

1.4. Gerste

Als Speisegetreide ist die Gerste in den letzten Jahren ziemlich in Vergessenheit geraten. Man kennt sie vielmehr fast nur noch als Rohstoff für der Deutschen liebstes Getränk: das Bier. Doch damit tut man dieser alten Getreideart Unrecht, denn sie hat geschmacklich und ernährungsphysiologisch gesehen einiges zu bieten.



Anbau und Herkunft

Nach Einkorn ist Gerste eine der ältesten Kulturgetreidearten. Sie ist geographisch so weit verbreitet wie wohl sonst kein anderes Getreide. Die Anbauggebiete liegen nicht nur in den gemäßigten Klimaten. Auch in Trockengebieten, wie z.B. in Äthiopien, oder in Hochlagen bis zu 4.000 Meter, wie in Tibet, wächst dieses Getreide. Während in manchen Regionen zwischen Aussaat und Ernte rund 300 Tage liegen, ist die Gerste in Tibet bereits nach 60 Tagen reif. Diese große Bandbreite wird durch eine Fülle an Gerstensorten ermöglicht. Die Ursprungsgebiete von Gerste liegen im Vorderen Orient und in der östlichen Balkanregion. Während des Mittelalters wurde Gerste in Mitteleuropa vor allem als Viehfutter geschätzt. Sie eroberte insbesondere die weniger fruchtbaren Böden und Standorte mit kürzeren Vegetationszeiten.

In der biologischen Landwirtschaft spielt Gerste eine wichtige Rolle, denn sie wächst auch auf weniger fruchtbaren Böden und hat insbesondere in der Fruchtfolge eine große Bedeutung.

Verarbeitung

Das Gerstenkorn ist sehr fest mit seinem ungenießbaren Spelz verwachsen. Das Entfernen des Spelzes erfolgt rein mechanisch. Das Korn wird dafür zwischen zwei so genannten Schmirgelzylindern so lange gerieben, bis der Spelz entfernt ist. Dabei werden jedoch auch Teile des wertvollen Keims verletzt und abgeschmirgelt.

Auf diese Weise erhält man ein poliertes Stärkekügelchen, die Graupe, die nun zu verschiedenen Speisen oder Produkten weiterverarbeitet werden kann.

Je nachdem wie intensiv dieser Schmirgelprozess stattfindet, bleibt mehr oder weniger von dem ballaststoffreichen Samenhäutchen erhalten. In der konventionellen Lebensmittelwirtschaft kennt man ganz helle Perlgraupen. In unserer Schälrmühle werden die Gerstenkörner nur schonend geschliffen, so dass ein großer Teil des Samenhäutchens erhalten bleibt. Der Keimling wird durch die Bearbeitung jedoch so stark verletzt, dass Gerstengraupen (=geschälte Gerste) nicht mehr keimfähig sind.

Spezielle Sorten

Anders ist das bei **Nacktgerste**. Sie enthält noch alle wertvollen Bestandteile. Sie ist eine alte, speziell für den Bio-Anbau weitergezüchtete Sorte, deren Spelzen beim Dreschen vollständig abfallen. Dadurch wird die mechanische Belastung des Korns vermieden und Nacktgerste behält ihre volle Keimfähigkeit.

Unsere Anbaupartner bauen biologische Nacktgerstesorten an, die von der Getreidezüchtungsforschung Darzau speziell für die Bedingungen des Öko-Landbaus gezüchtet wurden. Sie eignen sich vor allem für leichte Standorte und besitzen ein hellgelbes Korn. Sie sind besonders resistent gegenüber Krankheiten.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Im Gegensatz zu Weizen ist Gerste relativ glutenarm, aber sie ist nicht glutenfrei. Sie ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders hervorzuheben ist aber der hohe Gehalt an Ballaststoffen, insbesondere an Beta-Glucanen. Die löslichen Ballaststoffe des Korns binden bis zum 40-fachen ihres Eigengewichts an Wasser und quellen entsprechend auf.

Sie binden dabei u. a. Gallensäuren und tragen zur Absenkung des Blutcholesterinspiegels bei. Zudem sind Beta-Glucane sehr förderlich für eine positive Darmflora.

Gerste besitzt außergewöhnliche schleimbildende Eigenschaften. Sie bildet eine Schutzschicht im Verdauungstrakt. Deshalb ist sie als diätetisches Nahrungsmittel bei Magen-Darm-Krankheiten zu empfehlen.

Aus anthroposophischer Sicht besitzt die Gerste eine zweifache Wirksamkeit. Die guten Mälzungseigenschaften, die auch beim Bierbrauen genutzt werden, wirken auf den Zuckerprozess. Die schon äußerlich erkennbare intensive Grannenbildung zeigt die enge Verwandtschaft zum Kiesel. Gerste wirkt deshalb vor allem auf das Gehirn mit dem Nervensystem sowie auf den Stoffwechsel und die Muskulatur.

Verwendung

Ein wichtiges Nahrungsmittel insbesondere in der Nachkriegszeit waren

Biodynamische Sorten

Für die biologische Landwirtschaft wurden von der Getreidezüchtung Darzau zwei Nacktgersten-Sorten entwickelt: Pirona als Brot- und Speisegetreide sowie Lawina als reine Speisegerste. Beide sind Sommergersten, das heißt sie werden im Frühjahr zwischen März und April ausgesät und reifen dann innerhalb relativ kurzer Zeit.



Gerstengraupen. Wegen ihres hohen Nährwerts und der guten Verträglichkeit standen sie regelmäßig auf dem Speiseplan. In den letzten Jahren ist dies leider in Vergessenheit geraten. Dabei ist eine Graupensuppe eine schmackhafte und magenfreundliche Speise. Auch können Gerstengraupen - ähnlich wie Risottoreis - zu einem sämigen Getreidegericht zubereitet werden.

Wegen des geringen Glutengehalts lässt sich **Gerstenmehl** alleine nicht zu Brot backen. Unter Zugabe von mindestens 40% Weizen- oder Dinkelmehl lassen sich aber schmackhafte und gesunde Brote backen.

Im Müsli oder als Brei geben **Gerstenflocken** einen besonderen Geschmack. Vor allem aber sorgen sie für gute Verträglichkeit. Ein Gerstenbrei eignet sich hervorragend als Aufbau-Nahrung nach Magen-Darm-Erkrankungen.

Durch Anquellen oder Rösten lässt sich die Bekömmlichkeit der Gerste noch weiter verbessern. Dies macht man sich beispielsweise in Tibet zunutze, wo **Tsampa** ein wichtiges Grundnahrungsmittel ist. Hierbei handelt es sich um ein Mehl aus gerösteten Gerstenkörnern.

Seit Urzeiten als Heilmittel bekannt ist auch **Gerstenwasser**. Hierbei werden Gerstenkörner mit Wasser aufgekocht und anschließend abgesiebt. Besonders nährstoffreich ist **Gerstengras**. Es wird aus Nacktgerste gezogen und anschließend in Smoothies, Salaten oder als Kräuterzugabe zu Gemüsegerichten verwendet.

Produkte mit Gerste im Spielberger-Sortiment

Getreide

- Gerstengraupen *demeter*
- Nacktgerste *demeter*
- 6-Korn-Mischung *demeter*

Flocken und Cerealien

- Gerstenflocken *demeter*
- 4-Korn-Flocken *demeter*
- 6-Korn-Flocken *demeter*
- Gerste-Mandel-Müslibrei *demeter*