

# Gerst



## graan met veel kwaliteiten

### Ingrediënten per persoon:

- 50 gram gerst
- 125 ml. water (1 op 2,5)

### Bereiding als graan bij de maaltijd:

1. De gerst in een zeef onder stromend water afspoelen en uit laten lekken.
2. 6-8 uur in het water laten weken.
3. 1 uur koken.
4. 3 uur laten nawellen op een warme plaats (hooikist).

### Voedingswaarde per 50 gram rauw gewicht:

Kcal	180
Vet (g)	1
Eiwit (g)	6
Koolhydraat (g)	37
Natrium (mg)	6
Kalium (mg)	230
Calcium (mg)	15
Magnesium (mg)	65
IJzer (mg)	1,8
Selenium (µg)	19
Zink (mg)	1,4
Foliumzuur (mg)	10
Nicotinezuur (mg)	2
Vitamine A (µg)	1
Vitamine B1 (mg)	0,32
Vitamine B2 (mg)	0,14
Vitamine B6 (mg)	0,16
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	-
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,3
Voedingsvezels (g)	9

### Gerst

Gerst is naast tarwe het oudste graangewas en was reeds bij de oude Grieken een belangrijk voedingsmiddel.

Tegenwoordig wordt het vooral verbouwd voor de productie van bier en veevoer.

Gerst bevat gluten, maar is niet zo geschikt om brood mee te bakken, hooguit kan er 10% gerst aan brooddeeg worden toegevoegd.

Gerst wordt bijna overal ter wereld verbouwd, je vindt het niet alleen in Noord-Europa maar ook in de tropen en in het hooggebergte van Tibet. Het heeft van alle granen de kortste vegetatietijd.

Op het land is gerst te herkennen aan de lange kafnaalden. Deze kafnaalden vangen veel licht en zijn een teken van een goede kiezelopname. Kiezel zorgt onder andere voor een gezonde huid, haar en sterke nagels en botten.

Gerst is een bedekt graan (het kaf is met de graankorrel vergroeid) en moet voor verwerking eerst worden gepeld, wanneer bij het pellen ook de voedzame kiem en zemel wordt verwijderd noemen we dit (parel)gort.

Gekiemde gerst bevat enzymen die zeer geschikt zijn om mout mee te maken, dit wordt vooral gebruikt voor de productie van bier en moutstroop.

Gerst bevat een natuurlijk verdikkingsmiddel dat heilzaam is voor maag en darmen. Wanneer gerst wordt geweekt en lang gekookt ontstaat er graanslijm, ook wel Gerstewater of Barleywater genoemd (recept op te vragen bij [info@voedwel.nl](mailto:info@voedwel.nl)).

Gerstewater wordt vaak met succes toegepast bij maag- en darmproblemen het geeft verlichting bij verkoudheid en griep, huidproblemen en allergieën.

Gerst is een goede bron van B-vitamines en foliumzuur.