

Bio Gerste, entspelzt (ganzes Korn)

Hierzulande kennt man Gerste eher als Tierfutter oder als Bierzutat. Aber Gerste ist ein echter Allrounder...

Gerste zählt zu den Süßgräsern und gilt als eine der ältesten Getreidesorten.

Bei den alten Ägyptern und Griechen zählte es zum wichtigsten Getreide, von den Römern wurde es dann "vernachlässigt" und durch Weizen ersetzt, da dieses eine bessere Backeigenschaft aufwies.

Dabei weist Gerste einen hohen Vitalstoffgehalt auf, ist ballaststoffreich und stellt eine gute pflanzliche Eiweißquelle dar.

Gerste ist das einzige Getreide, das drei vitamin- und mineralstoffreiche Aleuronschichten hat, die den Mehlkörper von der äusseren Schale trennen. Daher enthält sie besonders viele Vitamine und Mineralstoffe.

Gerste ist vielseitig einsetzbar:

- als Grütze, in Suppen oder als Beilage
- gemahlen als Brotmehl (hierbei ist zu beachten, ein glutenreiches Mehl zuzugeben, z.B. Dinkelmehl, Anteil des Gerstenmehls ca. 25 %)
- als Gerstenwasser (wirkt fiebersenkend und kräftigend)

Entdecken Sie Gerste...

Kontrollstelle: DE-ÖKO-005

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1345 kj
Brennwert kcal	321 kcal
Fett	2,10 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	62 g
davon Zucker	1,7 g
Ballaststoffe	8,7 g
Eiweiß	11 g
Salz	0,05 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Gerste	Ja

Biomühle-Eiling GmbH

USt-IdNr.: DE 270546051,

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-005