

Von der Gerste

Urprinzip: Energie, Impuls
Planet: Mars
Wochentag: Dienstag

Zwar findet heutzutage die Gerste noch in der Bierbrauerei Verwendung, womit der für die Mehrheit wahrscheinlich einzige »gesunde« Grund der Gerstenverarbeitung genannt sein dürfte. Zu Zeiten unserer Vorfäter jedoch stand sie in hohen Ehren — wohlbegründet, wie sich gleich herausstellen wird.

Denn die Gerste verfügt über eine reiche Vitamin- und Mineralausstattung. Nach der Wirkstofftabelle von *Prof. Schweigart* enthält sie einen hohen Anteil an Kieselsäure, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin E und Vitamin B5. Letzteres verhindert das Ergrauen der Haare und schützt vor Hautentzündungen. In Kombinationen mit Vitamin C und Inosit, beides ebenfalls reichlich in der Gerste vorhanden, reguliert eben dieses Vitamin B5 die Blutfettwerte und wirkt der Atherosklerose entgegen. Auf genügend Inosit im natürlichen Verbund wie z. B. in der Gerste, aber auch in vielen Blättern und Pflanzensamen ist deshalb zu achten, da Inositmangel zu Haarausfall und bei Kindern zu Wachstumsstörungen führen kann.

Wer die Gerste als volles Korn verwendet, braucht Derartiges nicht zu befürchten; hat sie doch die Möglichkeit, all ihre hervorragenden Fähigkeiten voll zu entfalten, und die sind auch sonst von nicht unerheblichem Wert. Bei Magen- und Darmschwäche z. B. tut eine ganz einfache Gerstenschleimsuppe Wunder (sie wird aus frischgemahlenem Vollgerstenmehl, einer Prise Meersalz und Wasser gekocht), bindet Giftiges aus einem gestörten Stoffwechsel und regt durch den Kohlehydratprozess die Leberfunktion an. Ebenso kräftigt sie die Lunge und beugt Bandscheibenschäden und Bindegewebsschwäche vor.

Früher stellte man aus ganzen Gerstenkörnern ein Getränk her (200 g davon in 2 l Wasser 2 Stunden kochen), das man abgeseiht dem Fieberkranken zu trinken gab. Dieses Barleywater, so nannte man es, wirkte kühlend und temperatursenkend bei fieberhaften Zuständen. Nun, da ja prinzipiell die rohe Nahrung der »Totgekochten« vorzuziehen ist, erscheint es uns heute besser, einen Kaltauszug aus Gerste herzustellen:

In 1/4 l kaltes Quellwasser rühren wir 1 EL frischgemahlene Vollgerstenmehl und lassen diese Mischung in einem Glasgefäß ca. 1/2—5 Stunden stehen. Anschließend abseihen. Wem diese pure Form zu spartanisch ist, der kann zum Schluss noch eine Spur Honig, evtl. eine Banane und etwas Zitronensaft hinzuzquireln und das Ganze auf Trinktemperatur erwärmen (aber nicht über 42°C erhitzen!).

Apropos spartanisch: In der Astrologie wird die Gerste dem Dienstag und dem Planeten Mars, dem Kriegsgott der Antike, zugeordnet.

Doch damit nicht genug, diesem Korn kam in früheren Zeiten noch mehr Bedeutung zu. Vermutlich steht es am Beginn menschlicher Kultur und formte sich als erstes Getreide aus den Gräsern heraus. Denn auf altägyptischen Darstellungen finden wir es bereits abgebildet; Homer nennt es in seiner »Odyssee« das »Mark der Männer«, und Überlieferungen sagen uns, dass am Anfang der griechischen Geschichte fast ausschließlich Gerste angebaut wurde. Im alten Griechenland legte man auf richtige Ernährung besonderes Augenmerk und mit allgemeiner Übereinstimmung galt die Gerste als Kraftspender erster Güte.

So viel Gutes wagt man eigentlich gar nicht zu vermuten, wenn man erfährt, wie anspruchslos die Gerste sich den unterschiedlichsten Klimaten anpasst: Sie wächst nahezu überall.

Was Sie aber vermuten dürfen, ist, dass Gerstengerichte im Geschmack keineswegs anspruchslos sind. Wen unser Wort nicht überzeugt, der hat auf den Seiten 200—201 die Gelegenheit, seinen Gaumen von der Gerste erobern zu lassen