GERSTENGRASPULVER, EINES DER BESTEN LEBENSMITTEL✓

Erstellt am 14.03.2022

Basisch und viel mehr
Gerstengras vereint eine Kombination an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien. Kein anderes Lebensmittel hat diesen Vitalstoffreichtum.

Ernährung
Gerstengras könnte durch seinen hohen Vitalstoffgehalt auch grünes Wundergras genannt werden. Gerstengras ist ein basisches Lebensmittel. Es entsäuert und versorgt den Körper gleichzeitig mit Nährstoffen wie Magnesium, Vitamin C, B2, B 12, Calcium. Fein vermahlen nimmt der Körper es gut auf. Es ist bestens verträglich, da Gerste eine bei uns heimische alte Kulturpflanze ist, die in der Evolution mit dem Menschen mitgewachsen ist.

Superfood
Im Gerstengras stecken neben den Nährstoffen auch viele Sekundäre Pflanzenstoffe wie Chlorophyll & Flavonoide, die sich positiv auf den Körper auswirken können. Darüber hinaus ist es auch ein Superfood für den Darm. Gerstengras ist ein wichtiger Bestandteil vieler Darmkuren, da es die Darmflora aktiviert und vorhandene Gifte im Darm verringert.

Wirkung von Gerstengras auf den Körper
- gut für's Immunsystem
- steigert das Wohlbefinden
- beeinflusst Gesundheit von Haut & Haar
- wirkt positiv auf den Säure-Basen-Haushalt und entsäuert
- unterdrückt Heißhungerattacken
- antioxidative Wirkung
- Stimmungsbooster in stressigen Lebensphasen, dank des Seraotonin (Glückshormon)
- steigert Energielevel (*aus eigener Erfahrung*!)
- schützt vor UV-Strahlung

Essen oder Trinken?

Reine Geschmackssache. In Form von Pulver ist die Aufnahme ganz einfach und ein beliebter Zusatz in Getränken und vor allem in Smoothies. Mit seinem milden, frischen, leicht heuartigen Geschmack bringt es das Aroma der Natur und ein natürlich grünes Färbemittel. Man kann es einfach in Wasser geben, gut umrühren und trinken. Der Geschmack könnte anfangs gewöhnungsbedürftig sein. Für Einsteiger bietet es sich an, etwas Apfelsaft mit Wasser zu verdünnen. Oder man gibt es einfach zum Joghurt. Zu Beginn einen Teelöffel pro Tag.

Trinktipps

- 1-3 Teelöffel Gerstengras in ca 200ml Wasser oder Fruchtsaft auflösen und trinken.
- Schmeckt auch wunderbar in Smoothies zB mit Banane und frischem Spinat + 1 EL Leinöl
- In den Wintermonaten auch im warmen Früchtetee genießbar.
- Für eine exotische Note etwas echte Vanille zum „Gerstengras-Cocktail“ hinzugeben.
- trendig "Green Latte"
- im Winter ❄ mit Ingwerpulver, das wärmt
- im Sommer ☀ mit Zitronensaft auf Eiswürfel mit Gurke, das kühlt

Weitere Verzehrtipps

Das Gerstengraspulver kann natürlich auch in Salatdressings, in Dips, in Brotaufstriche, in Energiekugeln und vieles mehr gemischt werden. Sein Aroma ist sehr mild, so dass eine kleine Menge den Geschmack des Gerichtes nicht verändern wird. Kann auch beim Färben von Speisen verwendet werden zB Germweckerl, Pizzateig

Echtes Mühlviertler Supferfood vom Bio- Kräuterhof Aufreiter

Es gibt nur wenige heimische Gerstengrasproduzenten. Wir haben uns beim „Mühlviertler Superfood“ mit der Familie Aufreiter aus Alberndorf zusammengetan.

>> So entsteht dein Gerstengraspulver

Der Anbau erfolgt sobald im Frühling der Boden warm genug ist. Üblicherweise wird das Gerstengras bereits sechs Wochen nach dem Anbau geerntet. Die Aufreiters geben dem Gras hingegen viel Zeit, richtig stark zu werden und mehr Möglichkeit hat Nährstoffe aufzunehmen. Noch bevor sich die Ähren entwickeln, wird das Gerstengras geschnitten. Die jungen Getreidehalme werden danach schonend getrocknet (38°C) und zu feinstem Pulver verarbeitet. So bleiben die Nähr- und Wirkstoffe von den grünen Gerstengräsern in einem natürlichen Verhältnis im Graspulver vorhanden.

2024 © All Rights Reserved.