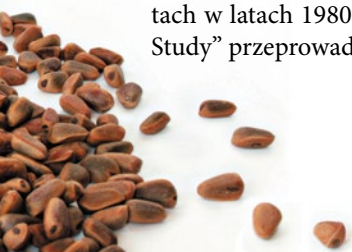
DLACZEGO ORZECHY?

Orzechy zalicza się do najbogatszych w witaminy oraz najzdrowszych produktów żywnościowych. Zawierają one wszystko, co roślina (oprócz światła słonecznego) potrzebuje do prawidłowego wzrostu. To w nasionach każdej rośliny znajduje się bowiem to, co w niej najcenniejsze oraz to, co decyduje o jej przyszłym kształcie. Jeśli zatem chętnie i często jemy nasiona i orzechy, dostarczamy naszemu organizmowi wielu składników odżywczych. Orzechy to naładowane energią nasiona o wysokim poziomie koncentracji składników witalnych, które optymalnie odżywiają młodą roślinę w początkowej fazie jej wzrostu. Łupina orzecha chroni go przed jełczeniem oraz wszelkimi zabrudzeniami.

„Orzechy posiadają same zalety" – takie stwierdzenie możemy przeczytać w książce autorstwa Selene Yeager*.

* Yeager, Selene: *Das Ärztebuch der Heilkraft unserer Lebensmittel*. Augsburg, Weltbild 2002.

Osoby regularnie spożywające orzechy żyją statystycznie dłużej. Według „Harvard School of Public Health"* ich optymalna dawka to garść dziennie. Warto jednak nadmienić, że nawet jeśli będziemy spożywać je tylko raz w tygodniu obniżymy ryzyko przedwczesnej śmierci o 7%; jeśli dwa do czterech razy w tygodniu – nawet o 20%. Poza tym okazało się, że osoby jedzące orzechy są szczuplejsze niż te, które ich unikają. Całkowicie niezrozumiałe jest wykluczanie tego produktu z diety ze względu na jego wysoką zawartość tłuszczu. Choroby serca i układu krążenia, które są najczęstszą przyczyną śmierci, występowały u osób spożywających orzechy o 29% rzadziej; ryzyko śmierci spowodowanej rakiem obniżyło się u nich o 11%. Znacznie zmalało także prawdopodobieństwo wystąpienia kamieni w pęcherzu żółciowym, cukrzycy typu II, stanów zapalnych, chorobowej otyłości oraz podwyższonego cholesterolu we



* „New England Journal of Medicine", listopad 2011, na podstawie badania „The Nurses' Health Study" przeprowadzonego na 76 464 kobietach w latach 1980-2010 oraz badania „Health Professionals' Follow-Up Study" przeprowadzonego na 42 498 mężczyznach w latach 1986-2010.

krwi. Autor tego raportu – Ying Bao pracujący w szpitalu Brigham and Women's Hospital – podkreśla, że „wszystkie przeprowadzone badania potwierdziły, iż im większe jest spożycie orzechów, tym mniejsze ryzyko przedwczesnej śmierci w okresie trzydziestu lat badań". Pozytywne efekty zaobserwowano także u wielu cierpiących na schorzenia przewlekłe. Nie dziwi zatem fakt, że amerykańska Agencja Żywności i Leków FDA (Federal Drug Agency) zaleca dzienną dawkę orzechów w ilości 1,5 uncji (42 g) w ramach profilaktyki chorób serca i układu krążenia.

Inne badania* przeprowadzane przez okres dziesięciu lat dowiodły, że u osób spożywających dziennie przynajmniej około 10 g orzechów ryzyko śmierci obniżyło się o 23%. Zaobserwowano również ich działanie ochronne w przypadku chorób układu oddechowego, schorzeń neurodenenerateywnych oraz cukrzycy. Zapalenie płuc, a także zapalenie oskrzeli występowały o 45% rzadziej. Całe orzechy ziemne mają podobne działanie jak orzechy włoskie; należy jednak zaznaczyć, że masło orzechowe nie wykazuje żadnego działania prozdrowotnego**.

