

Die Revolution in der Ernährung: Aktivierte Gerste (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute setze ich die ausführliche Beschreibung von Gerste fort. Es geht um unser neues Produkt **Essential Food Pulver**. In diesem Produkt wird aktivierte Gerste verwendet. Eine ungewöhnliche Zutat für ein modernes Nahrungsmittel, von welchem wir behaupten, dass es gesund sei. Aber warum verwenden wir Gerste? Welchen Wert hat Gerste für die Ernährung? Was ist aktivierte Gerste? Eine Menge Fragen, die ich Ihnen in meinen nächsten Briefen der Reihe nach beantworten möchte.

Heute bekommen Sie Teil 2 der Beschreibung.

Falls Sie den Teil 1 nicht mehr finden: Teil 1 finden Sie in unserem Newsletter-Archiv.

Die verschiedenen Sorten von Gerste

Nachdem Gerste schon sehr früh als leicht anzubauende Nahrungsquelle beliebt war, bildeten sich auch verschiedene Sorten aus. Die Kriterien für die verschiedenen Sorten sind abhängig von den Klimaverhältnissen und der Länge der möglichen Anbaudauer.

Die Unterscheidung in Zweizeiligkeit oder Sechszeiligkeit ergibt sich aus der Anzahl von Kornreihen an einer Ähre. Bei der Zweizeiligkeit stehen sich zwei Kornreihen gegenüber, denn an jedem Spindelglied der Ähre sitzt nur ein Korn. Genau besehen findet sich aber rechts und links dieses Kornes jeweils ein mehr oder weniger deutlich ausgeprägtes Blütchen, das aber meist unvollständig, klein und steril bleibt. Sofern diese unscheinbaren Ansätze jedoch zu vollständigen Blütchen mit umhüllenden Spelzen auswachsen, entstehen rechts und links des mittleren Samenkorns weitere Samenkörner, die zusätzliche Samenreihen bilden. Auf diese Weise entsteht die Sechszeiligkeit. Die auf den ersten Blick vorteilhafte, größere Samenmenge sollte aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass eine zweizeilige Gerste größere und gleichmäßigere Samen bildet. Die daraus hervorgehenden Pflanzen bilden mehr Ähren tragende Halme, sodass eine zweizeilige Gerste auf der gleichen Anbaufläche mehr und schöneres Korn bilden kann.

Nur unter Bedingungen, die der Ausbildung vieler Halme abträglich sind, wie z.B. eine sehr kurze Vegetationszeit oder sehr trockene Anbaubedingungen, erweist sich die Sechszeiligkeit als potentiell ertragreicher. Die spezielle Art, wie an einem Spindelglied eine Einzelblüte mit mehr oder weniger deutlich ausgebildeten Seitenblüten als Triplet-Form vorkommt, ist charakteristisch

für den Blütenstand der Gerste.

Trotzdem ist heutzutage die sechsreihige Form von Gerste weltweit stärker verbreitet.

Es gibt inzwischen buchstäblich hunderte von verschiedenen Gerstenformen. Zwerggerste, eine viel kleinere Variante, wächst in Japan während der frostfreien Wintermonate. In Nepal, Tibet und Mongolei wächst die Kapuzengerste, die sich wegen der großen Temperaturdifferenzen während eines Tages entwickelte. Die Granne dieser speziellen Sorte hat sich in einer Art Kapuze umgebildet und bildet so eine Art Schutz für das Korn, deswegen der Name.

Farbe und Form von Gerste

Gerste gibt es auch in einer Vielzahl von Farben. Die Schalen sind meist strohgelb, aber es gibt auch eine Sorte mit schwarzen Schalen. Sie ist besonders in Afrika verbreitet. Aber auch das Korn selbst zeigt nach der Ernte verschiedene Farbnuancen, abhängig von der geographischen Lage und der Verwendung. Blaugrau, beige-gelb, rot, violett und grüngrau sind nur einige der Varianten. Wenn Gerste für einen bestimmten Zweck angebaut wird wie für Mehl oder Grieß, dann spielt die Farbe des Kornes keine Rolle. So sollte das Korn für Grieß eine helle Farbe haben, schwarzer Grieß würde nur schwer akzeptiert werden. In anderen Zusammenhängen wie beispielsweise in Tibet, wo alle Gerste grundsätzlich geröstet wird, ist die Farbe des ursprünglichen Kornes nicht relevant.

Aber auch die Blattfarbe kann je nach Klimabedingung stark variieren. In trockenen oder kalten Gegenden bekommt man eine leichte rote Tönung der Blätter, in sehr trockenen Gegenden werden die Blätter schmaler und bekommen eine wachsartige Schicht.

Mongolische Gerste ist am unempfindlichsten gegen Frost und hat die breiteren Blätter. Bei kühlerem Klima haben die Blätter ein dunkleres Grün und in hochgelegenen Gegenden sind die Blätter viel heller, weil mehr gelbliches Karotin enthalten ist.

Auch die Ähren von Gerste variieren stark mit besonders kräftigen Exemplaren in Japan und China wie auch in Syrien, Afghanistan und Israel. Die Grannen an den Ähren können behaart, dreizipfelig oder wie in Ostasien und Äthiopien gar nicht vorhanden sein. Sie können bei anderen Sorten auch sehr weich sein. Anscheinend hat die Natur einen Weg gefunden, dieses wertvolle Gewächs für fast alle Umstände zu schützen.

Forschungen

Kein Gewächs würde seit einer so langen Zeit ständig angebaut werden, wenn es nicht Nährstoffe zum Überleben liefern würde, und genau das tut Gerste.

