



WENN MENSCHEN GRAS ESSEN

Laut Überlieferungen sollen bereits die Gladiatoren im antiken Rom junges Weizengras gekaut haben, um Energie und Ausdauer für ihre Kämpfe zu erlangen. Doch was genau ist eigentlich Weizengras? Und warum schwören auch heute noch viele darauf?

Weizen kennt jeder. Als Mehl in Brot, Kuchen und Nudeln hat er einen ziemlich schlechten Ruf. Dieser beruht allerdings vor allem auf den Auswirkungen des Klebereiweißes Gluten, das viele Menschen nicht gut verstoffwechseln können. Bei Weizengras handelt es sich um den jungen **Keimling** der Weizenpflanze. Das Gras enthält im Gegensatz zum Korn kein Gluten, hat eine hohe Vitalstoffdichte und gilt als Superfood. Die Zusammensetzung und Wirkung von Gerstengras ist übrigens fast identisch mit der von Weizengras.

Was macht Weizengras so gesund?

Wer sich Weizengras oder Weizengrassaft ansieht, wird dessen knallig grüne Farbe bemerken. Hierfür verantwortlich ist das **Chlorophyll**. Dieses Molekül ist im Wesentlichen an der Photosynthese beteiligt und ist in seinem Aufbau mit dem Hämoglobin im menschlichen Blut vergleichbar. Chlorophyll regt beim Menschen die Blutbildung an.

Weiterhin enthält Weizengras nicht unerhebliche Mengen an **Eisen, Kupfer, Folsäure** und **Kalium** sowie etliche **Vitamine** und viele **Antioxidantien**.

Zu Inhaltsstoffen und Wirksamkeit von Weizengras existieren zwar viele Studien, doch sind diese teilweise widersprüchlich. Einige verlässliche Studien und etliche Erfahrungsberichte bestätigen jedoch: Regelmäßig eingenommen kann Weizengras...

- bei Müdigkeit, Antriebslosigkeit, depressiven Verstimmungen helfen,
- die Zellerneuerung unterstützen und so das Hautbild verbessern,
- zur Entgiftung beitragen,
- das Immunsystem unterstützen,
- die Schlafqualität verbessern,
- die Schwere der Symptome von Colitis Ulcerosa verringern.



Zudem sind alle **essentiellen Aminosäuren** in einem für den Körper günstigen Verhältnis vorhanden. Weizengras enthält außerdem spezielle Enzyme, die nachweislich in der Lage sind, durch Gammastrahlen geschädigte DNA zu reparieren. Eine Einnahme wird deshalb vor allem vor und nach Röntgenuntersuchungen empfohlen.

Weizengras kaufen

Gersten- oder Weizengras gibt es als Pulver oder als Presslinge zu kaufen. Man sollte immer darauf achten, ein Produkt ohne Zusatzstoffe zu wählen. Optimal wäre, das Gras selbst zu ziehen und den frisch zubereiteten **Saft** zu trinken. Teilweise gibt es frisches Weizengras im Bio-Supermarkt zu kaufen.

Wie nehme ich Weizengras zu mir?

Da Menschen nicht über das komplexe Verdauungssystem einer Kuh verfügen, tun wir unserem Körper einen Gefallen damit, das Weizengras nicht zu kauen, sondern einen daraus zubereiteten Saft zu trinken. Optimal ist der frisch gepresste Saft aus dem frischen Gras. Aber auch ein naturbelassenes Weizengraspulver in hoher Qualität kann genutzt werden. Empfohlen werden 3 Gläser Weizengrassaft pro Tag, wenn dieser aus Pulver (pro Glas 1/2 bis 1 Teelöffel) angerührt wird. Mehr als 1 Esslöffel pro Tag sollte am Anfang nicht verzehrt werden, da es sonst zu Blähungen, Verdauungsstörungen und Übelkeit kommen kann.





Optimal ist die Einnahme mindestens 30 Minuten vor oder nach einer Mahlzeit, damit möglichst viele Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen werden können. Das Weizen- bzw. Gerstengraspulver sollte nicht erhitzt werden, da dies die wertvollen Vitalstoffe zerstören kann. Weizen- bzw. Gerstengraspulver ist eine beliebte Zutat für **grüne Smoothies**.

Rezept: Muntermacher



Frisches Weizen- bzw. Gerstengras, selbst gezogen oder aus dem Bio-Supermarkt, kann auch zur Würzung von Speisen verwendet werden. Bei warmen Gerichten aber unbedingt erst kurz vor dem Verzehr hinzugeben, um hitzeempfindliche Vitamine zu schonen.

Auch wenn es derzeit noch nicht viele verlässliche Studien gibt, hat Weizen- bzw. Gerstengras viele begeisterte Anhänger, die sich durch Ausprobieren überzeugen ließen. Bei einer ausgewogenen Ernährung sind Superfoods wie Weizen- bzw. Gerstengras zwar nicht notwendig, aber schädlich sind sie auch nicht. Wer möchte kann es ja einfach einmal selbst testen.

Autorin: Nina Meyer

Zutaten

- 1 Kiwi
- 1 Orange
- 1 Banane
- 1/2 Gurke
- 2 TL Weizen-/Gerstengras-Pulver

Zubereitung

Kiwi und Banane schälen, zusammen mit der zerkleinerten Gurke in einen Mixer geben und pürieren. Die Orange auspressen und den Saft sowie das Gerstengraspulver unterrühren. Nach Bedarf mit Wasser verdünnen und mit Honig süßen.

Wer die kalorienärmere Variante für zwischendurch bevorzugt, aber den etwas „grünen“ Geschmack des Weizen- bzw. Gerstengrases nicht so gern mag, kann ein paar Spritzer Limettensaft zu dem in Wasser verrührten Pulver geben.

