

Mein Garten im Tetrapak

Objektiv

Gärtnern: Anpflanzen und Pflegen

Dauer

Ungefähr 30 Minuten

Kurze Beschreibung

Die Kinder legen einige Gerstengrassamen in ein Glas mit Wasser und lassen diese über Nacht vorkeimen.

Dann entfernen sie den oberen Teil eines Tetrapaks und spülen diesen anschließend gründlich mit Wasser aus. Die Verpackung wird zu 1/3 mit Kies, 2/3 mit Erde befüllt. Dann verteilen die Kinder Gerstensamen auf der Oberfläche der Erde und gießen die Aussaat.

Gerstengras wächst sehr schnell (man kann ihm dabei förmlich zusehen) und kann bereits nach etwa 10 Tagen geerntet werden.

n.B. Gerstengras wird auch manchmal als „Smoothiegras“ bezeichnet und enthält viele Vitamine und Mineralstoffe (Smoothie-Rezept mit Gerstengras, siehe Anhang).



Benötigtes Material

Leeres Tetrapak, Cutter oder Schere,
Kies, Erde, Gerstengrassamen



Gerstengras-smoothie

1 Banane

1 Birne

1 kleine Handvoll Gerstengras

150 ml Wasser

Wir schälen unsere Banane und waschen die Birne. Anschließend schneiden wir alles in passende Stücke für den Mixer oder Smoothie-Maker.

Die Obststücke kommen nun gemeinsam mit 150 ml Wasser in den Mixer, wo alles schön cremig püriert wird.

Nun geben wir noch das Gerstengras hinzu und pürieren alles nochmal kurz durch.

Gerstengras hat

60mal mehr Vitamin C als Orangen

50mal mehr Vitamin E als Spinat

3mal mehr Vitamin B1 als Kuhmilch

11mal mehr Calcium als Rohmilch

5mal mehr Eisen als Spinat

5mal mehr Magnesium als Bananen