Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 1: Die Gute-Laune-Dosis : Jod

Artikel: Das älteste Getreide
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557485

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das älteste Getreide

Die Gerste ist sehr anspruchslos. Sie verträgt Nässe und Kälte, stellt keine großen Anforderungen an den Boden, gedeiht am Meer und in über 4000 Metern Höhe (Tibet). Sie wächst sehr schnell; insbesondere die Sommergerste, die sogar noch bei einer Aussaat Anfang Mai reif wird.

Heute kennt man die Gerste hauptsächlich als Viehfutter. In der menschlichen Ernährung spielt sie eine vergleichsweise kleine Rolle. Anders beim Trinken: als Ausgangsprodukt für Malz, und damit für Bier, hat sie große Bedeutung. Bier war bereits das Nationalgetränk der «alten» Ägypter. Dazu wurde die Gerste geröstet, mit Wasser angesezt und der Gärung überlassen. Dieses kühlende, kohlensäurehaltige Getränk war im heißen Klima beliebt und wertvoll.

In der Vollwertküche kommt die Gerste im Form von Schrot, Flocken, Vollkornmehl und ganzen Körnern auf den Tisch. Als reines Brotgetreide kann die Gerste, die nur einen geringen Anteil von Klebereiweiß hat, nicht verwendet werden.

Wie gesagt, werden nur geringe Mengen Gerste für Nährmittel benötigt. Dazu gehören Malzkaffee, Grütze (gemahlene Gerste) und Graupen. Um leicht verdauliche und gut kochbare Gerste in Form von Graupen zu erhalten, muß das Korn in Mühlen geschliffen und poliert werden. Trotz einiger Nährstoffverluste beim Polieren enthält der Gerstenkern immer noch viele Mineralstoffe (Kalzium, Kalium, Eisen, Kieselsäure, Magnesium) und Vitamine der B-Gruppe und E. Die Graupen sind die Basis der berühmten Bündner Gerstensuppe.

Der hohe Mineralstoff- und Vitaminreichtum der Gerste wirkt sich positiv und ordnend auf den Organismus aus. Dies wirkt vor allem Hauterkrankungen, Haarausfall, Wachstumsstörungen, Bindegewebsschwäche und Gelenkerkrankungen entgegen. Bei Magen- und Darmschwäche wird die schleimbildende Gerste als Heilnahrung empfohlen.

Gerstenring in Sesamhülle

Zutaten für 4 Personen:

200 g Gerstenschrot, 150 g Weizenschrot, 1 TL Currypulver, 1/2 l Plantaforce, 20 g Butter, 1 mittlere Zwiebel, 2 Eier, 100 g würzigen Käse, Herbamare-Kräutersalz, Muskatnuß gerieben, Butter für die Form und Sesam.

So wird's gemacht:

Getreideschrot im Topf ohne Fett kurz anrösten bis er würzig duftet. Curry und Gemüsebrühe dazugeben und kurz aufkochen, 20 Minuten nachquellen lassen.

Die feingeschnittene Zwiebel in der Butter glasig dünsten. Zusammen mit dem geriebenen Käse, Eier zum Getreideschrot geben und mit den Gewürzen gut durchmischen und abschmecken.

Die Kranzform gut fetten und üppig mit Sesam ausstreuen. Die Masse einfüllen, glattstreichen und 45 Minuten bei 200°C backen. Den Auflauf am Rand mit einem Messer lösen und auf eine angewärmte Platte stürzen.

Dazu passen bunte Saisongemüse wie z.B. Paprika.

Die Getreidemasse kann auch sehr gut zum Füllen von Kohlrouladen, Mangold, Wirsing und Paprikaschoten verwendet werden. Zum Ausbacken in der Pfanne ist sie ebenfalls geeignet.

Buntes Paprikagemüse

Zutaten für 4 Personen:

1 mittlere Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stange Lauch, je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote, 3 Tomaten, Olivenöl zum Andünsten, Aromaforce, 1 EL Creme fraiche, Paprikapulver, Kräuter der Provence, frische Petersilie.

So wird's gemacht:

Das Gemüse waschen und kleinschneiden. Zusammen mit dem Öl im Topf ca. 20 Minuten bißfest dünsten. Mit den Gewürzen gut abschmecken und am Schluß die Crème fraîche unterheben und mit frischer Petersilie überstreuen.