

Die Revolution in der Ernährung: Aktivierte Gerste (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



In meinem letzten Gesundheitsbrief hatte ich Ihnen unser neues Produkt **Essential Food Pulver** vorgestellt. In diesem Produkt wird aktivierte Gerste verwendet. Eine ungewöhnliche Zutat, zu der es viele Fragen gibt: Warum verwenden wir gerade Gerste? Welchen Wert hat Gerste für die Ernährung? Was ist aktivierte Gerste?

Eine Menge Fragen, die ich Ihnen mit meinen nächsten Briefen - immer schön der Reihe - nach beantworten möchte.

Ein Vorwort zu aktivierter Gerste von Dr. Simi Khanna

In Krankenhäusern wird Nahrung nur sehr selten zur Heilung verwendet, trotzdem kann ich mich als Klinikarzt noch lebhaft daran erinnern, dass uns Folgendes beigebracht wurde: Wir sollten es Patienten mit Nierensteinen wärmstens ans Herz legen, täglich große Mengen Gerstenwasser zu trinken, um den Körper alkalischer zu machen und die durch Übersäuerung gebildeten Steine aufzulösen.

Erst viele Jahre später lernte ich, dass es eines der grundlegenden Prinzipien für einen gesunden Körper ist, das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Ein übersäuerter Körper kann seine Nährstoffe nicht mehr ausreichend aufnehmen. Es treten Mängel auf, Gifte und Säuren können nicht mehr ausgeschieden werden und Krankheitserreger können sich vermehren.

Übersäuerung, die durch zu viel Stress, negative Emotionen und Ernährung mit Weißmehlprodukten und Fleisch entsteht, ist der Ausgangspunkt für fast jede Erkrankung.

Die Verwendung von Gerste, eines der wenigen Getreidesorten, die den Körper entsäuern können, ist deswegen eine unschätzbare Hilfe, um die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu besiegen. Außerdem ist Gerste eines der gehaltvollsten Nahrungsmittel im reichen Schatz der Natur und enthält eine Fülle von Nährstoffen, die den menschlichen Körper versorgen.

Wenn schonende Techniken verwendet werden, um die vorgekeimte Form haltbar zu machen, können seine beeindruckenden Nährstoffe optimal nutzbar gemacht werden.

Dr. Simi Khanna

Die geschichtliche Entwicklung der Gerste

Die Gerste hat in der Entwicklung der Zivilisation eine lange anhaltende und hoch geschätzte Rolle gespielt. Der erste Anbau wird auf etwa 7.000 vor Christus geschätzt. Vor der Entwicklung von Techniken zum Mahlen des Korns hat der Steinzeitmensch die Körner über sein Essen gestreut. Archäologische Ausgrabungen in der Gegend von Tel Mureybat in Syrien brachten nicht angebaute Gerstenkörner aus der Zeit von etwa 8.000 vor Christus zum Vorschein. In Kleinasien, Palästina und Mesopotamien wurden ähnliche Funde gemacht. Alles deutet darauf hin, dass Gerste das bevorzugte Getreide in dieser Gegend war.

Bevor Gerste angebaut wurde, waren die Körner am Halm normalerweise zweireihig angeordnet, während die heute angebaute Form sechsreihig ist. Auf vielen alten Wandgemälden und auf einigen Münzen ist die sechsreihige Form schon abgebildet, die damals entwickelt wurde, denn Ägypter, Sumerer und Babylonier setzten das Korn alle wirksam für eine erhöhte Ausdauer ein. Tatsächlich benutzten die Sumerer und Babylonier Gerste als eine Art Geld.

Es wird weiter darüber gestritten, woher die Wildform von Gerste ursprünglich stammt, denn wandernde Nomaden handelten damals unbestreitbar mit ihr. Die meisten Argumente sprechen dafür, dass sie aus Asien, wahrscheinlich China kam. Auf jeden Fall stammt eine der ersten schriftlichen Aufzeichnungen über den Anbau von Gerste vom Kaiser Shen Nung etwa 2.800 vor Christus. Er erwähnte sie als eine der fünf heiligen Pflanzen. Töpferwaren aus der Hsia Dynastie 1.520 vor Christus zeigen die Hochachtung des Getreides durch eine Abbildung, in der vom Himmel fallende Körner in die Schale eines Bauern fallen. Für die chinesischen Bauern war Gerste damals ein Symbol für die Manneskraft.