Orzechy to źródło bardzo wartościowej energii, a do tego są one bogate w białko oraz błonnik. Warto podkreślić, że

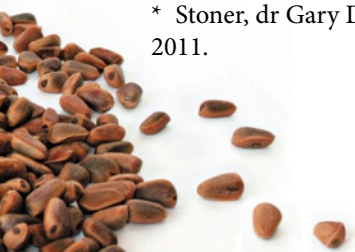
---

* „International Journal of Epidemiology", czerwiec 2015, na podstawie badania przeprowadzonego na uczelni „Maastricht University of the Netherlands".

** Badania „Netherlands Cohort Study" przeprowadzane od roku 1986 roku na 120 000 Holendrach między 55 a 69 rokiem życia.

jest to produkt dostępny przez cały rok. Orzechy włoskie oraz syberyjskie orzechy cedrowe zawierają kwas elagowy, który, według doktora Garego D. Stonera*, eliminuje wolne rodniki, a tym samym zapobiega namnażaniu się substancji wywołujących raka. Orzechy działają także korzystnie na serce, gdyż przyczyniają się do udrożnienia żył i jednocześnie do lepszego przepływu krwi. Odpowiadają za to zawarte w nich kwasy tłuszczowe oraz aminokwas – arginina, który ma działanie poszerzające żyły oraz zapobiegające sklejaniu się płytek krwi. Do tego zawarta jest w nich duża ilość naturalnej witaminy E, która uniemożliwia oksydację tak zwanego złego cholesterolu LDL. Warto również podkreślić, że w takich produktach jak syberyjskie orzechy cedrowe znajdują się duże ilości miedzi i magnezu. Minerały te obniżają zbyt wysokie ciśnienie krwi, a magnez zapobiega zaburzeniom rytmu serca.

* Stoner, dr Gary D.: *Berries and Cancer Prevention*. New York, Springer 2011.



BOTANIKA SOSNY SYBERYJSKIEJ

Istnieje wiele gatunków cedru, a wszystkie z nich należą do bardzo licznej rodziny sosnowatych (łac. *pinaceae*). Do właściwych drzew cedrowych zalicza się cedr libański, cedr cypryjski, cedr atlaski oraz cedr himalajski. Należy jednak zaznaczyć, że niewielkie szyszki wymienionych gatunków zawierają niezdatne do spożycia nasiona. Istnieje ponad sto rodzajów sosen cedrowych, jednak jedynie dwanaście z nich posiada jadalne orzechy*. Rosną one głównie na półkuli północnej. Jest to między innymi sosna limba – cedr europejski (łac. *pinus cembra*), która z punktu widzenia botaniki jest blisko spokrewniona z cedrem syberyjskim. Uważa się nawet, że pochodzi właśnie od tego gatunku drzewa. Cedr alpejski posiada wprawdzie jadalne nasiona, jednak są one niewielkie. W naszej szerokości geograficznej najbardziej znany jest cedr włoski (łac. *pinus pinea*), który można zazwyczaj spotkać w północnym obszarze śródziemnomor-

* Rosengarten, Frederic: *The Book of Edible Nuts*. Mineola, Dover 2004.

skim oraz na Wyspach Kanaryjskich. Drzewo to żyje jedynie około dwustu lat, jego korona wraz z wiekiem przybiera parasolowaty kształt, a długie nawet na trzynaście metrów szyszki zawierają dwudziestomilimetrowe nasiona zwane orzeszkami piniowymi. Można stwierdzić, że tak naprawdę w przypadku cedrów syberyjskich mamy do czynienia z sosną o łacińskiej nazwie *pinus sibirica*, a nie z właściwym cedrem. Od czasu ukazania się książek z bestsellerowej serii „Dzwoniące cedry Rosji" zachowała się nazwa „cedry syberyjskie" i dlatego zdecydowałam się także na jej użycie w niniejszej książce. Szyszki w kształcie jajka mają rozmiar do ośmiu centymetrów i zawierają nasiona o wielkości do dwunastu milimetrów.

