



## Informationsblad- Januar 2012

*Det spirer minsanten!*

### Hvedegræsjuice

**En livsgivende eleksir uden mage, ikke mindst til de mørke vinterdage.**

Hvedegræs indeholder et festfyrværkeri af vitaminer, proteiner, aminosyrer, mineraler, enzymer, antioxidanter og ikke mindst klorofyl, som sikrer ilt og næring til din krop. Den har samtidig en rensende effekt. Derfor kan en daglig dosis være et rigtigt godt dagligt kosttilskud.

Hvedegræsjuice er meget populært i USA men flere og flere i Europa inklusive Danmark er ved at få øjnene op for denne energigivende eleksir.

Det er nemt at dyrke og presse ens egen hvedegræsjuice. Det eneste det kræver er hvedegræskerner, spirebakker, plantejord, godt med vand og en hvedegræspreser.

Man kan ligefrem blive afhængig af et dagligt shot af hvedegræsjuice, da det giver energi og velbefindende.



#### Fakta omkring hvedegræs

#### **Hvedekorn / Hvedegræs, korn til spirer og dyrkning af hvedegræs**

Latinsk navn: *Triticum aestivum*.

Anvendelse: Frø til dyrkning af egen hvedegræs til saft.

Hvede indeholder en bred vifte af vitaminer, proteiner, mineraler, enzymer, antioxidanter og klorofyl. Hvedegræs er meget rig på fibre og er derfor svær at tygge. Derfor er det bedre at presse den til en energifyldt juice, som drikkes ren eller blandet sammen med andre grønne juicer.

Klorofyl, som sikrer ilt og næring til din krop, findes primært i grønne grønsager, men indholdet er specielt højt i hvedegræs.

Hvedegræs bruges til juice. Der skal cirka 40 gram afskåret hvedegræs til 2 cl hvedegræsjuice. Græsset juices bedst i specialjuiceren som separerer saft og fibre da disse er svære at tygge og fordøje for mennesker.

Dansk Hjemmeproduktions økologiske hvedegræsprodukt er fremstillet af det italienske firma Bavicchi, en specialist i frø til spirer.

#### Dyrkning:

Det er nemt at dyrke hvedegræs. Fyld en zink-, plast-, flamingo- eller alubakke med pottemuld, plantejord for eksempel fra Champost. Skyl kernerne. Sæt dem eventuelt i blød i 8-12 timer, da det fremmer spiringen. Fyld bakken 2/3 med med jord. Så kornet meget tæt, nærmest som et helt tæt lag saa jorden knap kan ses, da der skal meget græs til et glas juice, og drys cirka 5 mm jord over kornet. Vand derefter godt, men hold øje med ikke at overvande, specielt hvis der ikke er hul i bunden af bakken. Stil derefter bakken et lunt og lyst sted. Det vil være en fordel at overdække bakken med papir, et klæde eller plastic de 2 første døgn. Efter ca 5 dage begynder der at komme flotte grønne spirer op af jorden. Husk at vande løbende.

#### Spiretid:

Hvedegræs dyrkes meget lyst indendøre. Kan også dyrkes i drivhus om foråret og efteråret. Om sommeren kan det dyrkes på friland ligesom andet korn. Alt efter årstiden kan det tage op til 14 dage inden græsset er klar til at blive klippet. Det er klar til at 'høste' når det er 10-15 cm højt.

#### Hygiene og plantetips:

Naar græsset klippes bør man prøve at undgå kontakt med plantejorden, men klip så tæt ved jorden som muligt for at få mest muligt græs med. Efter klipning skylles græsset inden det presses. Plantejorden i pletter bør ikke bruges mere end én gang til dyrkning af hvedegræs for at undgå uønsket vækst af skimmelsvampe og andre mikroorganismer. Plantejorden og rødderne bør i stedet blandes i komposten eller bruges til jordforbedring i haven.

#### Presning:

Hvedegræs indeholder mange fibre og er derfor ikke til nem at presse i en almindelig saftcentrifuge. Det anbefales at man presser i en hvedegræspreser / frugtpreser specielt udviklet til at fraskille juicen fra plantefibrene, som for eksempel Dansk Hjemmeproduktions varenummer 4241.

Det kan være lidt omstændeligt at presse frisk hvedegræsjuice hver dag. Man kan derfor presse større portioner ad gangen og fryse juicen ned i små bægre. Et andet alternativt er at fryse i isklumpebakker eller poser og derefter tage den ønskede portion op af fryseren samme morgen som juicen skal nydes.