Die ersten Anwendungen

Zur gleichen Zeit erwähnt eine Vedische Schrift aus dem Indus, einem Gebiet aus Nordindien, Pakistan und Südwestt Tibet, Gerste und Reis als die „zwei unsterblichen Söhne des Himmels“. In ganz Asien war Gerste zu dieser Zeit ein unverzichtbarer Teil des täglichen Lebens. Tibetanische Mönche bereiteten einen Gerstenbrei, den sie Tsampa nannten, und die Sieger der altgriechischen Stadt Eleusis wurden mit Säcken voller Gerste belohnt. Bei der Beschreibung des Alten Testaments über die zehn Plagen, die über die Ägypter hereinbrachen, wird über ein Gewitter mit Hagelkörnern berichtet, durch das „die Gerste vernichtet wurde“. Es gibt zahlreiche andere Bezüge auf die Gerste in der Bibel, und dieses Getreide spielte auch eine Schlüsselrolle beim allmählichen Aufstieg des römischen Reiches.

Das Problem der Nachschublinien und der Nahrungsversorgung der immer weiter expandierenden römischen Legionen, die über immer weitere Entfernungen marschieren mussten, war ein logistischer Albtraum. Die Gladiatoren in der römischen Arena benutzten die Gerste schon, um Stärke und Ausdauer zu erhöhen. Deswegen hatten sie auch den Spitznamen „hordearii“, was übersetzt „die Gerstenleute“ bedeutet. Dieses Getreide ist äußerst genügsam und leicht anzubauen (normalerweise nach 3 Monaten zu ernten) und ergibt eine phantastische Mischung aus Proteinen und Nährstoffen. Die römische Militärführung entschied, dass die Hauptnahrung der Armeen Gerste ist, weil sie die größten Vorteile bietet für Leute, die mit ständigen Herausforderungen fertig werden müssen. Die Entscheidung erwies sich als richtig. Ein Weltreich wurde geboren und breitete sich aus über Europa und den mittleren Osten, und jede

neue Region bekam ein Lager für die Lieferungen von Gerste, reserviert für die heldenhaften Eroberer aus Rom.

Entwicklungsgeschichte der Anwendung von Gerste

Die Verwendung von Gerste wurde in dem Maße entwickelt, wie der Anbau des Wundergetreides vorangetrieben wurde. Gerstenmalz, eines der bekanntesten Produkte, entsteht, in dem man Gerstenkörner einige Tage mit Wasser durchtränkt, bis sie anfangen zu keimen. Während dieser Feuchtigkeitsphase entstehen aus dem Eiweiß der Gerste Enzyme. Durch Trocknung wird dann dieser Keimprozess wieder gestoppt. Schließlich wird die Gerste leicht gekocht, wobei diese breiartige Substanz entsteht, die als Malz bekannt ist.

Gerstenmalz wurde im alten China als Süßungsmittel verwendet, und diese Anwendung verbreitete sich dann auch nach Japan.

Zwangsläufig war eines der ersten Nebenprodukte von Malz der Alkohol. Malz wurde zerkleinert und mit warmem Wasser angesetzt. Dadurch wird der Prozess in Gang gesetzt, bei dem die Enzyme die Stärke in Zucker umwandeln. Durch Zugabe von Hefe wird das Malz fermentiert und Alkohol entsteht. Die frühesten Ansätze für Bier aus Gerste gab es in Mesopotamien, es waren aber die Sumerischen Frauen, die den Prozess des Bierbrauens aus Gerste wirklich beherrschten und das Getränk so bekannt machten, dass die Arbeiter es als Teil ihrer Entlohnung erhielten.

Diese ersten Brauer waren die Stammväter für bayrisches Bier, schottischen Whiskey, nordamerikanisches Bier, Gerstenwein und viele andere Getränke. Erst während des Mittelalters wurden die Brautechniken verfeinert, und die Qualität wurde konstanter. Tatsächlich waren die größten Braukünstler während dieser Zeit die Mönche! Die Inhaltsstoffe, die die Gerste diesen neuen Getränken mitgab, machte sie immer populärer und der besondere Geschmack hatte während all dieser Zeitperioden immer seine Liebhaber.

Aber nicht nur bei den Getränken wurden für die Gerste immer neue Anwendungen gefunden. Während der Angelsächsischen Zeit in England wurde das Gerstenkorn die Standard-Maßeinheit. Ein Gerstenkorn hat etwa die Größe von einem Drittel Inch, und drei aneinander gelegte Körner bezeichnete man als „Ynce“, was später zum Inch wurde. So wurde das britische Maßsystem geboren. Als Amerikas erster wirklicher Schuhhersteller in Massachusetts sein Geschäft eröffnete, wurde verkündet, dass die größten Schuhe Größe 13 haben, also 39 Gerstenkörner!

