

**Kochdauer:**

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten:**

100 g Gerstenkörner  
2 l Wasser  
Apfelsaft  
Saft einer Zitrone  
Zitronenschalen  
unbehandelt, abgerieben  
Honig

## Barley Water

Gerstenwasser

**Zubereitung**

- Gerste waschen und mit Wasser so lange kochen bis die Körner dick anschwellen und die Flüssigkeit ca. auf die Hälfte eingekocht ist – dauert 1,5 bis 2 Stunden.
- Achtung: Sanft und ohne Deckel köcheln lassen.
- Gegen Ende der Kochzeit Zitronenschale beigeben.
- Dann durch ein Sieb gießen und mit einem Schuss Apfelsaft, Zitronensaft und Honig abschmecken.
- Getrunken wird das Gerstenwasser warm (Winter) oder kalt (Sommer).

**Mein persönlicher Tipp**

Gerstenwasser, in Großbritannien „Barley Water“ genannt, ist dort ein traditionelles Hausmittel bei Magen-Darm-Problemen und Erkältungen. Die Royals schwören auf diesen Kräftigungstrunk. Queen Elisabeth II. trinkt angeblich täglich Barley Water.:)

**Martina Sallaberger**

Seminarbäuerin im Bezirk Grieskirchen

**Quellen:**

- Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage Frühlingswildkräuter in der Küche*