

Zelf kweken: Gerstegras (Barley Grass)

Gerstegras zou je de superman onder het voedsel kunnen noemen, het is de keizer van de gezondheid. Een felgroene superheld die een hoog cholesterolgehalte afweert en naar het schijnt zelfs kankerverwekkende stoffen doodt. Niet slecht voor een nieuwkomertje! Wij vertellen je alles over de wondere wereld van gerstegras...

Het moet een enorme, levensveranderende ontdekking geweest zijn ongeveer 9000 jaar geleden, toen de inwoners van wat nu bekend staat als het Midden-Oosten, begonnen met het verbouwen van gerst. Gerst, of *Hordeum vulgare*, is afkomstig van een wilde plant en lijkt op de *Hordeum spontaneum*, een plant die veel voorkomt in Turkije en Syrië. Voor de eerste keer was de mens in staat om een constante voorraad voedsel op dezelfde plek te laten groeien. Niet meer jagen. Niet meer doelloos rondreizen. Gerst was waarschijnlijk de eerste graankorrel die door de mens werd verbouwd. En omdat gerstegras niet meer is dan de babygerst die ontstaat voordat de zaadknoop omhoogkomt en het graan zich gaat ontwikkelen, bestaat gerstegras dus nog langer.

De teelt van gerst en gerstegras was al ver gevorderd toen het eerste schrift werd ontwikkeld. In Egypte zijn oogstverslagen over gerst gevonden die dateren uit 2440 voor Christus. De Egyptenaren, en ook de Grieken, kenden het belang van de plant; ze vermoedden dat het een geschenk van de goden was en vereerden het als een heilige korrel. De teelt verspreidde zich snel over de hele wereld. De Chinezen verbouwden al gerst in 2000 voor Christus.

In het met de Pulitzerprijs bekroonde boek *Guns, Germs and Steel* stelt Jared Diamond dat de beschikbaarheid van gerst en gerstegras een van de belangrijkste redenen was waarom de Euraziatische beschavingen anderen hebben overleefd en veroverd.

Sinds Bijbelse tijden zouden oude Aziatische culturen en samenlevingen in het Midden-Oosten al gerstegras in hun voeding hebben opgenomen. Vroeger werd de plant gebruikt voor de behandeling van aandoeningen aan huid, lever, bloed en maagdarmkanaal. De oude Grieken gebruikten het om ontstekingen in maag en darmen te behandelen. Gladiatoren in Rome aten gerstegras voor kracht en uithoudingsvermogen. De Romeinse arts Plinius gebruikte het als onderdeel van een rituele behandeling van steenpuisten.

Verzorgend en voedzaam

Het duurde echter even voordat de wetenschap de voedingswaarde van gerstegras en andere graangewassen tot in detail had achterhaald. Maar in 1940 kregen voedingsdeskundigen eindelijk uitgelegd hoe vitamines, mineralen en eiwitten in graangewassen zoals gerstegras van essentieel belang zijn voor mens en dier. De Council of Foods van de American Medical Association keurde in 1939 een gedroogde bereiding van graangrassen, 'cerophyl' genaamd, goed voor consumptie.

De echte voedingswaarde zit in de jonge grasbladeren. Deze bladeren bevatten veel van de vitaminen, mineralen en eiwitten die een belangrijk onderdeel zijn van de menselijke voeding.

Gerstegras wordt beschouwd als een volledig voedselconcentraat, het blijft dicht bij de natuurlijke staat en biedt voedingsstoffen die we in de natuurlijke verhoudingen nodig hebben.

Wil je weten hoe voedzaam babygerst is? Het sap van gerstegras bevat achttien aminozuren. Dit soort aminozuren zijn de bouwstenen van eiwitten en die vormen weer de belangrijkste bestanddelen van ons lichaam. Ons lichaam gebruikt deze eiwitten elke dag bij de celopbouw, celregeneratie en energieproductie.

De vitaminen die in gerstegras zitten, zijn onder meer bètacaroteen, foliumzuur, pantotheenzuur, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B6 en vitamine C, maar ook de mineralen kalium, calcium, magnesium, ijzer, koper, fosfor, mangaan en zink. En je krijgt ook nog eens veel levende enzymen binnen. Een ervan is een anti-verouderingsenzym dat superoxide dismutase (SOD) wordt genoemd. SOD helpt de spijsvertering en het metabolisme door vitaminen en mineralen in de bloedbaan te verspreiden, zodat ze door het lichaam kunnen worden opgenomen. Verantwoord en voedzaam, nietwaar?