Weit verbreitete Verwendung zur Ernährung

Aber vor allem war Gerste natürlich als Nahrung beliebt und eine Vielzahl von Rezepten wurde erfunden. Die Etrusker machten einen Gerstenbrei, der Puls genannt wurde, und jüdische Siedler in Spanien und Portugal machten einen gesüßten Brei, der Belila genannt wurde. In Schottland war Gerste äußerst populär, und sie ist es bis zum heutigen Tage. Die original schottischen „Griddlecakes“ sind aus Gerste, und in dem schottischen Distrikt Lothian gibt es einen Gerstenpudding kombiniert mit Johannisbeeren. Auf der Isle of Man gibt es als traditionelle Kost das Bonnag, ein Gerstenbrot. Auch in Wales wurde ein Gerstenkuchen kreiert, der bis zum heutigen Tage zum Frühstück gegessen wird. In Japan wird aus gerösteter Perlgerste ein Gerstentee hergestellt, der sich im ganzen Fernen Osten verbreitet hat. Es gibt natürlich noch weitaus mehr Produkte aus Gerste, so hat im 17. Jahrhundert ein Engländer Gerstenpralinen entwickelt, in dem er gesüßtes Gerstenwasser eingekocht und karamellisiert hat.

Die größte Zahl verschiedener Gerstenprodukte gibt es wahrscheinlich bei den Suppen. So gibt es die polnische Krupnik, die englische Suppe mit Schinken und Gerste, die verschiedenen japanischen Miso-Suppen und die alte römische Brühe. Es gibt wahrscheinlich heutzutage nur wenige Länder, die Gerste anbauen und kein Rezept für eine Gerstensuppe haben. Das spricht doch sehr für den Geschmack und das Nährstoffpotential von Gerste.

Ein Gesundheitsnutzen: Geringer Gehalt an Gluten

Wegen des geringen Glutengehalts eignet sich Gerste nicht besonders für Brot. Gluten hilft beim Aufgehen des Teiges und hält die Feuchtigkeit im Brot, so dass es länger frisch bleibt. Als in Europa Weizen verfügbar wurde, wurde er in erster Linie zum Brotbacken verwendet. Der Nährwert von Gerste wurde jedoch weiterhin anerkannt und viele benutzten Gerste, von der nur die äußerste Hülle entfernt wurde, als Hauptstütze für die Gesundheit. Andere benutzten die völlig geschälte Gerste wegen dem guten Eiweißgehalt. In welcher Form auch immer, der Nährwert dieses genügsamen Getreides ist über den gesamten Planeten bekannt und hat eine wichtige Rolle gespielt für die Gesundheit und die Entwicklung unserer Zivilisation.

Gesunde Nährstoffe aus biologischem Anbau:

Essential Food Pulver enthält nur biologische Inhaltsstoffe in ihrer natürlichen Form. Es ist ein hervorragender Energiespender und eine natürliche Grundlage für die Gesundheit und ein optimal abgestimmtes basisches Nahrungsmittel.

Essential Food liefert ein volles Spektrum natürlicher und organischer Nährstoffe, schmackhaft und schnell verfügbar. Essential Food fördert eine neue, gesunde Art der Ernährung. Es ist das Erste seiner Art und enthält nur organische Nährstoffe in natürlicher Form. Verbunden mit hoher Bio-Verfügbarkeit ist es eine Nahrungsergänzung, die in erster Linie als Energie-Booster aber auch als eine natürliche Grundlage der Gesundheit dient. Vorgekeimte Gerste zusammen mit einer Auswahl von organischen und natürlichen Zutaten bilden ein ausgezeichnetes Nahrungsmittel, das alle wichtigen Nährstoffe enthält. Quinoa ist bekannt für seinen hohen Gehalt an Proteinen und Nährstoffen. Kelp und Spirulina enthalten eine große Menge an Vitaminen, Aminosäuren, Mineralien und Spurenelementen. Gelbwurz ist ein bekanntes Antioxidans. Leinsamen ist reich an essentiellen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren. Dazu die Vorzüge organischer Früchte und Gemüse wie Apfel, Karotte und Heidelbeere.



Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen



Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln