

Weizengras in der Wohnung ziehen

(ohne Erde)



Mit unserem Weizengrassieb können Sie - ohne Erde! - Weizengras und andere Getreidegräser problemlos anziehen und daraus den grünen chlorophyllhaltigen Saft pressen. Dieses stark basische und extrem nährstoffreiche Getränk ist in anderen Kulturen seit Jahrtausenden als „Trank der Gesundheit“ bekannt.

Für ein Sieb benötigt man etwa 70-80 Weizenkörner- zum Abwiegen: 75 Gramm -, aus denen zunächst Weizenkeimlinge angezogen werden.

Hierfür empfehlen wir Ihnen unser Sprossenglas: Die Weizenkörner werden zuerst 8 bis 12 Stunden eingeweicht und danach zweimal täglich mit frischem Wasser gespült.

Nach ca. 2-3 Tagen sind Keimling und Wurzel der Weizenkörner etwa einen halben Zentimeter lang und können nun gleichmäßig auf dem Weizengrassieb verteilt werden. Nach 12-14 Tagen ist das Gras 12 bis 15 cm hochgewachsen und kann mit der Schere geerntet werden. Der optimale Zeitpunkt der Ernte ist kurz bevor das Gras zu verblassen beginnt. Anschließend wird das abgeschnittene Gras zu frischem Saft gepresst.

Zur Handhabung und zur Berechnung der Inhaltsstoffe:

- Für 1 Sieb: 70-80 Weizenkörner zählen oder 75 Gramm abwiegen.
- 1 Sieb ergeben 4 Tagesportionen; in Gewicht 120g – 150g Gras, je nach Wuchs/Standort/Lichtverhältnissen.
- 1 Tagesportion ergibt ca. 30cl Saft – die 4 Portionen eines Siebes ca. 0,1L

Zuchtanleitung Weizengras



- Ziehen Sie aus etwa 70-80 g Weizenkörnern Weizenkeimlinge an. Hierfür empfehlen wir Ihnen – wegen der idealen Handhabung - unser Sprossenglas.
 - Weichen Sie die Körner 8 bis 12 Stunden ein, danach schütten Sie das Wasser weg und stellen das Glas schräg in das Abtropfgestell (damit sich keine Staunässe bildet und ein maximaler Luftaustausch möglich ist).
- Spülen Sie die Körner zweimal am Tag mit frischem Wasser durch.

- Nach 2 bis 3 Tagen, wenn die Wurzeln etwa einen halben Zentimeter lang sind, werden die Keimlinge gleichmäßig auf dem Sieb verteilt. Achten Sie darauf, dass hierbei die beweglichen Griffbügel vom Sieb abstehen. Setzen Sie nun das Sieb in die Schale. Damit die Körner nicht austrocknen, decken Sie jetzt die Schale ab, beispielsweise mit einem Teller. Hierzu drücken Sie die Griffbügel nach innen.
- Sobald die Weizenkeimlinge auf das Sieb aufgebracht sind, wird das entstehende Gras zweimal am Tag durchgespült. Am einfachsten lassen Sie hierzu die Schale mit Wasser volllaufen. Sie können das Wasser auch eine Weile in der Schale stehen lassen. Dies bewirkt, dass Schimmelbildung im Bereich der Körner unterdrückt wird. Danach das Wasser abgießen.
- Nach etwa drei Tagen, wenn das Gras einen Teppich bildet, wird die Abdeckung entfernt.
- Die Schale mit dem Weizengras sollte immer im Licht stehen, darf zeitweise sogar direkten Sonnenlicht ausgesetzt sein. Nach 12-14 Tagen in der Schale ist das Gras 12 bis 15 cm hoch gewachsen und kann geerntet werden. Der optimale Zeitpunkt der Ernte ist kurz bevor das Gras zu verblassen beginnt.
- Bevor Sie das Gras ernten, spülen Sie es noch einmal gründlich durch. Ernten sie das Gras mit einer Schere und verwenden Sie es frisch. Der Wurzelbereich direkt oberhalb des Siebes darf nicht verwendet werden! Die ehemaligen Körner sind nur noch leere Hüllen, die für die Pflanze bedeutungslos geworden sind. Falls sich dort Schimmel gebildet haben sollte, beeinträchtigt dies die Qualität des Saftes keinesfalls.
- Falls die Wurzeln sauber und appetitlich sind, können Sie *diese in einem Abstand von ca. 1 cm unter dem Sieb* abschneiden und mit pressen. Wir haben mit dem Wurzelsaft gute Erfahrungen gemacht. Die gesamte Saftmenge (ca. 0,1 Liter) erhöht sich und der süßliche Geschmack der Wurzel mildert den herben Grassaft angenehm.

Trinken Sie den Saft nach dem Pressen, da sonst erhebliche Qualitäts- und Geschmacksverluste entstehen.

Da der Geschmack von Weizengrassaft gewöhnungsbedürftig ist, können Sie ihn auch mit kohlesäurefreiem Wasser, Tee oder Fruchtsäften verdünnen, jedoch keine Fruchtsäfte aus Zitrusfrüchten oder anderen sauren Früchte verwenden.

Zum Reinigen des Siebes werden die verbliebenen Pflanzenstiele und Körnerreste aus dem Sieb herausgezupft. Dies geht relativ einfach, wenn die Wurzeln bzw. Wurzelreste vor dem Reinigen nochmal direkt am Sieb abgeschnitten worden sind. Nach dem Sauberbürsten bleibt ein geringer Teil der Wurzeln im Sieb hängen. Nun weichen Sie das Sieb einige Minuten in Wasser ein und schaben die verbliebenen Grasreste mit einem Messer ab. Danach können Sie das Sieb, ohne den Kantenschutz, in die Spülmaschine geben.

Die Keramikschale ist hochgebrannt (bei über 1220°C) und kann auch in die Spülmaschine gegeben werden. Das Sieb sowie die Griffbügel bestehen aus Edelstahl, der Kantenschutz ist aus Polyethylen gefertigt, ein Kunststoff der auch in der Medizin und in der Lebensmittelverpackung eingesetzt wird.