

Regina Franziska Rau
Kraft- und Leben spendend
mein Power Vital Wiesengrassaft & Wiesengrasbrot

Für die Zubereitung brauchst du keine teuren Geräte! Hier die einfache Art mit der Moulinette und einem Stabmixer oder Zauberstab für diejenigen, die keinen Powermixer haben. Es reicht, wenn du einen von beiden hast. Beim Zubereiten mit Moulinette und Stabmixer oder Schüttelbecher das Gras davor so klein wie möglich schneiden und den Saft in kleinen Mengen zubereiten!



Gras-Smoothie

Grassaft und Gras-Smoothies geben mir die Kraft, die ich mit 17 nicht hatte... Mit 50 wurde ich langsam fit, um in die Berge zu gehen! Habt Mut, geht hinaus und trinkt Euch satt und gesund an der Natur! Ich proste auf Eure Gesundheit! Eure Regina

www.regina-rau.de

Zubereitung des Wiesen Süssgras-Saftes

Hole dir dein Wiesengras von einer Gülle-, Hunde-, Abgas- und Chemie-freien Wiese. Für ein bis zwei Gläser reichen eine bis zwei dicke handvoll Gras.

Du kannst deinen Grassaft auch in einem Schüttelbecher zubereiten. Du musst dann wirklich kräftig und ca. 1 Minute) schütteln. Jetzt ist dein Grassaft trinkfertig. Du kannst ihn natürlich auch mit Gewürzen, etwas Frühlingszwiebel und Kristallsalz-Sole (Halit - Himalayasalz) geschmacklich aufrunden. Ich persönlich trinke ihn lieber pur..

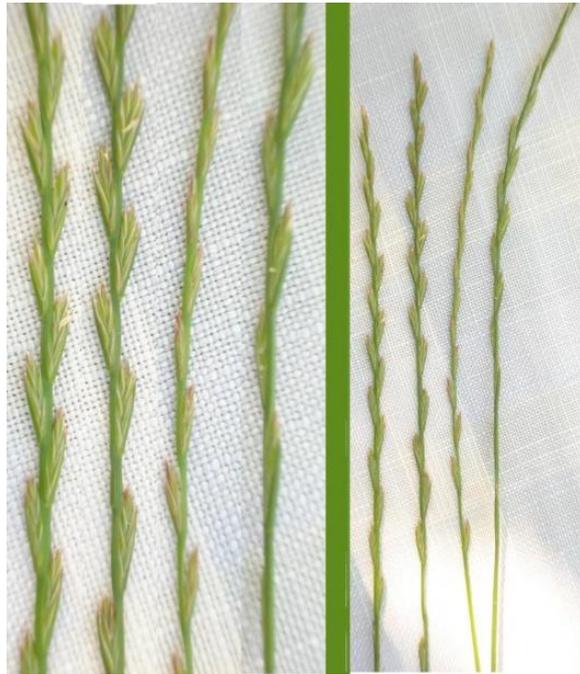
Wer einen Power-Mixer hat, kann gleich das Gras - ca. 2 cm grob geschnitten - mit Wasser mixen. Bei Bedarf zusammen mit den Gewürzen im Mixer zubereiten.



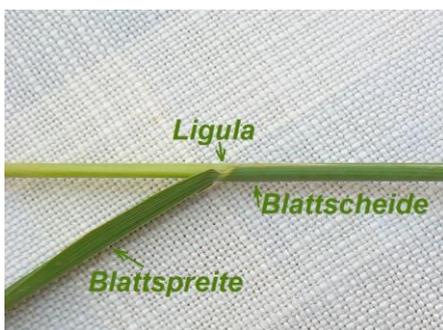
Schneide das Gras am Besten gleich beim Ernten, dann musst du zu Hause nicht die ganzen Grasflusen entfernen, die beim Schneiden herunterfallen. Natürlich kannst du es auch zu Hause mit einer großen Schere in 1cm lange Stücke schneiden. Es geht viel einfacher als mit einem Messer, es sei denn das Messer ist wirklich richtig scharf! Häcksele diese Grasstückchen in der Moulinette, bis alles reichlich zerfasert ist. Gebe diese Fasern in den Mix- oder Schüttelbecher, gib 1 bis 3 Gläser Wasser dazu. Je nachdem, wie viel Grassaft du trinken willst. Mixe es mit dem normalen Mixer oder Pürierstab ca. ½ Minute ordentlich auf.

Lasst es euch schmecken!





Das italienische und welsche Raygras sind meine liebsten Grassorten. Ich nehme aber auch alle anderen Süßgräser, denen ich z.B. auf meinen Wanderungen im Gebirge und durch Wald und Flur in der Natur begegne.



