



**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

**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*

## Barley Water

Gerstenwasser



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

### 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).