### Anbefalet dagligt kosttilskud

Det anbefales fra flere sider at man drikker 25 – 50 ml hvedegræsjuice per dag, lidt mere hvis man har tendens til at blive overvægtig. For at faa maksimal effekt ud af hvedegræsjuicen bør man drikke juicen paa tom mave og derefter vente 30 minutter med at indtage andre drikkevarer eller mad.

### Serveringsforslag

Juicen drikkes oftest ren. Den har en noget 'grønlig' smag men denne vænner man sig til.

Den kan også nydes med andre urter. Prøv for eksempel at presse hvedegræsset sammen med frisk mynte eller citronmelisse fra haven, eller nogle stykker frisk ingefær. Citronsaft kan ogsaa tilsættes. Den kan også blandes til sundhedscocktails med for eksempel æble, gulerod eller appelsin juice. Der er kun fantasien og ens smagseksperimenter, der sætter grænser.

### Opbevaring:

Spirer kan opbevares i køleskab i op til en uge. De opbevares bedst i en spirepose (se produktnumrene 4201a, 4201b og 4201c), da de ved opbevaring i plastpose eller lukket boks ikke kan ånde og derved kan blive slimede og fordærves. I en spirepose kan spirerne ånde og samtidig holder stoffet på fugtigheden. Posen beskytter også spirerne mod lys. Spireposen kan lukkes med det indsyede bånd.

### Indhold:

Vitaminer: A, B, C, E, K

Mineraler : calcium, kalium, jern, magnesium

Andet: klorofyl, adskillige enzymer og aminosyrer, meget rig på protein og fibre

### Lidt baggrunds- og reference-materiale:

I 1930erne opdagede Dr Charles F Schnabel, en amerikansk landbrugs-forsker, ernæringsfordelene ved hvedegræsjuice. Han oplevede at underernærede høns kom sig hurtigt efter at være blevet givet frisk hvedegræs og at deres æggeproduktion øgedes betragteligt. Videre forskning viste at ca 40 cl hvedegræsjuice indeholder den samme mængde næringsstoffer som 1 kg grønne grøntsager, for eksempel spinat og broccoli.

Amerikaneren Ann Wigmore (1909-1994) begyndte i 1950erne at presse juice af hvedegræs. Hun havde dårligt helbred som barn og lærte af hendes bedstemor hvordan hun kunne benytte urter og græsser til at få det bedre. Ann eksperimenterede med mange forskellige græsser og fandt at hvedegræs var den bedste ernæringskilde. Hendes entusiasme for hvedegræs, dets helbredende egenskaber og fokus paa et sundt liv, fortsatte i de kommende årtier med grundlægningen af forskningscentre i Boston og senere et uddannelses- og forskningsinstitut i Puerto Rico. Forfatter til bogen "The Wheatgrass Book".

Dr. Yoshihide, en Japansk farmaceut og medicinsk doktor fandt lignede resultater, der viste at hvedegræs indeholder en fantastisk balance af vitaminer, mineraler, aminosyrer og enzymer.

<b>Hvedekorn / Hvedegræs, 750 gram</b>	<b>varenummer 4240</b>	<b>93,00 kr</b>
<b>Hvedegræspresse, rustfrit stål</b>	<b>varenummer 4241</b>	<b>730,00 kr</b>
<b>Hvedegræspresse, galvaniseret stål</b>	<b>varenummer 4242</b>	<b>610,00 kr</b>

## Dyrk dine egne spirer

Oplev hele familiens glæde ved at dyrke egne spirer. Specielt børn er fascinerede af processen.

Når man taler om dyrkning af spirer idag er det meget andet end et par spirer af karse til æggemaden dyrket i en karsegris!

Spirer er et særdeles godt kosttilskud, specielt i vintermånederne, da de har et rigt indhold af vitaminer, mineraler, enzymer, protein, amino-syrer og meget andet alt efter type af spire. Generelt er de også meget fedtfattige.

Spirer kan anvendes på mange måder. Traditionelt anvendes de i salater men de er også fortræffelige i wokretter, sandwiches, varme toasts/paninis eller let ristede i for eksempel olivenolie og vendt i pesto og serveret over en pastaret.... Det er kun kreativiteten der sætter grænser.

Dansk Hjemmeproduktion lancerer nu et stort udvalg af frø til dyrkning af egne spirer. Sortimentet inkluderer også et praktisk spiretårn i fire etager, hvor man kan dyrke forskellige spirer i hver bakke eller dyrke ens favoritspire i varierende spirestadier så der her hele tiden er friske spirer til måltiderne.