Die typischen Knorpel am Stengel über dem Blatt. Das Blatt lässt sich ein wenig vom Stengel abziehen



Der Wiesen-Süßgrassaft gibt mir Kraft und Vitalität über den ganzen Tag. Wenn ich mit meinem 24kg Rucksack im Gebirge über steile Steige gehe, spüre ich den Unterschied bei jedem Schritt. Hier bei youtube haben meine Schwester Vroni und ich bereits im August 2012 unser lustiges Video im Königssee Gebirge zum Wiesen-Süßgrassaft bei großen Bergtouren eingestellt:

https://www.youtube.com/watch?v=he6j8mOEyes&ab_channel=ReginaRau



Wiesen Süßgras-Brot

Hole dir dein Wiesengras von einer Gülle-, Hunde-, Abgas- und Chemie-freien Wiese. Du brauchst dafür ca. 500 Gramm Gras.

Zutaten

500 g Süßgras von Hunde- und Pestizid freien Wiesen

500 g eingeweichte Samen nach Wahl:

Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen braun und gold

1 bis 2 Karotten, machen das Brot süßer und farbig attraktiv

1 Knoblauchzehe fein gerieben

1 cm frische Kurkuma fein geraspelt

1 cm Ingwerwurzel fein geraspelt

3 cm Zitronengras

1 Tasse Wasser - eventuell auch mehr

2 bis 3 EL Kristallsalzsole - nach Wunsch weniger oder ganz weglassen.

1 Bund Petersilie fein gerebelt - in zwei Hälften teilen, eine Hälfte für die Deko zur Seite legen

1 1/2 kleine Zwiebeln - die eine Hälfte sehr fein gewürfelt, die andere Hälfte in feine Ringe schneiden - eine Hälfte für den fertigen Teig und die andere Hälfte als Deko zur Seite legen.

2 bis 3 Champignon fein schneiden und als Deko beiseite legen.

Zubereitung

Von den eingeweichten Samen die Hälfte bis ein Drittel im Hochleistungsmixer zusammen mit Knoblauch, Kurkuma, Ingwerwurzel, Zitronengras und Wasser pürieren.

Das Gras am Besten mit der Schere - oder mit -sehr scharfem- Messer in ein bis zwei Zentimeter Länge schneiden. Je kleiner die Stücke, desto leichter ist es für die Küchenmaschine zu verarbeiten.

Alle Zutaten zusammen mit dem bereits pürierten Samenbrei in eine Küchenmaschine geben (in zwei bis drei Schritten, da die meisten Maschinen vermutlich nicht alles auf einmal packen).

Alles miteinander etwa eine Minute lang auf hoher Stufe pürieren.

Danach den halben Bund feingeschnittene Petersilie und die fein gewürfelte Zwiebel unterrühren.

Backpapier auf die Schiebflächen des Dörrgeräts legen (eventuell vorher passgerecht zuschneiden).

Die Grasteigmischung gleichmäßig auf dem Backpapier verteilen. Dann die vorbereiteten Champignons, Die zurückgelegte Petersilie und Zwiebelringe hübsch darauf dekorieren. Über Nacht bei 40°C im Trockner trocknen. Man kann das Brot auf alle möglichen Weisen variieren. Beispielsweise mit anderen Küchenkräutern oder Gewürzen, Wildkräutern und Gemüse. Oder auch pur ohne alles - nur mit Bindesaaten, wie z.B. Leinsamen.

Wichtig: Kokosfett schmeckt immer -sofort ranzig(!) wenn man es mit frischem Blattgrün oder Grüngemüse püriert. Auch Leinöl wird sehr schnell ranzig. Getrocknetes Grasbrot hingegen schmeckt sehr gut mit Kokosfett bestrichen, einer Prise Salz und mit Tomatenscheiben belegt. Das Grasbrot kann pur gegessen oder sehr gut zu Salaten gereicht werden.



↑ So sieht das Gras in geschnittenem Zustand aus – ca. 1 bis 1,5 cm lange Stücke.



↑ Das ist die Menge Gras, die ich brauche, wenn ich aus dem Teig 10 Schubladen Grasbrot heraus bekommen will. Ich trockne mit den Geräten: Ezidri und Klarstein.



↑ Zutaten siehe Rezept.



↑ aufgestrichener Teig auf das Backpapier.



Fertiges Grasbrot nach dem Trocknen mit Ringelblumen dekoriert

Sprossen und Aufstrich für Rohkostbroht/Grasbrohte

Zutaten aus biologischem Anbau

3 EL	Sonnenblumenöl
4	Datteln (entsteint)
2 handvoll	Sonnenblumenkerne
3 ½ ganze	Trockentomaten
1	Tomate
4 EL	Buchweizen (1 Std geweicht)
1 TL	Kurkuma /Gelbwurz Pulver
6 Stück	Mango getrocknet
1	Ananasscheibe getrocknet
½ TL	Zimt
Messerspitze	Chillie Pulver
2 kleine Zehen	Knoblauch
	Halit-Kristallsalz Sole
	Kala Namak – Schwefelsalz

Alles im Mixer miteinander pürieren. Man kann den Aufstrich grober oder feiner machen. Ich liebe es sehr, wenn die Sonnenblumenkerne noch leicht „crokant“ sind.

Guten Appetit

