

Zutaten: Weizen (ganzes Korn), Wasser, Gerstenmalz (sieht wie Honig aus).

Zubereitung: Weizen und Wasser in einem Verhältnis von 1 : 8 etwa 30 Minuten lang leicht köcheln. Den Weizen absieben kann für eine Mahlzeit verwendet werden (z. Bsp. im Salat als Reisersatz.)

Einnahme/Anwendung: Den Tee je nach Geschmackempfinden vor dem Einnehmen mit etwas Gerstenmalz süssen.

Wirkung: Erdend, stabilisierend und beruhigend

- Weizen: Scheidet überschüssige innere Hitze aus, fördert den Schlaf.
- Gerstenmalz: Stärkt das Qi des Herzens. (Nerven).

Empfehlung: Täglich einen halben Liter auf den Tag verteilt trinken.

Was erhalte ich wo?

Weizen → Migros (Bio-Qualität), Coop (Bio-Qualität), Bio-Läden
Gerstenmalz → Bio-Läden

Informationen zum Weizen aus Sicht der Chinesischen Medizin

Weizen ist süss, kühl und wirkt auf Milz, Herz und Niere. Er nährt das Yin im Körper und wird vor allem zur Beruhigung des Geistes verwendet. Weizen kann bei spontanem Herzklopfen, Neigung zu emotionalem Ungleichgewicht, innerer Unruhe, Hysterie und Schlafstörungen durch innere Hitze verwendet werden. Bei diesen Symptomen sollte man regelmässig Weizentee trinken.

Viele Menschen reagieren **allergisch auf Weizen**, meistens aber nur auf **Produkte aus Weizen-Auszugsmehl**, nicht aber auf ganzen Weizen, wenn er über Nacht eingeweicht und lange genug gekocht wurde. Das sollte man bei der Zubereitung von Ganzkorn-Weizen immer tun, denn er ist sehr hart. Wenn man Blähungen davon bekommt, sollte man andere Getreidesorten benutzen, denn Weizen ist am schwersten verdaulich.

Menschen mit **Übergewicht** und Tendenz zu **Schleim und Feuchtigkeitsansammlungen** sollten vorsichtig mit Weizen sein oder ihn meiden, da er Yin-aufbauend ist. Weizenschrot und -mehl sollten nach dem Mahlen verwendet werden: Beide werden sehr schnell ranzig und können so Auslöser für allergische Reaktionen sein.