De groene magie van chlorofyl

De heldere smaragdgroene kleur van het jonge gerstegras weerspiegelt de overvloed aan chlorofyl in de plant, net als in andere donkere bladgroenten. Chlorofyl, een inherent bestanddeel van alle groene planten, lijkt sterk op hemoglobine. In feite is hun moleculaire structuur bijna identiek. Deze gelijkenis maakt het voor het lichaam eenvoudig om de stof op te nemen. Hemoglobine is een stof die zuurstof aan het bloed bindt voor verdere verspreiding door het lichaam. Chlorofyl stimuleert het hemoglobinegehalte in het bloed. Meer hemoglobine betekent dus meer zuurstofrijk bloed.

Chlorofyl draagt dus bij aan de wederopbouw van de bloedstroom. Dieren met een laag aantal rode bloedcellen waaraan tarwegras werd gegeven, hadden bijvoorbeeld binnen vijf dagen een gezond niveau van rode bloedcellen. De groei van bacteriën in het spijsverteringskanaal en de productie van gisten en schimmels ondervinden een positief effect van deze stof. Chlorofyl elimineert een slechte adem en werkt als het ware als een interne deodorant.

Chlorofyl en andere essentiële voedingsstoffen werken synergetisch om het lichaam te ontdoen van destructieve gifstoffen die we elke dag binnenkrijgen, zoals zware metalen en verontreinigende stoffen. Chlorofyl heeft bovendien ontstekingsremmende eigenschappen.

Krachtige antioxidant

Maar dat zijn nog niet alle voordelen voor de gezondheid. Gerstegras is ook een uiterst krachtige antioxidant en ruimt vrije radicalen op. Van reactieve zuurstofsoorten is aangetoond dat ze een belangrijke rol spelen bij de productie van pro-inflammatoire cytokinen. Dit zijn eiwitten die een signaalfunctie in het lichaam vervullen. Ze kunnen een bijdrage leveren aan de verbetering in het verloop en de ontwikkeling van ziekten zoals reumatoïde synovitis, artritis en jicht.

De jacht op kanker

Was dat alles? Zeker niet! Het allerbelangrijkste is dat gerstegras menselijke weefselcellen tegen kankerverwekkende stoffen beschermt. Hoe het precies werkt is nog onduidelijk, maar waarschijnlijk is er een verband met de werkzaamheid van de antioxidant van de plant of het chlorofylgehalte ervan. Er is gesuggereerd dat er verbindingen kunnen ontstaan tussen het carcinogeen en het chlorofyl. Hierdoor kan de kankerverwekkende stof worden uitgeschakeld. Daarnaast beschermen antioxidanten, waaronder superoxide dismutase dat in hoge concentraties in groen gerstesap aanwezig is, tegen straling en vrije radicalen.

Nog iets anders?

Is dit alles? Bijna. Uit onderzoek in Japan en andere landen blijkt dat gerstegras ook kan helpen wanneer je last hebt van astma, obesitas, veroudering van de huid, bloedarmoede, artritis, gastritis, maagzweren, diabetes, cellulaire schade door röntgenstralen, hartaandoeningen en hepatitis.

Het vreselijke nadeel

Zit er geen addertje onder het gras? Er moet toch wel een minpuntje zijn? Ja, dat klopt. Er is er eentje... het kan zijn dat je smaakpapillen de smaak van het groene, licht bittere sap niet helemaal waarderen. Is dit dan echt alles? Yep, da's echt alles. Van dit superfood zijn absoluut geen bijwerkingen bekend. Laten we het sapje dus maar eens proberen voor een gezonder leven!

Zelf kweken!

Er is nog één dingetje. Gerstegraspoeder is niet echt goedkoop. Maar, je kunt het gras heel gemakkelijk zelf kweken. Leg gerstzaden in water zodat ze sneller ontkiemen. Doe de zaden na 24 uur in een potje met aarde. Zet de pot op een warme en lichte plek om het groeien te stimuleren. Geef de zaadjes elke dag water. Binnen 14 dagen groeien de zaadjes ongeveer 20 centimeter; met 100 gram zaadjes produceer je ongeveer 100 gram gras. Mix 100 tot 200 gram gras en 3,5 liter water in een blender, filter het sap, verdun het met 3,5 tot 7 liter water en.... Je bent klaar!

Supergezonde smoothie

Deze groene smoothie zit boordevol voedingsstoffen en smaakt heerlijk!

- 2 grote handen spinazie
- 1 grote hand muntblaadjes
- ½ geschilde komkommer
- 1 kopje verse ananas
- 1 kopje bevroren ananas/perzik/mango
- 2 grote rijpe peren
- 2 kopjes water
- 20 deciliter gerstegrassap... mixen en opdrinken!

Op je gezondheid!