## Sortimentet af frø til spirer

**Lucernespirer,**  
*Medicago sativa*



**Hørfrøspirer, frø**  
*Linum usitatissimum*

**Bukkehornspirer**  
*Trigonella foenum graecum*

**Røde radissespirer**  
*Raphanus sativum*



**Linsespirer, frø**  
*Lens culinaris*

**Hvide radissespirer**  
*Raphanus sativum*



**Sennepfrøspirer**  
*Sinapsis alba*

**Karsespirer**  
*Lepidum sativum*

**Grønne soyabønnespirer, Mungbønnespirer**  
*Phaseolus mungo*

**Broccolispirer,**  
*Brassica oleracea*

Posernes indhold rækker fra 2 - 7 bakkefulde alt efter sort af frø.

**Pris: 32,00 kr inkl moms per pose**  
Produktnumrene 4203 til 4212

### Dyrkning:

Generelt lægges frøene i blød natten over, for visse sorter er dette dog ikke nødvendigt. Den næste dag spredes de ud i spirebakkerne. Hav i tankerne at spirene vil vokse til det firdobbelte i løbet af spiringen. Hæld derfor ikke for mange frø i samme bakke. Lad dem derefter spire et lyst sted med god udluftning ved rumtemperatur. Skyl spirene 2-3 gange dagligt indtil de er fuldstændig spiret.

Praktisk spiretårn i fire etager, hvor man kan dyrke forskellige spirer i hver bakke eller dyrke ens favoritspire i varierende spirestadier så der hele tiden er friske spirer til måltiderne.

### **Spiretårn**



**Pris: 230,00 kr inkl moms**

Produktnummer 4200

### Opbevaring:

Spirer kan opbevares i køleskab i op til to uger, alt efter type af spirer. De opbevares bedst i en spirepose, da de ved opbevaring i plastpose eller lukket boks ikke kan ånde og derved kan blive slimede og fordærves. I en spirepose kan spirene ånde og samtidig holder stoffet på fugtigheden. Posen beskytter også spirene mod lys. Spireposen kan lukkes med det indsyede bånd.

### **Spireposer**

Valg mellem gul-, blå- og grønternede

**Pris: 42 kr inkl moms/stk**

produktnumrene 4201a, 4201b og 4201c



**Læs mere omkring disse produkter i afsnittet 'Spirer og hvedegræs' på hjemmesiden.**

## Urtesaks



Dette må være en af årets bedste opfindelser! – 5 sakse i en. Hvorfor har mon ingen tænkt på det tidligere?

Meget praktisk saks til at klippe urter af alle slags med fra Westmark i Tyskland.

Der medfølger en 'kam' til at frigøre eventuelle fugtige urter som sætter sig fast i saksen.

Pris: 98,00 kr

Varenummer 4084

For mere information om vores produkter besøg venligst [www.hjemmeproduktion.dk](http://www.hjemmeproduktion.dk) eller kontakt os på tlf 62671447.

Venlig hilsen

Palle Ledet Jensen

Ebbe Bjerregaard

**Dansk Hjemmeproduktion**

\* \* \* \* \*

### **Kort om Dansk Hjemmeproduktion:**

Vores idé er grundlæggende at udvikle, producere og markedsføre materialer, udstyr og ingredienser til lette og gennemprøvede metoder til selvforsyning, fremstilling og konservering af fødevarer. Det vil sige fødevarer, som af mange opfattes som vanskelige at lave selv.

Hjemmeproduktion er samtidig en spændende hobby for familien, der også giver børn en bedre forståelse af de processer vores madvarer går igennem fra jord til bord. Samtidig er man selv herre over ingredienserne i maden. Da der er tale om traditionelle og ofte historiske tilberedningsmetoder, undgås samtidig unødvendige tilsætningsstoffer.

Vore produkter henvender sig primært til:

**Privatpersoner**, som synes at det kunne være sjovt at lave f. eks. ost, smør, tørre krydderurter, lave most af nedfaldsæbler og meget andet.

**Institutioner**, som i undervisningssammenhæng praktisk kan demonstrere, hvordan mange grundlæggende fødevarer fremstilles/konserveres.

**Restauranter**, som ønsker løsninger, der giver mulighed for at give gæsten en oplevelse udover det sædvanlige.

Ostier – yoghurtapp. – smørkærner – tørreapp. – kornkværne – vintønder – kulturer – mosterier – vinfremstilling – bagning – mm.

---

Hjemmeproduktion Aps, Hygildvej 5, Hygild, DK-7361 Ejstrupholm, Danmark  
Tlf: 62671447 CVR : 31875692  
e-mail: info@hjemmeproduktion.dk Hjemmeside: www.hjemmeproduktion.dk