

Gerstewater



een weldaad voor de darmen

Ingrediënten voor ruim 2 liter:

Basisrecept (vrij smakeloos):

- 100 gram gerst
- 3 liter koud water
- Snufje zout

Toevoegen tijdens het koken (smakelijk):

- 2 gedroogde vijgen
- schil van ½ citroen
- ½ pijpje kaneel
- 1 kruidnagel
- 1 cm. gemberwortel

& toevoegen na het koken (overheerlijk):

- 300 ml. (vlierbessen) oersap
- sap van ½ citroen
- 2 eetlepels appeldiksap

Bereiding:

1. Gerst in een zeef met koud water afspoelen en 5-8 uur weken in koud water.
2. De gerst met het water langzaam aan de kook brengen.
3. Vijgen, citroenschil, kaneel, kruidnagel en gemberwortel toevoegen.
4. 2 uur zachtjes laten koken.

5. Afzeven, gerst en kruiden zijn eetbaar, maar niet lekker, gooi het weg of geef het aan de vogels.
6. Citroensap, zout en vlierbessensap toevoegen.
7. Eventueel bij zoeten met wat diksap.

Af laten koelen en in goed afgesloten weckflessen of potten is het gerstewater 3 dagen houdbaar in de koelkast

Bij voorkeur warm drinken (niet opwarmen in de magnetron), meerdere malen verspreid over de dag, drie maal daags een beker.

Barleywater:

Het gaat bij dit recept niet om de voedingswaarde maar om de waarde die deze drank heeft voor de darmflora.

Wanneer volkoren graan (rijst, haver, gierst, gerst etc.) wordt gekookt in water komt er een slijmachtige stof vrij, hoeveel verschilt een per graansoort. Deze stof heet graanslijm.

Graanslijm heeft een zeer positief effect op de darmen, het vormt als het ware een soort beschermlaagje waardoor de darmen minder snel geïrriteerd raken of geïrriteerde darmen tot rust kunnen komen.

Dit is ook de reden waarom geadviseerd wordt granen (ook zilvervliesrijst) in afgestapt water gaar te koken en na te laten wellen, op deze manier gaan er geen waardevolle slijmstoffen verloren.

Deze gerstedrank wordt ook wel Barleywater genoemd en is heerlijk om te drinken, het doet een beetje denken aan Glühwein. Het basisrecept is ook geschikt om toe te voegen aan soep of saus.

Barleywater werkt heilzaam bij darmproblemen of het nu verstopping of juist het tegendeel betreft.

Maar ook bij verkoudheid, griep of allergische reacties kan Barleywater verlichting brengen.