

# Gierst



## glutenvrij graan

### Ingrediënten voor 1 persoon:

- 50 gram gierst
- 100 ml. water (verhouding 1 op 2)

### Bereiding:

1. De gierst afspoelen met heet water en uit laten lekken.
2. Het water aan de kook brengen en dan de gierst toevoegen.
3. 5 minuten laten koken.
4. 20-30 minuten op een warme plek laten nawellen.
5. Pas daarna evt. zout toevoegen.

### Gierst

Gierst werd al in de vroegste geschiedenis in Azië en Noord-Afrika verbouwd. De plant verdraagt grote hitte en arme grond, maar kan slecht tegen lage temperaturen. Gierst groeit zowel in pluimen als in kolven. Er zijn vele soorten gierst zoals sorghum, kafferkoren en millet (wat duizend betekent).

De gierstkorrel is een klein, hard zaadje, dat wordt omgeven door een dop die eraf gepeld moet worden, want deze is voor de mens onverteerbaar. Gekookt is gierst een licht verteerbaar graan. Vogels zijn verzot op het zaad, dat gemakkelijk op de grond valt. Het oogsten van gierst gebeurt daarom al wanneer de eerste korrels rijp zijn. Het

drogen en narijpen vereist veel zorg en aandacht.

De wortels van de gierst hebben uitzonderlijk veel wortelhaartjes, waarmee zij met behulp van wortelzuren actief minerale stoffen uit de bodem kunnen oplossen. Naast een hoog eiwitgehalte is gierst rijk aan kiezelzuur (silicium) en ijzer.

Het hoge gehalte aan kiezelzuur ondersteunt de opbouw van huid, haar en nagels. Gierst heeft een regulerende werking op de warmtehuishouding van het menselijk lichaam, daarmee is het een belangrijk graan voor kinderen en oudere mensen.

Gierst bevat een hoog gehalte aan onverzadigde vetzuren, bij het pellen van het graan raakt de korrel wel eens beschadigd waardoor het vet vrijkomt, dit veroorzaakt een bittere smaak bij het koken. Dit is te voorkomen wanneer de rauwe gierst met heet water wordt afgespoeld voor het koken.

Gierst bevat geen gluten en is snel en gemakkelijk te bereiden.

Voedingswaarde per 50 gram rauw:	
Kcal	190
Vet (g)	2
Eiwit (g)	6
Koolhydraat (g)	36
Natrium (mg)	3
Kalium (mg)	100
Calcium (mg)	4
Magnesium (mg)	55
IJzer (mg)	1,5
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,8
Foliumzuur (mg)	43
Nicotinezuur (mg)	2
Vitamine A (µg)	-
Vitamine B1 (mg)	0,21
Vitamine B2 (mg)	0,14
Vitamine B6 (mg)	0,19
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	-
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	-
Voedingsvezels (g)	4