Gerste

Hordeum vulgare

barley (eng.), orge (franz.), orzo (ital.), cebada (span.), arpa (türk.)

Kategorie

Getreide, Süßgrasgewächse (poaceae)

Beschreibung

Die Gerste ist eine Pflanzenart und gehört zur Gattung Hordeum der Familie der Süßgräser (Poaceae). Sie ist eine der wichtigen Getreide-Arten.Gerste
ist ein einjähriges Gras, das Wuchshöhen von 0,7 bis 1,2 m erreicht. Die Pflanze ist glatt und unbehaart. Der Halm ist aufrecht. Die wechselständig und zweizeilig (distich) angeordneten Laubblätter sind einfach und parallelnervig. Die flache Blattspreite weist eine Länge von 9 bis 25 cm und eine Breite von 0,6 bis 2 cm auf. Morphologisches Erkennungsmerkmal sind die zwei langen, unbewimperten Blattöhrchen der Blattscheide, die den Halm vollständig umschließt. Das schmale und leicht gezähnte Blatthäutchen (Ligula) ist 1 bis 2 mm lang.



Hordeum vulgare



Gerste

Nährwerte von Gerste pro 100 g

Kalorien	338
Eiweiß	11,2 g
Fett	2,1 g
Kohlenhydrate	63,3 g
Ballaststoffe	8,7 g

Herkunft

Ursprungsgebiete der Gerste sind der Vordere Orient und die östliche Balkanregion. Die ältesten Nachweise der Gerste lassen sich bis 10500 v. Chr. zurückdatieren; Gerste, Einkorn und Emmer waren die ersten vom Menschen gezielt angebauten Getreidearten. Ab 7000 v. Chr. begann die systematische Zuchtauswahl und seit der Jungsteinzeit (5500 v. Chr.) findet auch in Mitteleuropa Gerstenanbau statt.

Aroma

Gerste schmeckt angenehm nussig.

Verwendung

Sommergerste

Für die menschliche Ernährung kommt überwiegend Sommergerste (Aussaat im Frühjahr) zum Einsatz. Ein großer Anteil davon wird als Braugerste zur Bierherstellung verwendet. Zu diesem

© 2026 coquina.de

Zweck sollte der Rohproteingehalt möglichst niedrig sein, da die Biere sonst zur Trübung bzw. zum Ausflocken neigen. Dies ist nicht schädlich, aber meist optisch unerwünscht.
In nicht gemälzter Form wird Gerste zu Grütze oder Graupen verarbeitet und gelegentlich auch zu Mehl gemahlen. Speziell für die menschliche Ernährung gezüchtete Gerste mit einem Gehalt an Beta-Glucan von mehr als 4 g pro 100 g wird als Korn, als Flocken oder verarbeitet zu Mehl angeboten. Daraus werden auch Gerstenbrote hergestellt.

Wintergerste

Wintergerste wird bereits im Herbst, also noch vor dem Winter ausgesät. Da sie gegenüber der Sommergerste höhere Erträge und mehr Eiweiß (12 bis 15 %) aufweist, wird sie überwiegend als Tierfutter verwendet (Futtergerste).

Produkte aus geschälten Gerstenkörnern

- Gerstengrütze hierfür werden die geschälten Gerstenkörner zu Grütze geschnitten. Grütze wird in unterschiedlicher Körnung in den Handel gebracht. Gerstengrütze wird u. a. in der traditionellen russischen Küche verwendet, wo diese Grütze einen Eigennamen jatschnewaja hat.

- Graupen (Rollgerste oder Kochgerste) erhält man durch Schleifen der Gerstenkörner, wobei auch die Spitzen gerundet werden. Am bekanntesten sind die »Perlgraupen«. Dazu wird Grütze auf Schleifmaschinen bearbeitet, bis sie ihre rundliche Form erhalten.

- Gerstenflocken werden aus hydrothermisch behandelten Gerstenkörnern gewalzt.

- Gerstenmehl (von mittelhochdeutsch gërsten mël) wird aus den Samen von Hordeum-Arten (vor allem H. vulgare bzw. H. distichon) durch die Vermahlung von Gerstenflocken hergestellt.

- Gerstenkaffee / Malzkaffee als koffeinfreies Kaffee-Ersatzgetränk.

- Tsampa ist ein Pulver aus gerösteten und gemahlenen Gerstenkörnern, ein tibetisches Grundnahrungsmittel.

- Bestimmte Gerstensorten haben einen hohen Gehalt an den löslichen Ballaststoffen Beta-Glucan (mehr als 4 g pro 100 g).

Einkauf / Aufbewahrung

Wer gerne mal mit Gerste kochen und backen möchte, muss danach immer noch suchen. Fündig wird man aber meist im Bio-Handel oder Reformhaus, in Drogerie- und gut sortierten Supermärkten.
Gerste und Gerstenproukte daraus (Gerstengrütze, Graupen) sollten stets trocken und lichtgeschützt aufbewahrt werden, da ansonsten Schimmelbefall droht (Mykotoxingefahr).

Gesundheit

Geschliffene Gerstenkörner, die als Graupen verkauft werden, enthalten hauptsächlich gut sättigende Kohlenhydrate und magenfreundliche Schleimstoffe, die auf den Verdauungsapparat ähnlich beruhigend wirken wie Reis- oder Haferschleim. Das Besondere an den Ballaststoffen in Gerste ist, dass sie zu einem Großteil aus Beta-Glucanen bestehen. 100 Gramm Gerste enthalten 4,8 Milligramm Beta-Glucane, das ist sogar etwas mehr als im Hafer (4,5 Milligramm). Beta-Glucane sind lösliche Ballaststoffe, die auch sehr Empfindliche gut vertragen.
Allerdings enthält auch dieses Getreide Gluten, ist also bei Zöliakie oder Gluten-Unverträglichkeit nicht zu empfehlen.
Die ungeschälten Gerstenkörner enthalten Phytin, einen Stoff, der in der Schale sitzt. Er bindet so wichtige Mineralien wie Eisen und Calcium und macht sie damit für den Körper unbrauchbar.

Geschichte

Während des Mittelalters war die Gerste als ertragreiches Viehfutter geschätzt. Dank der Züchtung können die Erträge, vor allem auf anspruchsloseren Standorten, mit den Weizenerträgen konkurrieren. Gerste ist eines der klassischen Getreide der Antike. Sie ist vor mehr als 8000 Jahren im Zweistromland und am Nil angebaut worden. Sie ist eng verwandt mit der im Nahen Osten vorkommenden Wildgerste (Hordeum vulgare subsp. spontaneum).

© 2026 coquina.de