

Barley-Water

«Lebendige Ernährung» Theorie und Praxis der Getreideküche Annegret Bomert 1995

- 2 l Kalkes Wasser**
 - 50 g Gerstenkörner, z.B. Nackt- oder Spriesskorn-Gerste,**
gewaschen
 - 2 KL Korinthen**
 - ½ Zimtstange**
- 1 ½ Std. leicht köcheln lassen
Abseihen
Abkühlen lassen

Varianten: Barley Water kann nach eigenem Geschmack interessant und vielseitig abgeschmeckt werden, z.B.:

- 1 l Gerstensaft**
 - 1 l Süssmost, Fruchtsäfte oder Mutter- bzw. Ursäfte**
 - ½ l Mineralwasser**
 - ½ Zitrone, Saft**
 - Wenig Anis und Ingwer, gemahlen**
 - 2-3 EL Birnendicksaft**
- Gut mischen
Kühl servieren

oder

- 1 l Gerstenwasser heiss**
 - 1 dl Schlehensaft**
 - 1 Pr. Nelkenpulver**
 - 2 KL Honig**
 - 1 Pr. Macis**
 - ½ KL Zimtpulver**
- Mischen
Heiss geniessen

oder

- 1 l Gerstenwasser heiss**
 - Wenig Ingwer, Vanille, Zimt,**
gemahlen
 - 2 EL Sanddornursaft**
 - 1 Zitrone, fein abgerieben**
Schale und Saft
 - 2 EL Birnendicksaft**
- Mischen

Da sich das Gerstenwasser im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahren lässt, empfiehlt es sich, die grösste verfügbare Pfanne mit Wasser zu füllen und mit der entsprechenden grösseren Menge Gerste Barley-Water herzustellen.

Dieses Getränk ist zur Stärkung des gesamten Körpers auf der ganzen Welt verbreitet! Es verlängert die Stillzeit und gilt als Hausmittel bei Erschöpfung, Erkältungs- und Fieberkrankheiten. Die Schleimstoffe und Spurenelemente haben eine stärkende Wirkung und unterstützt die Lebensfunktionen.

Der unbehandelte Fruchtsaft aus der ersten Pressung wird auch Mutter- oder Ursaft genannt.

Gerstengeränk

½ l Wasser	aufkochen
2 EL Gerste , frisch gemahlen	Zugeben 5 Min. köcheln lassen
½ l Milch	
2 EL Malzextrakt	
Etwas Zitrone , fein abgeriebene Schale	Zugeben
	Absieben kaltstellen

Hafergetränk Nährgetränk aus Südamerika

6 EL Haferflocken	
1 l Wasser	20 Min. köcheln lassen Absieben Kühl stellen
1 Banane , zerdrückt	
2 KL Honig	
½ Zitrone , Saft	
4 EL Vollrahm oder ½ l Milch	Mit dem Haferwasser mischen Kalt servieren