

Gerstengras selbst anbauen

Du möchtest Gerstengras so frisch wie möglich und mit dem höchsten Nährstoffgehalt zur Verfügung haben? Der Selbstanbau von Gerstengras ist nicht schwer, aber es müssen ein paar Dinge beachtet werden um einen reichhaltigen Ertrag zu gewährleisten:

Equipment für den Anbau (Angaben für 1 Person gerechnet)



- **Gerstengras-Samen**
Als Gerstengras-Keimsaat, in BIO-Qualität z.B. unter www.zenhof.org – Zenhof in Ebersecken (LU) erhältlich (Auslagen ca. 10.- / Monat)
- **Hochwertige Erde**
Unbedingt hochwertige Erde verwenden, denn der Nährstoffgehalt des Bodens beeinflusst auch den Gehalt an Nährstoffen im Gerstengras. Am besten eignet sich nährstoffreiche dunkle Bio-Erde (z.B. Bio-Universalerde Landi) oder feine Komposterde (z.B. aus dem eigenen Garten), die einen hohen Anteil an Humus und Ton aufweist (Auslagen ca. 5.- / Monat)
- **Behälter zum Anpflanzen**
Es eignen sich Untersetzer, Pflanzschalen, Pflanzkästen, flache Blumentöpfe, Auflaufformen oder Backbleche. Für das Anpflanzen ist eine Erdschicht von 3 bis 5 cm ausreichend (Auslagen für 3 Saatschalen 21.-)
- **Ein heller und sonniger Platz (ab ca. 3.Tag nach der Aussaat)**
Ideal wäre ein Platz am Fenster mit südwestlicher Ausrichtung. Während der Vegetationszeit kann Gerste auch draußen im Garten ausgesät werden.



- **Manueller Entsafter**
Eine sehr gute Lösung bietet der Handentsafter Healthy Juicer von Lexen – kann bei www.zenhof.org bezogen werden (Auslagen 75.- einmalige Anschaffung).
- **Zerstäuber**
Ist sinnvoll für die ersten Tage um die Saat feucht zu halten (Auslagen ca. 2.- einmalige Anschaffung).



Der Vorgang

Schritt 1: Gerstensamen einweichen

(ca. 160g Keim Saat – reicht für 1 Saatschale = Gras für 1 Woche)

Vor dem Anpflanzen müssen die Samen über Nacht in Wasser eingeweicht werden. Im Sommer maximal für 12 Stunden und im Winter maximal 24 Stunden. Dafür einfach in ein Gefäß (z.B. ein Glas oder eine Schüssel mit Löcherbecken) mit reichlich Wasser einlegen.

Schritt 2: Samen aussäen

Die Samen werden jetzt in einem geeigneten Gefäß auf feuchter Erde gleichmäßig verteilt. Wichtig dabei ist, dass möglichst keine Samen übereinander liegen, da dies das Austreiben behindert.

Abschließend werden die Samen leicht mit Erde bedeckt und mit Wasser besprüht (ideal mit Sprühflasche/Zerstäuber).

Die Erde jetzt immer feucht halten. Dafür wird sie ein- bis zweimal pro Tag mit Wasser besprüht. Achtung: Die Erde sollte feucht, aber nicht nass sein, da zu viel Wasser zur Schimmelbildung führen könnte. Bereits nach 24h sind die Wurzeln sichtbar.



Schritt 3: Gerstengras - Ernte

Gerstengras wächst etwa einen Zentimeter pro Tag. Die Schalen sollten vorzugsweise an einem hellen Ort aufgestellt werden. Nach 2 bis 3 Tagen haben sich die ersten Sprossen gebildet.



Nach 7 bis 10 Tagen, ab dem Zeitpunkt wo die Halme etwa 10 cm hoch sind, kann geerntet werden. Dafür wird es einfach direkt oberhalb der Wurzeln abgeschnitten und ist schon für den Verzehr geeignet.

Das Gras wird weiter wachsen und man kann nach ca. weiteren 10 Tagen erneut ernten. Der Nachwuchs enthält weniger Nährstoffe als die erste Ernte, kann aber problemlos verwendet werden oder zu den Gräsern von der „ersten Ernte“ gemischt werden.

