

Gerstengras

rohköstliches Saftpulver in der Schweiz produziert

Die reichhaltige Fülle an Vital- und Nährstoffen macht Gerstengras zu einem spannenden Lebensmittel und einem bekannten Superfood.





Marc und Daniela begutachten das Gerstengrasfeld im Baumgarten

Seit 2018 produzieren wir auf dem Zenhof in Ebersecken (LU) achtsam mit Liebe und Handarbeit Gerstengrassaftpulver.

Wir haben dort die gesamte Wertschöpfungskette vom Korn bis zum fertigen Pulver in unseren eigenen Händen. So können wir über den ganzen Prozess hinweg bestmögliche Qualität gewährleisten.

Der Anbau erfolgt pfluglos in unserem Baumgarten zusammen mit Obstbäumen und Beerensträuchern, um die Synergien verschiedener Pflanzenarten zu nutzen.

Je mehr wir ausprobieren, erfahren und Rückmeldungen von Kunden bekommen, umso begeisterter sind wir davon. Dies motivierte uns den Anbau und die Verarbeitung stetig weiterzuentwickeln. Das Ergebnis unserer speziellen Verarbeitung lohnt den Aufwand. Ein hochwertiges Gerstengrassaftpulver.

Aus gutem Grund war Gerstengras schon zu biblischen Zeiten bekannt. Der japanische Forscher Dr. Yoshihide Hagiwara hat bereits vor über 40 Jahren mehr als 250 Chlorophyll-haltige Lebensmittel eingehend analysiert. Er hat herausgefunden, dass Gerstengras dank der hohen Dichte an Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Chlorophyll, Enzyme und Bioflavonoide pro Menge eines der nährstoffdichtesten Lebensmittel ist.

In Japan, eine Industrienation mit sehr hoher Lebenserwartung, wird Gerstengras schon lange frisch oder zur Ergänzung der Nahrung verwendet. Dort ist bekannt, dass Gerstengras besonders nährstoffreich ist und damit andere grüne Blattsalate in den Schatten stellt. Es entwickelte sich zu einer der beliebtesten Nahrungsergänzungen seit den 1970er Jahren.

Die wertvollen Inhaltsstoffe von Gerstengras

Frisches Gerstengras oder dessen Pulver enthält bereits viele Nährstoffe. In unserem Verarbeitungsprozess achten wir darauf, diese Nährstoffe bestmöglich zu erhalten und weiter zu verdichten: Durch Entsaften mit dem Angel Juicer, einem speziellen Entsafter mit dreistufigem Prozess, gefolgt von Schockfrostern und schonendem Gefriertrocknen des Safts. So entsteht ein Pulver, das die wertvollen Inhaltsstoffe von Gerstengras auf kleinstem Raum in Rohkostqualität bündelt.

Vitamine

Gerstengras enthält eine Vielzahl an Vitaminen, darunter:

- Provitamin A (Beta-Karotin)
- B-Vitamine: B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure), B6 (Pyridoxin) und Folsäure (B9)
- Vitamin B12
- Vitamin C, E und K
- Cholin (B4) und Biotin (B7)

Mineralien und Spurenelemente

Breites Angebot an Mineralstoffen und Spurenelementen, darunter:

- Mengenelemente: Kalzium, Kalium, Eisen, Magnesium, Natrium, Phosphor, Zink, Schwefel, Chlor und Kupfer
- Spurenelemente: Selen, Mangan, Chrom, Molybdän, Jod, Kobalt, Silizium und weitere Spurenelemente

Aminosäuren

Gerstengras hat ein interessantes Eiweissprofil. Folgende Aminosäuren sind unter anderem enthalten:

Alanin, Alpha-Aminobuttersäure, Arginin, Asparaginsäure, Cystin, Glutaminsäure, Glycin, Histidin, Hydroxyprolin, Leucin, Isoleucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Tryptophan, Prolin, Rutin, Serin, Threonin und Valin.

Enzyme

Enzyme sind Eiweißmoleküle, die in Pflanzen vorkommen. In Gerstengras konnten bisher über 20 verschiedene Enzyme nachgewiesen werden, darunter Superoxid-Dismutase (SOD) und Katalase.



Enzyme sind hitzeempfindlich und werden bei Temperaturen über 42 °C zerstört. Rohes Gerstengras oder gefriergetrocknetes Pulver enthält diese Enzyme in unveränderter Form.

Chlorophyll

Gerstengras enthält Chlorophyll, den grünen Farbstoff der Pflanzen. Chlorophyll ist chemisch ähnlich aufgebaut wie Hämoglobin, unterscheidet sich jedoch darin, dass in der Mitte des Moleküls ein Magnesium-Atom statt eines Eisen-Atoms sitzt.

Weitere Vitalstoffe im Gerstengras

Gerstengras enthält verschiedene Fettsäuren, darunter Linolsäure, Linolensäure und Palmitinsäure, sowie Bioflavonoide, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören.

Darüber hinaus enthält Gerstengras das Isoflavonoid Isovitexin (2-O-GIV), das bisher hauptsächlich in Gerstengras nachgewiesen wurde.

Dr. Hagiwara und andere Forscher haben den Wert von Gerstengras als Lebensmittel sehr hoch eingeschätzt. Und viele Menschen erfreuen sich an diesem Superfood.

