

Kräuterwissen Dezember 2017

EGK Newsletter

Gerste

Saatgerste – *Hordeum vulgare* L. / Süssträser = Poaceae

Zweizeilige Gerste – *Hordeum distichon* L.

Unterarten: Wildgerste, Kulturgerste, Rollgerste

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Die Gerste war ursprünglich im vorderen Orient beheimatet. Die ersten Nachweise dieser Gräser lassen sich in jenen Gebieten 8000 Jahre zurückdatieren. Der römische Gelehrte und Botaniker Plinius hielt die Gerste für eine der ältesten Kulturpflanzen.

Die lange Bedeutung der Gerste als Nahrungsmittel der damals eher ärmeren Leute zeigt sich auch in der Bibel: *«So kehrte Noomi mit der Moabiterin Ruth, ihrer Sohnesfrau, aus dem Gefilde Moabs zurück und als sie in Bethlehem ankamen, begann die Gerstenernte»* (Ruth 1,22).

«Du nimm dir Gerste, Weizen und Bohnen und tue alles zusammen in ein Geschirr und mache dir Brot daraus und iss davon 390 Tage» (Ezechiel 4,9).



Botanik und Kultur

Das Anbaubereich der Gerste reicht weit über die nördlich-gemässigten Zonen und Südamerika hinaus bis in die tropischen Gebiete. Weltweit sind heute etwa 20 Arten der Gattung *Hordeum* und eine grosse Vielzahl von Sorten dieser ein- und teils auch mehrjährigen Gräser bekannt. Da ihre Ansprüche an den Boden und die Feuchtigkeit ziemlich gering sind, wird sie auch in trockenen Ländern angebaut.

Bei der in unseren Gegenden hauptsächlich angebauten Art handelt es sich um die einjährige Saatgerste (*Hordeum vulgare* L.). Dieses einjährige Gras mit blassgrünen Blättern von etwa einem Zentimeter Breite und zirka 20 bis 30 Zentimetern Länge hat im Sommer spriessende Blüten, die in sieben bis zehn Zentimeter langen Ähren angeordnet sind. Aus ihnen entwickeln sich die goldgelben bis purpurroten Samen. Die Winterhärte wird als hart beschrieben.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Der Papyrus Ebers ist die die älteste bislang bekannte medizinische Zusammenstellung der Welt. Um 1550 vor Christi Geburt entstanden, finden sich dort bereits zahlreiche Hinweise auf eine medizinische Verwendung der Gerste in Form von Rezepturen.

In der Literatur wird die Gerste als blutdruck erhöhend und herzregulierend beschrieben. Sie wird auch bei Halsentzündungen und Magen-Darm-Reizungen, bei Appetitmangel oder bei schlechter Verdauung empfohlen. In der Hausmedizin wird Gerstenbrei auch als Wundpackung eingesetzt. Gerstenkeimlinge wiederum werden zur Behandlung von Bronchitis eingesetzt.

Da die Anwendungsbereiche der Gerste sehr vielfältig sind, empfehlen wir Ihnen, sich in Fragen einer guten Behandlung mit der Gerste an einen erfahrenen Naturheilpraktiker zu wenden.

Verwendung in der Küche

Gerste wird seit alters her zu Brot, Getreideflocken und zu Suppen, z. B. zur bekannten Bündner Gerstensuppe, verarbeitet. Aus geröstetem Gerstenmalz wird auch Kaffeeersatz hergestellt, der als wohlschmeckend und bekömmlich gilt.

Gerste lässt sich sehr gut mit verschiedenen Gemüsen, wie z. B. mit Federkohl, Rübli etc. zu währschaften Eintopfgerichten verarbeiten. Speziell erwähnen möchten wir an dieser Stelle auch einige Gewürze, die sehr gut zur Gerste passen, wie z.B. den gewöhnlichen Thymian (*Thymus vulgaris*). In eher süßen Gerstengerichte können wir Zitronenthymian (*Thymus citriodorus*) und den nach Orange duftenden Orangenthymian (*Thymus fragrantissimus*) empfehlen.

Aus Gerste gewonnener Malzzucker dient als Süßungsmittel. Die gekeimten und gedarrten Samen (durch Mälzung gekeimtes und getrocknetes Getreide) kommen bei Bierbauern zum Einsatz und werden auch zur Herstellung von Whisky benötigt.



Rezept

Gerstotto Für 4 Personen

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 300 g Karotten
- 300 g Rollgerste
- ca. 7 dl Gemüsebouillon
- 150 g Lauch
- 150g Gambozola oder Gorgonzola (oder Crème fraîche)

Zwiebel schälen und fein hacken,

Knoblauchzehen schälen und pressen.

Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden.

Öl in die Pfanne geben. Zwiebeln und Knoblauch im Öl dünsten.

Karotten und Rollgerste dazugeben, kurz mitdünsten. Mit der Hälfte der Gemüsebouillon ablöschen. Die Gerste muss mit Bouillon bedeckt sein.

Ab und zu umrühren und Bouillon dazugiesen.

20 Minuten auf kleinem Feuer kochen.

Lauch in feine Streifen schneiden. Nach 20 Minuten Kochzeit zu der Gerste geben und 5 Minuten weiterköcheln. Allenfalls etwas Bouillon hinzufügen.

Die Gerstenkörner sollten bissfest sein.

Gambozola in kleine Stücke schneiden und unter den Gerstotto mischen.