Cedr syberyjski (jego rosyjska nazwa do *kedr*, a łacińska *pinus sibirica*) występuje praktycznie wyłącznie na terenie Rosji – głównie na Syberii, Uralu oraz w górach Ałtaj i Mongolii. Obszar ten to w sumie około dwóch milionów kilometrów kwadratowych. Rozciąga się od Uralu na zachodzie do Pacyfiku na wschodzie, od kręgu polarnego na północy aż po rzekę Orgon w Mongolii, która stanowi południową granicę. Aby jeszcze lepiej

wyobrazić sobie tę powierzchnię, podam przykład: Niemcy zmieściłyby się trzydziestosześciokrotnie na powierzchni Syberii, z kolei Syberia stanowi dwie trzecie powierzchni Rosji. Cedry syberyjskie rosną tam zarówno w dolinach, jak i na wysokości trzech tysięcy metrów. Drzewo jest wiecznie zielone; rośnie nawet do pięćdziesięciu metrów, a najstarsze okazy mają osiemset lat. Wąskie korony młodych roślin tego gatunku wraz z wiekiem zaczynają opadać, przez co bardzo często przykrywają pień.

W pęku znajduje się po pięć igieł, które mają do pięciu centymetrów długości. Ich wewnętrzna powierzchnia jest szara. Cedr syberyjski nie jest zbyt wymagający, jeśli chodzi o rodzaj podłoża; jego nasiona (około 150 w szyszce) określa się mianem orzechów cedrowych.

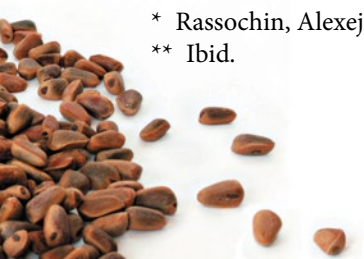
Cedry syberyjskie porastają tajgę syberyjską w oddaleniu setek kilometrów od wszelkiej cywilizacji. Drzewa te są bardzo silne oraz wytrzymałe i tym samym nie wymagają specjalnej pielęgnacji ani nawożenia. Rzeki Syberii są drogami transportu produktów wykonanych z cedru, gdyż w tym regionie nie istnieją przystosowane do tego trasy. Drzewa te nie rozmnażają się dzięki człowiekowi. Za ten proces odpowiedzialny jest niewielki ptak – orzechówka. To dzięki niemu nasiona zostają umieszczone w podłożu. Orzechówka jest bardzo zwinna, ma ciemnobrązowe upierzenie z białymi cętkami, a w swoim worku pod dziobem może przenosić nawet ponad sto nasion. Jako zapasy na zimę ptak ten gromadzi do pięćdziesięciu

kilogramów orzechów, co stanowi około dwadzieścia tysięcy nasion.

Szyszki pojawiają się na cedrach syberyjskich najwcześniej po upływie około trzynastu do piętnastu lat. Potrzeba zatem nieco cierpliwości… Kiedy drzewo rośnie w lesie, dzieje się to nawet po upływie czterdziestu do pięćdziesięciu lat. Alexej Rassochin pisze o tym w następujących słowach: „Najwyraźniej ród tych drzew nie śpieszy się z powiększaniem rodziny”*. Cedry syberyjskie są najbardziej płodne w wieku od stu sześćdziesięciu do dwustu sześćdziesięciu lat. Po upływie pięciuset lat ich płodność bardzo silnie słabnie.

