

Nahrung für die Wöchnerin und die stillende Mutter

Gerste

Die Gerste (*hordeum vulgare*) gehört zum ältesten Kulturgetreide. Die alten Briten wussten schon um die Dynamik und Spannkraft spendende Wirkung der Gerste. Sie enthält hohe Werte an Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen und wirkt positiv auf den Energiestoffwechsel. Sie wirkt nervenstärkend und fördert die Entwässerung.

Gerstenwasser (barley-water) ist ein uraltes Rezept und vor allen für das Wochenbett und Stillzeit empfehlenswert.

Die Zubereitung von **Gerstenwasser** ist ganz einfach und schmeckt wunderbar!

Sie kochen 50gr Rollgerste (Bio-Qualität) mit 2l Wasser auf, bedecken das Kochgefäss und lassen den Trunk eine Stunde leicht köcheln. Dann seihen sie die Körner ab und fügen einen Esslöffel Honig und den Saft einer frisch gepressten Zitrone oder Orange bei. Sie können den Trunk heiss oder kalt geniessen. 2-3 Gläser pro Tag.

Der Trunk ist 3 Tage im Kühlschrank haltbar.