Die genaue Zahl der Nährstoffe in Gerste muss noch herausgefunden werden, aber es sind mindestens 14 Vitamine, 12 Mineralien, 3 essentielle Fettsäuren, 13 Enzymen, alle 8 essentiellen Aminosäuren und viele, viele Spurenelemente.

Ein japanischer Wissenschaftler vermutet, dass in Gerste Tausende von Enzymen enthalten sind. Die Eigenschaft von Gerste, Energie zur Verfügung zu stellen und Wachstum zu fördern, kennt man seit ewigen Zeiten, aber erst in jüngster Zeit wird in der wissenschaftlichen Forschung die Gerste als Nahrung wieder hoch geschätzt.

Verschiedene Untersuchungen vom Landwirtschaftsministerium in Ontario bei Kühen, von offiziellen Stellen in Alaska und von Dr. Mamani in Südamerika bei Guineaschweinen haben alle gezeigt, dass die Wachstumsrate der Tiere stieg und die Menge an benötigtem Futter abnahm, wenn man die Tiere mit hochwertiger Gerste fütterte. Aber die tatsächlichen Vorteile von Gerste ergeben sich aus Ergebnissen von Menschen. 1994 hat man an der Georg-Washington-Universität herausgefunden, dass ein Extrakt aus Gerste Blutgefäße vor Schäden schützt und dass ein bestimmtes Vitamin E-Derivat aus Gerste das Wachstumshormon reguliert. In den achtziger Jahren hat man in Kalifornien ein Enzym PD41 aus Gerste isoliert, das die Reparatur der Dann fördert. An der Science Universität in Tokio wurde später herausgefunden, dass dieses Enzym Entzündungen der Bauchspeicheldrüse und der Haut reduziert und gegen Magen- und Zwölffingerdarm-Geschwüre schützt.

Weitere Forschungsergebnisse zeigten, dass fünf Enzyme helfen, Fett im Körper abzubauen. Aber vor allem die Entdeckung eines bestimmten Enzyms in Gerste bewirkt, dass man von dem Supergetreide Gerste spricht.

Superoxid-Dismutase (S.O.D.)

Mit dem Enzym Superoxid-Dismutase haben sich sehr viele bedeutende Nährstoff-Forscher in der ganzen Welt beschäftigt. Im Grunde handelt es sich um ein Fänger-Enzym, das sich mit freien Radikalen verbindet und sie zerstört. Da freie Radikale eine wichtige Rolle im Alterungsprozess spielen, ist dieses Enzym, das man im Allgemeinen mit S.O.D. abkürzt, wichtig gegen vorzeitiges Altern.

Kenneth Munkres an der Universität von Michigan hat Versuche durchgeführt, die dieses Konzept bestätigen. S.O.D. wandelt die schädliche Substanz Superoxid in Wasser und Sauerstoff um und macht es harmlos. Dabei ist es interessant, dass S.O.D. Extrakte nicht dazu beitragen, den Gehalt an S.O.D. im Körper anzuheben, der Verzehr von Gerste erhöht jedoch die Konzentration von S.O.D. im Körper.

Auch bei anderen Inhaltsstoffen wie R-Glukan werden immer wieder wichtige Wirkungen für die Gesundheit entdeckt, hier zur Aktivierung des Immunsystems. Gerste liefert auch organisches Natrium für den Magen und verbessert so die Verdauung, in dem die Produktion von Salzsäure im Magen verbessert wird.

In der chinesischen Medizin wird gekeimte Gerste zur Linderung von Brustschmerzen und gegen Absonderung von unerwünschter Milch benutzt. Woanders wurde herausgefunden, dass eines der Proteine in Gerste eine sehr stark entzündungshemmende Eigenschaft hat. Die Liste der medizinischen Anwendungen von Gerste ist sehr umfangreich und neueste Forschungen finden weiterhin neue Wirkungen.

Eine der angenehmsten Eigenschaften von Gerste ist seine Basizität. Bei der heutzutage üblichen Ernährung ist die Übersäuerung ein ständiges Problem, was wiederum den Verdauungstrakt und die optimale Nährstoffaufnahme beeinträchtigt. Gerste bietet eine Möglichkeit, die pH-Werte ins Gleichgewicht zu bringen und liefert leicht verwertbare Nährstoffe.

In jüngster Zeit gab es viele Studien darüber, wie man aus Gerste die beste Nährstoffausbeute gewinnt. Übereinstimmung herrscht darüber, dass beim Entstehen des Kornes viele Schlüsselnährstoffe und Enzyme gebildet werden. Geht man einen Schritt rückwärts, kann man erkennen, dass Gerstengras vor der Entwicklung von Körnern eine ausgezeichnete Zusammensetzung von noch nicht verwendeten Nährstoffen hat, und auch dafür gibt es eine

Vielzahl von Untersuchungsergebnissen, die das bestätigen.

Analog kann man ableiten, dass Gerstenkeime, wenn sie sich gerade bilden, aber noch keine Nährstoffe verbraucht wurden, eine großartige Quelle von Nährstoffen beinhalten. Das ist jedoch eine neue Technik und eine neue Herangehensweise an Gerste als Nährstofflieferant, und es zeigt sich, dass sie unglaubliche Vorteile für die Ernährung hat.

Vorgekeimte Gerste entsteht durch eine 100 % natürliche Methode, die den Keimvorgang startet und das Korn in seine bioaktivste Form bringt. Der Keimvorgang wird am entscheidenden Punkt eingefroren — kurz bevor der Samen zu keimen beginnt. Diese Entwicklung führt zu einem völlig neuen Ausblick auf Chancen für die Ernährung.

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 bestem 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