

## Gierst drank



### Met abrikozen

#### Ingrediënten voor 1,5 liter:

- 50 gram gierst
- 1 liter water
- 1 kardemompeultje
- Klein stukje kaneelpijp
- 7 korianderzaden
- 2 gedroogde abrikozen

#### Afronding:

- 0,5 liter abrikozensap, of appel-abrikozensap of mangosap of appel-mangosap etc.
- ½ eetlepel agavesiroop of honing of appeldiksap
- Snufje zout

#### Bereiding:

1. Spoel de gierst met heet water af in een zeef.
2. Breng het water met gierst, kardemompeul, stukje kaneel, korianderzaad en abrikozen aan de kook.
3. Laat dit geheel op een zacht vuur, met het deksel op de pan, 20 minuten koken.
4. Op een warme plek of in een hooikist of onder een dekontje een uur laten nawellen.

5. Vloeistof zeven en opvangen, de gierst kan nog gebruikt worden voor een gerecht.
6. De drank op smaak maken met zout, zoetmiddel en vruchtensap.

*Kan warm of koud gedronken worden.*

### Kardemom

Kardemom is een specerij, de plant is familie van de gember. De kardemomplant groeit oorspronkelijk in het tropisch regenwoud en kan 3 meter hoog worden. Na de bloei worden de lichtgroene vruchten (peulen) gevormd met daarin 15 tot 20 zaden. De zaden worden als specerij in de keuken gebruikt, vaak worden ze gemalen aangeboden, maar wanneer je zelf kardemomzaad maalt is het aroma veel intenser. De beste kardemom komt uit het kustgebied in het zuidwesten van India.

Kardemom heeft een aromatische zoete, maar ook scherpe smaak. De zaden bevatten 2-8% etherische oliën, die ook in de parfumindustrie worden gebruikt. Kardemom wordt voornamelijk gebruikt voor koek en gebak en bijvoorbeeld ook in Glühwein. Ook wordt kardemom in sommige landen toegevoegd aan de koffie of thee.

Net zoals gember werkt kardemom versterkend op de spijsvertering en maag, het stimuleert de stofwisseling en de eetlust. Het kauwen op kardemomzaad is verfrissend voor de adem.

Het aroma van kardemom maakt je bewustzijn helder en heeft een harmoniserend effect.

Het in de zon gerijpte zaad werkt nog meer verwarmend dan de gemberwortel.

Dit recept komt uit *Getreide Zubereitungen* (ISBN 9783922290179) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1528  
Drank  
Seizoen: hele jaar