

# 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:

## Was du für den Anbau brauchst (Angaben für 1 Person gerechnet)



- Gerstengras-Samen  
Samen in bio Qualität bekommst du im Shop auf [Gesundesgras.ch](http://Gesundesgras.ch) (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  
Das kann ein einfacher Entsafter sein. Fliehkraftentsafter eignen sich nicht für das Auspressen von Gerstengras. Am besten ist eine Variante mit Pressschnecke.
- 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.

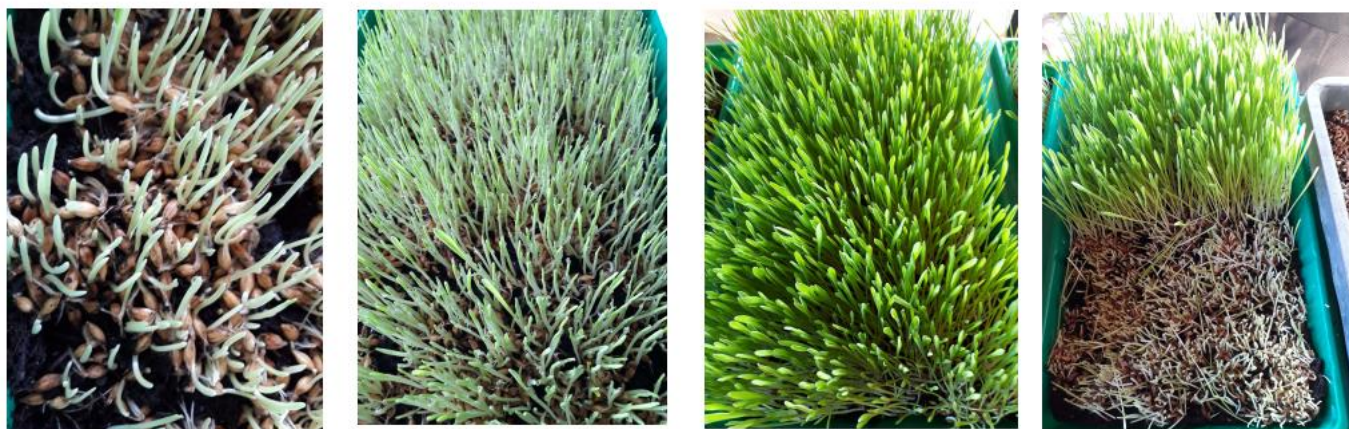
Abschließend werden die Samen leicht mit Erde bedeckt und mit Wasser besprüht (ideal mit Sprühflasche/Zerstäuber).

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. Wichtiger als die Menge ist jedoch – nach unserer Ansicht – die regelmässige Einnahme. So kann der Körper in kleinen Schritten durch die Unterstützung der Nährstoffe wieder seine Arbeit aufnehmen.

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.



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.

Wie die Idee für das „Gerstengras-Projekt“ entstanden ist:

Da meine Haare (Daniela`s) allmählich grau werden, hab ich mich gefragt ob dies nicht vielleicht auf einen Mangel im Körper zurückzuführen ist. Bei meinen Recherchen stiess ich auf Ann Wigmore (siehe Foto rechts) bei der nach regelmässiger Einnahme von Gersten-/ Weizengrassaft die Haare wieder braun nachgewachsen sind. Weiter stiess ich auf unzählige positive Erfahrungsberichte. Ein Zusammenzug der Erkenntnisse sind im Info PDF auf [Gesundesgras.ch](http://Gesundesgras.ch) zusammengetragen worden.



Da wir selber Bio-Speisegetreide produzieren – unter anderem auch Gerste – starteten wir mit der Anzucht von eigenem Gerstengras.

## Buchempfehlung für mehr Informationen (im Shop verfügbar)



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

**Haftungsausschluss:**

**Die Einnahme vom Gerstengrassaft erfolgt auf eigene Verantwortung.**