

Barleywater

Sobald die Tage kürzer werden und die Temperaturen fallen, empfiehlt sich die Zubereitung eines wunderbar wärmenden, uralten Getränkes. Es unterstützt die Darmflora, versorgt uns aber auch mit wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen. Was kann man jetzt besser gebrauchen?! Eine intakte Darmflora stärkt das Immunsystem und hilft uns durch die kühlere Jahreszeit.

Das Barleywater kann aber auch im Sommer als Durstlöcher serviert werden oder nach einer Magendarmverstimmung unterstützend wirken. Nature hergestellt leistet es erstaunliche Dienste bei einem Kalberdurchfall.

Die Zutaten, welche mit der Vollgerste gekocht oder später zugemischt werden, und die Trinktemperatur lassen aus diesem einfachen Auszug eine Vielzahl von Zubereitungsmöglichkeiten zu. Ausprobieren und Gäste damit überraschen.



60 g Vollgerste 1½ Liter Wasser 1 Zimtstängel 50 g wahlweise Weinbeeren, Feigen oder Zwetschgen getrocknet	zusammen aufkochen und solange leise kochen, bis die Körner dick anschwellen (ca. 2 Stunden), durch ein Sieb abgiessen und kalt oder lauwarm geniessen oder beliebig ergänzen
Ergänzungen	Süssmost, Schlehensaft, Sanddornsafte, Holunderbeersaft, Orangensaft, Zitronensaft, einige frische Minzenblätter fein geschnitten...
Gerste enthält krebshemmende bioaktive Stoffe, beachtliche Mengen an Kieselsäure (für stabile Knochen und Bindegewebe), Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Zink, Selen, Vitamin E und Phosphor. Ganz wesentlich ist aber der Reichtum der Gerste an Schleimstoffen von besonderem Quellvermögen. Das macht sie zu einem ausgesprochenen Stärkungs- und Heilmittel für Magen- und Darmkranke.	