Zbiór orzechów cedrowych oraz proces ich obróbki jest bardzo pracochłonny. Szyszki sosny syberyjskiej osiągają swoją właściwą wielkość oraz dojrzałość dopiero po dwudziestu sześciu miesiącach od momentu zapylenia. Należy jednak zaznaczyć, że jeśli czerwiec oraz lipiec są zbyt chłodne i wilgotne, zbiór podczas kolejnych dwóch lat będzie uboższy. Podobny skutek przynoszą także zbyt wysokie upały, gdyż wówczas zahamowany zostaje proces wzrostu młodych szyszek. Warto wspomnieć, że co pięć, sześć lat odnotowuje się rekordowe zbiory sięgające do sześciuset pięćdziesięciu kilogramów orzechów przypadających na hektar powierzchni. Według Rassochina**, największe zbio-

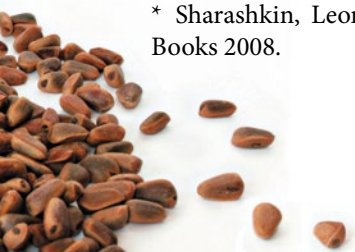
* Rassochin, Alexej: *Königin der Taiga*. Frankeneck, Vega 2003.
** Ibid.



ry wynosiły nawet do dwóch ton na hektar powierzchni. Szyszki cedru syberyjskiego zbiera się zazwyczaj z ziemi, jednak bywa również tak, że osoby, które się w tym specjalizują, wspinają się na sam szczyt drzewa po to, aby nim potrząsać. Inną metodą jest uderzanie w pień drzewa dużym, drewnianym kijem. Z łatwością można sobie wyobrazić, że jest to dość okrutny sposób. Wpływa on niekorzystnie nie tylko na jakość orzechów oraz sporządzonego z nich oleju, ale także na drzewo i tym samym na tajgę. Odpowiedzialne firmy, takie jak „Pinenutoil" czy też „Dzwoniące cedry Rosji" zbierają tylko szyszki, które samoczynnie spadły na ziemię, a orzechy obierają ręcznie przy pomocy drewnianych narzędzi; olej pozyskują wyłącznie z zastosowaniem niemetalowych pras. Syberyjskie orzechy cedrowe w porównaniu z nasionami innych sosnowatych charakteryzują się najwyższą zawartością tłuszczu; nawet w 68% składają się z oleju.

Na początku XX wieku w samym obszarze gór Ałtaj przeciętny zbiór orzechów cedrowych wynosił około pięciu tysięcy ton rocznie; w całej Syberii – około dwunastu

tysięcy ton. Powód był dość oczywisty: nasiona sosny syberyjskiej stanowiły stały składnik codziennego menu tamtejszej ludności. Zazwyczaj zbierano około sześćdziesięciu kilogramów orzechów na hektar powierzchni. Warto wspomnieć, że cedry syberyjskie są bardzo chętnie wybierane przez stolarzy do wykonania mebli, ze względu na niezwykły zapach ich drewna. Sharashkin* pisze, że w Rosji od bardzo dawna wierzono w to, że spanie na łóżku wykonanym z drewna cedrowego działa dobroczynnie na serce, przynosi równowagę energii wewnętrznej oraz sprzyja długowieczności. Niestety fakt ten przyczynił się również do nadmiernej tak legalnej, jak i nielegalnej wycinki drzew. W tym miejscu należy podkreślić, że cedry syberyjskie odgrywają niezwykle ważną rolę w ekosystemie tajgi. Są one źródłem pożywienia oraz stanowią miejsce zamieszkania dla wielu dzikich zwierząt; chronią podłoże przed erozją, a także utratą wody.



* Sharashkin, Leonid: *The Secret of Cedar Products.* Kahului, Moving Books 2008.

W dziesiątym tomie bestsellerowej serii książek o Anastazji „Dzwoniące cedry Rosji" możemy znaleźć informację, że niektóre cedry dają rocznie kilka kilogramów orzechów, z których następnie wytwarza się olej cedrowy lub mleko stanowiące pożywienie dla małych dzieci. „Można być pewnym, że rodzina, która posiada kawałek ziemi i uprawia na niej cedry, nie będzie nigdy głodować, nawet podczas kiepskich zbiorów"*. Nasiona sosny syberyjskiej mają orzechowy smak, pachną żywicą o delikatnym aromacie lasu. Wiele osób ceni ich smak dużo bardziej niż orzeszków piniowych.

* Megre, Władimir: *Anasta – Anastazja*, tom. 10. Satja Juga, Wiślica 2014.