

1. Getreide

1.4. Gerste

Nach dem Einkorn ist die Gerste eine der ältesten Kulturgetreidearten. Sie ist geographisch gesehen so weit verbreitet wie wohl sonst kein anderes Getreide. Die Anbaugelände 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 die Fülle an Gerstensorten ermöglicht. Hierbei gibt es zweizeilige und sechszeilige Sorten, die häufig - allerdings nicht immer - lange Grannen besitzen.

Herkunft

Die Ursprungsgebiete von Gerste liegen im Vorderen Orient und in der östlichen Balkanregion. Während des Mittelalters wurde sie in Mitteleuropa vor allem als Viehfutter geschätzt. Sie eroberte insbesondere die weniger fruchtbaren Böden und Standorte mit kürzeren Vegetationszeiten.

Die SPIELBERGER-Mühle bezieht ihre Gerste zu einem großen Teil von den Landwirten der Erzeuger-Gemeinschaften im Umfeld der Mühle. Nacktgerste - eine besondere, spelzenfreie Sorte (siehe unten) - stammt aus dem Dorfprojekt Juchowo in Polen, das seit 2005 bio-dynamisch arbeitet.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Gerste besitzt außergewöhnliche schleimbildende Eigenschaften. Deshalb ist sie als diätetisches Nahrungsmittel bei Magen-Darm-Krankheiten zu empfehlen. Die löslichen Ballaststoffe des Korns binden bis zum 40-fachen ihres Eigengewichts an Wasser und quellen entsprechend auf. Sie binden dabei beispielsweise Gallensäuren und tragen zur Absenkung des Blutcholesterinspiegels bei. Aus anthroposophischer Sicht besitzt die Gerste zusätzlich eine zweifache Wirksamkeit. Die guten Mäl-

zungseigenschaften, die auch beim Bierbrauen genutzt werden, wirken auf den Zuckerprozess. Die schon äußerlich erkennbare intensive Grannenbildung zeigt die enge Verwandtschaft zum Kiesel. Deshalb wirkt Gerste auf zwei Bereiche im Organismus: auf das Gehirn mit dem Nervensystem sowie auf den Stoffwechsel und die Muskulatur.

Verarbeitung

Da das Gerstenkorn von einem festen Spelz umgeben wird, der nicht genießbar ist, muss es für Speisezwecke zwischen zwei Schmiergelzylindern mechanisch entspelzt werden. 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. Durch Anquellen oder Rösten lässt sich die Bekömmlichkeit der Gerste verbessern. Für Gerstenflocken wird das polierte Korn leicht gedämpft und anschließend ausgewalzt.

Spezielle Sorten

Nacktgerste ist eine alte, speziell für den Bio-Anbau weitergezüchtete Sorte, deren Spelzen beim Dreschen vollständig abfallen. Dadurch muss das Getreide nicht entspelzt werden, eine mechanische Belastung des Korns wird vermieden. Dadurch behält Nacktgerste ihre volle Keimfähigkeit.

Die Spielberger-Mühle bezieht ihre Nacktgerste aus Polen. Hier baut eine Demeter-Dorfgemeinschaft die bio-dynamisch gezüchtete Sorte Lawina an. Diese Sommergerste wurde von der Getreidezüchtungsforschung Daraus speziell für die Bedingungen des Öko-Landbaus gezüchtet. Sie eignet



sich vor allem für leichte Standorte und besitzt ein hellgelbes Korn. Sie ist besonders resistent gegenüber Krankheiten wie Hartbrand.

Gerste im SPIELBERGER-Sortiment

- *demeter* Gerstengraupen
- *demeter* Nacktgerste
- *demeter* Gerstenflocken
- *demeter* 6-Korn-Mischung
- *demeter* 4-Korn-Flocken
- *demeter* 6-Korn-Flocken