Dr. Ann Wigmore, bekannt als die Getreidesaft-Pionierin, gründete 1968 das *Hippocrates Health Institut* in Bosten. Viele Menschen kamen in dieses Institut. Die „Kur“ bestand dabei hauptsächlich aus Gersten- und Weizengrassäften sowie enzymreicher Rohkost.

Gerstengrassaft vs. Gerstengras

Warum wir unser Pulver aus dem Gerstengrassaft herstellen und nicht aus der ganzen Pflanze

Hier sind die Hauptgründe:

Nährstoffkonzentration: Bei der Herstellung von Gerstengrassaft werden die Nährstoffe aus den Pflanzenzellen extrahiert. Dadurch enthält der Saft eine höhere Dichte an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien im Vergleich zu der gleichen Menge an ganzem Gerstengras.

Aufnahmeform: Im Saft liegen die Nährstoffe in flüssiger Form vor, während das ganze Gerstengras hauptsächlich Ballaststoffe enthält. Der Körper muss die Nährstoffe nicht erst aus den Pflanzenfasern lösen.

Ballaststoffe: Der Saft enthält viel weniger Ballaststoffe, während das ganze Gras mehr Ballaststoffe enthält. Für einige Menschen können diese schwerer verdaulich sein.

Geschmack und Konsum: Einige Menschen empfinden den Geschmack von ganzem Gerstengras als unangenehm oder die fasrige Textur als problematisch. Der Saft kann in der Regel einfacher konsumiert werden, insbesondere wenn er in Smoothies oder andere Getränke gemischt wird.

Effizienz: Da der Saft konzentrierter ist, wird eine kleinere Menge gebraucht.

Zusammengefasst ist Gerstengrassaft eine bequeme und effiziente Möglichkeit, das Nährstoffangebot von Gerstengras zu nutzen, insbesondere für diejenigen, die Schwierigkeiten haben, das ganze Gras zu konsumieren oder zu verdauen.

Warum wird unser Gerstengrassaftpulver gefriergetrocknet?

Die Gefriertrocknung bietet trotz des höheren Aufwands viele Vorteile für das trocknen von Lebensmitteln:

- **Schonend:** Gefriertrocknen ist sehr schonend, weil die Temperaturen bei der Trocknung sehr niedrig gehalten werden können.
- **Nährstofferhalt:** Die Struktur der Lebensmittel und der Nährstoffe bleiben sehr gut erhalten.
- **Haltbarkeit:** Die Haltbarkeit der gefriergetrockneten Lebensmittel ist extrem hoch.
- **Qualität im Vergleich:** Im Vergleich zu anderen Trocknungsverfahren bleibt ein sehr hoher Anteil des Ausgangsprodukts erhalten, da Oxidation minimiert wird.

Der größte Vorteil der Gefriertrocknung ist die extrem schonende Trocknung des Gerstengrassafts. Vitamine, Spurenelemente, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe werden kaum zerstört und sind beim Verzehr noch fast vollständig erhalten.

Die Haltbarkeit vom Gerstengrassaft kann durch die Gefriertrocknung erheblich verlängert werden. Das Pulver davon lässt sich nach der Trocknung gut verschlossen meist mehrere Jahre lang lagern. In qualitativer Hinsicht unterscheiden sich gefriergetrocknete Lebensmittel demnach deutlich von den Produkten, die durch andere Trocknungsverfahren behandelt wurden.

Ausserdem ist die Handhabung eines hochkonzentrierten Pulvers extrem einfach. Einfach direkt im Mund zergehen lassen, im Wasser auflösen oder einfach zu Smoothies oder Müsli dazu mischen.

Weitere Informationen

Auf "gesundegras.ch" findest du weitere Informationen. Im Blog teilen wir unsere Geschichte und Einiges über Nährstoffe, Verarbeitung und Handhabung von Gerstengras, Gerstengrassaft und unserem Saftpulver. Wenn du mehr Details zu den Wirkungen und allgemein über das Gerstengras bekommen willst, könne wir das Buch "Gerstengras" im Shop empfehlen. dort wird alles Wichtige

beschrieben. Und unser rohköstliches Gerstengrassaftpulver aus der Zentralschweiz bekommst du natürlich auch im Shop.

Quellen:

Quellenangaben findest online im Blogbeitrag "Gerstengras Info PDF – Quellenangaben" unter der Kategorie "Sonstiges" oder hier per Link:

<https://www.gesundesgras.ch/post/gerstengras-info-pdf-quellenangaben>

Haftungsausschluss:

Die Verwendung von Gerstengras oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln sollte nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung oder eine medizinische Behandlung verstanden werden. Bei gesundheitlichen Problemen oder vor Beginn einer neuen Diät oder Therapie wird dringend empfohlen, einen Arzt oder eine qualifizierte Gesundheitsfachkraft zu konsultieren. Der Autor übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden oder gesundheitliche Probleme, die durch die Anwendung der beschriebenen Informationen entstehen könnten.



Gerstengras selber ziehen – Infos unter www.gesundesgras.ch



*Buch „Gerstengrassaft“
erhältlich in unserem Shop*



Bio-Gerstengrassaftpulver Monatspack



Bio Gerstengrassaftpulver in veganen Kapseln