

Barleywater



2 EL Vollgerste	in einem Sieb unter fliessendem Wasser abspülen, wenn möglich einige Zeit in
2 l kaltem Wasser	einweichen, langsam erwärmen, ca. 45 Min. unter dem Siedepunkt halten, Hitze ganz reduzieren,
1 Zitrone, nur Schale	dazugeben, 5 Min. ziehen lassen, absieben,
1 gute Prise Salz	
Zucker oder Honig	beifügen, gut umrühren, auskühlen lassen, in Flaschen füllen, kühl stellen.
	Im Kühlschrank 4-7 Tage haltbar.
1 Zitrone, nur Saft	frisch gepresst vor dem Servieren beifügen.

Servieren: Als erfrischendes **Sommer-** und Festgetränk.

Nachmittags an heissen Tagen, bei sportlichen Aktivitäten (Golf), im heissen Büro (Architektur, Rechnen, Mathematik), beim Schachspiel.

Bei Fieber in regelmässigen Abständen schluckweise trinken, je nach Vorliebe kalt oder dann auch zimmerwarm.

Beim Stillen als Abwechslung zur Gerstensuppe (S. 56).

Varianten: Grobe Rollgerste verwenden. Mit Ingwer oder Zitronengras würzen. Mit Limonade, Schweppes oder Cola mischen.

*In Barleywater wirken **Zink** und **Selen** sowie **Vit. C**.*

*Da die **Pantothensäure** durch die Zitrone zerstört ist, wirkt dieses Getränk trotz der **Zinkwirkung** nicht wärmend, sondern kühlend und ist daher immer bei zu viel Hitze und **Zinkbedarf** geeignet.*

***Zink** fördert das männlich-rationale Denken, Strategie, Planung, Kalkulation. **Zink** wird auch benötigt für den Energiestoffwechsel, für die Infektabwehr, unterstützt das Fieber bei seiner Aufgabe.*

***Selen** bindet freie Radikale, hilft Unnötiges loszulassen.*

In kaltem Wasser eingelegt, geben Lebensmittel beim langsamen Aufkochen ihre Energie ans Wasser ab (Kraftsuppe, Bouillon). Die abgeseibte Vollgerste sollte wegen ihrer groben Struktur nicht unbedingt gegessen werden, sie könnte den Darm schädigen.