Schritt 4: Gerstengrassaft herstellen

Auskauen

Das Gerstengras kann einfach gründlich ausgekaut werden. Es wird so lange gekaut, bis die Faserstoffe geschmacklos geworden sind. Der Saft wird heruntergeschluckt und die ausgekauften Fasern (Zellulose) wieder ausgespuckt. Der Vorteil beim Auskauen ist, dass die Nährstoffe im Gerstengras optimal verwertet werden können, weil das Gras gut eingespeichelt wird. Bei der Verarbeitung durch Pressen und Mixen wird immer auch ein Teil der Vitalstoffe eingebüßt.



Weiterverarbeitung durch Entsafter

Praktischer ist es einen Entsafter zu verwenden und den Saft dann mit Wasser verdünnt zu trinken. Wichtig dabei ist, dass der Saft vor dem Schlucken gut eingespeichelt wird. Gerstengrassaft sollte sofort getrunken werden, da der Vitalstoffgehalt durch die Oxidation bereits nach ein paar Minuten erheblich schwindet.

Der Geschmack vom Gerstengrassaft ist sehr gewöhnungsbedürftig. Somit braucht es in der ersten Woche etwas Durchhaltevermögen. Aber das lohnt sich!



Tipps für den Einstieg : Täglich (wenn möglich am morgen auf nüchternen Magen oder 30 Minuten vor einer Mahlzeit) eine kleine Menge mit Wasser verdünnter Gerstengrassaft einnehmen um sich an den Geschmack zu gewöhnen. Den Rest kann man mit einer Banane, Kokoswasser, Datteln, Karottensaft, Stangenselleriesaft... mischen (da muss man am Anfang etwas kreativ sein... aber es lohnt sich ;-). Mit der Zeit gewöhnt man sich an den Geschmack und kann das Getränk gut nur mit Wasser verdünnt trinken.

Dosierung: Eine tägliche Dosis von 20-40ml sind nach unserer Ansicht absolut ausreichend. Nach Angaben vom Buch Gerstengrassaft ist eine Dosierung von bis zu 120ml möglich . Der Entsafter Healthy Juicer aus unserem Sortiment hat extra eine Skala auf der Seite. Wichtiger als die Menge ist jedoch – nach unserer Ansicht – die regelmässige Einnahme. So kann man sogar schon mit ein paar Tropfen täglich eine Verbesserung vom Gesundheitszustand bewirken (gemäss Erfahrungsberichten).

Regelmässigkeit: Falls man den Zeitpunkt der Nachzucht mal verpassen sollte, macht es Sinn, die noch vorhandenen Gräser zu „rationieren“ bis die Nachzucht erntereif ist. Besser täglich eine kleineren Menge einnehmen als eine Pause machen zu müssen.

Ferien: Dank der kompakten Bauweise passt der Healthy Juicer in jedes Handgepäck und kann gut auf Reisen mitgenommen werden. Die Gräser können luftdicht verpackt und kühl gelagert bis zu 1 Woche aufbewahrt werden.



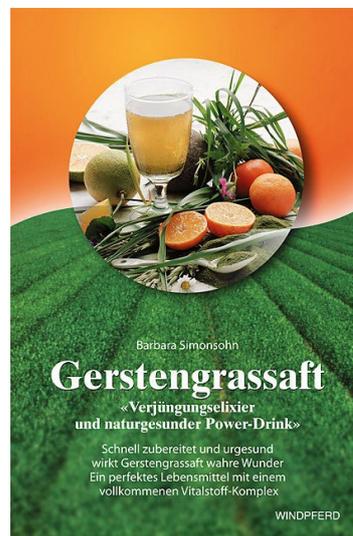
Bemerkung: Wir empfehlen mit sehr kleinen Mengen zu beginnen. Der Gerstensaft unterstützt die Ausscheidung von abgelagerten Giftstoffen im Körper. Fängt man mit viel Saft an kann der Körper durch die plötzliche Mobilisation von Giftstoffen etwas überfordert sein. Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen oder Durchfall können die Folge sein. In diesem Falle sollte man die Dosis verringern und darauf achten genügend Wasser zu trinken. Auch kann die Einnahme von Zeolith zum Binden der Giftstoffe sinnvoll sein.

www.GesundesGras.ch

www.zenhof.org

www.fang-a.ch

Buchempfehlung für mehr Informationen:



Bei Fragen oder Anmerkungen sind wir unter 079 698 32 26 (Natel Daniela) erreichbar.

Haftungsausschluss:

Die Einnahme vom Gerstengrasssaft erfolgt auf eigene Verantwortung.