Das älteste Getreide

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 1: **Die Gute-Laune-Dosis : Jod**

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-557485

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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.