

# Weizengrassieb

## Bedienungsanleitung

Sie haben eine gute Wahl getroffen!

Mit dem Weizengrassieb können Sie ohne Erde (!) Weizengras (sowie andere Getreidegräser) problemlos anziehen und daraus den grünen chlorophyllhaltigen Saft, der stark basisch und extrem nährstoffreich ist, auspressen. Dieser Saft ist in anderen Kulturen seit Jahrtausenden als „Wunder-Elixier“ bekannt und wird bei einer beachtlichen Reihe von Krankheiten empfohlen.

### Vorgehensweise:

Ziehen Sie aus etwa 70g Weizenkörner Weizenkeimlinge an. Hierfür empfehlen wir Ihnen ein ESCHENFELDER SPROSSENGLAS.

Weichen Sie die Körner 8-12 Stunden ein. Danach das Wasser wegschütten und das Glas schräg hinstellen, damit sich keine Staunässe bildet und Luftaustausch möglich ist. Spülen Sie die Körner mindestens einmal am Tag gründlich unter laufendem Wasser durch.

Nach 2 - 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, am besten mit einem Teller, ab. Hierzu drücken Sie die Griffbügel nach innen. Nach etwa drei Tagen wenn das Gras einen Teppich bildet, soll die Abdeckung entfernt werden.

Sobald die Weizenkeimlinge auf das Sieb aufgebracht sind, soll das entstehende Gras mindestens einmal am Tag durchgespült werden. Am einfachsten lassen Sie hierzu die Schale ganz 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. Dann Wasser abgießen.

Die Schale mit dem Weizengras soll immer im Licht, kann teilweise auch im direkten Sonnenlicht, stehen.

Nach 10 Tagen in der Schale ist das Gras 12 bis 15 cm hoch gewachsen und sollte dann auch bald 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. Für die Pflanze ist die Verpackung“ jetzt ohne Bedeutung. Daher kann sich in diesem Bereich auch Schimmel bilden, ohne dass dadurch die Qualität des Saftes beeinträchtigt wird.

Als Besonderheit bietet Ihnen das WEIZENGRASSIEB die Möglichkeit, auch Wurzeln zu ernten. Hierzu die Wurzeln unbedingt kontrollieren. Sofern diese sauber und appetitlich sind, können Sie diese auch miternten. Auch hierbei sollten Sie in einem Mindestabstand von knapp 1 cm zum Sieb die Wurzeln abschneiden. 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 sofort nach dem Pressen, da sonst erhebliche Qualitäts- und Geschmacksverluste entstehen. Sie können ihn auch mit kohlesäurefreiem Wasser, Tee oder Fruchtsäften verdünnen, jedoch sollten Sie hierbei keine Fruchtsäfte aus Zitrusfrüchten oder anderen sauren Früchte verwenden.

*Weizengrassaft ist gewöhnungsbedürftig!!! Beginnen Sie mit kleinen Mengen.*

Zum Reinigen des Siebes werden die verbliebenen Pflanzenstiele und Körnerreste aus dem Sieb herausgezupft. Dies geht relativ einfach, wenn die Wurzeln bzw. Wurzelreste direkt am Sieb abgeschnitten worden sind.

Nach dem Sauberbürsten bleibt ein geringer Teil der Wurzeln im Sieb hängen. Falls Ihnen das einzelne Herausziehen der Wurzelreste zu aufwendig ist, können Sie die Pflanzenreste auf dem Sieb trocknen lassen und später abbürsten.

Die Keramikschale hat eine lebensmittelechte Glasur und darf **nicht** in der Spülmaschine gespült 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.

### Weitere Tipps:

- Saftpresen für Weizengrassaft von [www.kunzvital.ch](http://www.kunzvital.ch)
- Falls Sie mehrere Schalen im Einsatz haben, können Sie diese auch mittels dem Zubehör „Stapelhilfe“ von ESCHENFELDER platzsparend übereinander aufbewahren.

Die entscheidenden „Dinge“ im Leben sind einfach, man muss sie bloß wahrnehmen und tun. Vielleicht gehört Weizengrassaft für Sie jetzt auch zu den einfachen und umsetzbaren „Dingen“. Wir wünschen es Ihnen!

frohkost.ch, Bahnhofstr. 99, 8620 Wetzikon, Tel. 044 950 18 20