

#### 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 begeben.
- Dann durch ein Sieb gießen und mit einem Schuss Apfelsaft, Zitronensaft und Honig abschmecken.
- Getrunken wird das Gerstenwasser warm (Winter) oder kalt (Sommer).