

# SÜSSGRÄSER

GERSTE, WEIZEN, DINKEL, HAFER

100% REINES GRAS,  
EINHEIMISCH,  
HANDWERKLICH, PUR!

demeter



## GETREIDEGRÄSER DIE GRÜNEN SÜSSGRÄSER



HANDGEMACHT



[...] Gebt mir ein Feld, auf dem ungemähtes Gras wächst, das schöne grüne Gras, dieses erstaunliche Wunder, das immer wiederkehrende Gras [...]  
Walt Whitman

NaturKraftWerke®-Getreidegräser sind spezielle und neuartige Lebensmittel. Sie enthalten wie Gemüse und Kräuter eine reichhaltige Palette an nützlichen Nährstoffen und können zu einer ausgewogenen und bewussten Ernährung beitragen.

Demeter Gersten-, Weizen-, Dinkel- und Hafergras von NaturKraftWerke® wachsen nahe der Schweizergrenze im Südschwarzwald und im Hegau weitab von Strassen und Industrie. Die NaturKraftWerke®-Partnerlandwirte säen im Herbst. Der junge Trieb überwintert, die Gräser werden dadurch besonders kräftig. Das junge Gras wird dann vor der Knotenbildung von Hand geerntet (siehe Coverbild). In diesem Stadium ist die Pflanze am gehaltvollsten. Das geerntete Gut wird sofort in einer speziellen Waschmaschine mit sauberem Wasser gereinigt (siehe Bild 1), grob

geschnitten (siehe Bild 2) und im Dehydrationsverfahren mit trockener Luft (siehe Bild 3) schonend (konsequent unter 40 °C) getrocknet.

### QUALITÄTSKRITERIEN IM ÜBERBLICK

- Getreidegräser aus kontrolliertem Demeter-Anbau
- aus dem Südschwarzwald und dem Hegau
- aus Wintersaat
- 100% reines Gras
- ohne Hitze schonend getrocknet
- als Presslinge und Pulver erhältlich
- Presslinge sind ohne Zusatzstoffe kalt gepresst
- im Schwarzziolettglas optimal geschützt
- glutenfrei



1



2



3



MEERRETTICH-DIP  
KAROTTEN-DÖRRAPFELSUPPE



OLIVENÖL PORTUGAL, LEINÖL

## REZEPTE FÜR GENIALES ESSEN SÜSSGRÄSER

### MEERRETTICH-DIP

100 g Magerquark  
2 TL Zitronensaft  
2 EL frisch geriebener Meerrettich  
1 TL Graspulver  
1 EL Leinöl  
1 säuerlicher Apfel  
Meersalz

Quark und Zitronensaft glatt rühren, Meerrettich, Graspulver und Leinöl unterrühren. Den Apfel auf der Bircher-Rohkostreibe dazu reiben und unterrühren, mit Salz abschmecken.



### TÄGLICHE ERFRISCHUNG

Einen gut gehäuften Teelöffel mit Graspulver in ein Glas geben, Wasser dazu giessen, umrühren und gleich trinken.

Alternativ: 3 x täglich 3 Presslinge mit etwas Wasser einnehmen.

Rezepte und Bilder aus dem Buch "Kraftort Küche" (© mit freundlicher Genehmigung des Verlages) Über 40 Rezepte mit Spirulina, Chlorella und Gräsern Alfons Roth, Cerina Thon Umfang: 129 Seiten, Hardcover, 20 grosse Foodbilder Edition Fona, ISBN 3-03780-223-5

### KAROTTEN-DÖRRAPFELSUPPE

2 EL Olivenöl  
1 große Zwiebel  
½ kg Karotten  
1 L Quellwasser  
1 Tasse Dörräpfel  
Meersalz  
1 EL Süssgraspulver (Gersten-, Weizen- oder Dinkelgras)  
4 – 5 EL frisch geriebener Parmesan

Karotten waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel hacken. Zwiebeln und Karotten im Öl andünsten, Wasser zugeben, aufkochen, Äpfel zugeben, leicht salzen, Suppe bei schwacher Hitze kochen, bis die Karotten weich sind. Die Suppe pürieren, ein wenig abkühlen lassen, das Süssgraspulver untermixen. Anrichten. Mit Parmesan bestreuen.



WELTKÜCHE®

WEITERE REZEPTE AUF  
WELTKUECHE.COM



GEDRUCKT AUF 100% ALTPAPIER

**NATURKRAFTWERKE** ist ein Schweizer Kleinunternehmen, das hochwertige biologische und biologisch-dynamische Produkte verarbeitet und herstellt. Die Lebensmittel und Naturprodukte entstehen unter dem Leitstern einer globalen Ökonomie der Gerechtigkeit, die eine soziale und nachhaltige Entwicklung unterstützt. Der Firmengründer Antonius Conte sucht seit 1996 weltweit nach den besten Rohstoffen für seine Ideen. NaturKraftWerke® arbeitet lokal direkt mit einem Netzwerk von Bauern zusammen.

Aus solchen freundschaftlichen Kooperationen entspringen die unverwechselbaren Produkte. Die biologische und biologisch-dynamische Wirtschaftsweise ist ein Dienst an der Erde und eine Entwicklungspflege des natürlichen Reichtums als Grundlage des Lebens. Die Produkte von NaturKraftWerke® entsprechen, wo immer möglich, diesen Grundlagen.

Weitere Informationen: NaturKraftWerke®, CH-8607 Aathal-Seeegräben, T 044 972 27 77, F -76 [www.naturkraftwerke.ch](http://www.naturkraftwerke.ch)

überreicht durch:

**demeter** Demeter ist das Markenzeichen für Produkte aus biologisch-dynamischer Wirtschaftsweise. Nur streng kontrollierte Vertragspartner dürfen das Demeter-Zeichen nutzen. Lückenlos wird überprüft, ob vom Anbau bis zur Verarbeitung die konsequenten Richtlinien des Demeter-Verbandes eingehalten werden. Hinzu kommt die

staatliche, jährliche Bio-Kontrolle nach der Schweizerischen und der EG-Bio-Verordnung. Die ganzheitlichen Demeter-Ansprüche gehen jedoch darüber hinaus. Sie erfordern neben dem Verzicht auf künstliche Zusatzstoffe in der Weiterverarbeitung eine gezielte Förderung nachhaltiger und artgerechter Lebensprozesse in Boden und Nahrung. Demeter-Landwirte und -Verarbeiter sind

aktive Gestalter einer lebenswerten Zukunft. Sie garantieren Lebensmittel, deren natürliche Kraft zum gesunden Genuss-Erlebnis wird.

Mehr Informationen unter: [www.demeter.ch](http://www.demeter.ch), [info@demeter.ch](mailto:info@demeter.ch)  
Schweizerischer Demeter Verband  
Burgstrasse 6, CH-4410 Liestal