

Green Smoothie

Zutaten:

- 1 Handvoll frisches Getreidegras (Gerste, Weizen, Hafer, Dinkel etc.)
- 1/8 l Direktsaft nach Wahl (Apfel, Birne, Quitte, Aronia usw.)
- 1/8 l Wasser

Zubereitung:

Getreidegras grob vorschneiden und mit Saft und Wasser in einem leistungsstarken Mixer mixen – fertig ist der Superdrink!

Tipps:

- Getreidegras ist ein regionales Superfood, denn es enthält reichlich Chlorophyll, Enzyme, Vitamine, Spurenelemente und wertvolle Antioxidantien.
- Wer mag, kann den Smoothie auch noch mit Hanfsamen, Lein- oder Hanföl verfeinern.



Getreidegras auf der Fensterbank selber ziehen:

Getreidesamen über Nacht (12 Stunden) in Wasser quellen lassen. Am darauffolgenden Tag das gekeimte Getreide auf befeuchteter Erde (Bio-Erde) verteilen und vorsichtig andrücken. Die ersten 2-3 Tage mit einem Gefäß abdecken – Keimung funktioniert am besten in der Dunkelheit. Wenn die Pflänzchen 1-2 cm hoch sind, die Abdeckung abnehmen. Gut feucht halten – ideal mit Zerstäuber besprühen. Nach 10-14 Tagen (je nach Jahreszeit), wenn das Gras 15-20 cm hoch ist, kann geerntet werden. Dazu mit einer Schere nahe am Boden abschneiden. Es kann auch ein zweites Mal geerntet werden – der 1. Schnitt hat allerdings die höchste Nährstoffdichte.

Tipps:

Für den Getreidegrasanbau eignen sich z. B. Gerste, Weizen, Roggen, Einkorn, Dinkel, Hafer, Emmer etc.

Wichtig ist, dass keimfähiges Getreide (nicht wärmebehandelt oder mit Hitze getrocknet) als Saatgut verwendet wird.



Rezept von Romana Schneider-Lenz

Getreidekochkurse: seminarbaeuerinnen-ooe.at

SEMINAR
BÄUER
INNEN