



Rollgerste

Gerste – nicht nur fürs Bierbrauen

Bei Gerste denkt man unwillkürlich zuerst an Bier. Doch das anspruchslose Getreide kann mehr, als nur im „Gerstensaft“ zu landen. Als Bierzutat hoch geschätzt wird sie dagegen als Lebensmittel kaum genutzt. Das „Arme Leute-Essen“ aus vergangenen Tagen hat nicht das beste Image und kann mit neuen Trendkörnern wie Quinoa oder Amaranth nicht mehr mithalten. Doch die aromatischen Körner sind gesünder als viele glauben. Es ist der hohe Gehalt an leicht löslichen Ballaststoffen, den β -Glucanen, die die Körner so wertvoll in der Ernährung machen. Sie können helfen, den Blutcholesterin- und den Blutzuckerspiegel zu senken.



Gerste, als eine der ältesten Kulturpflanzen, stellt an den Boden wenig Ansprüche und gedeiht auch noch in Höhenlagen. Daher war und ist die Gerste gerade in Bergregionen, wie Tirol, Graubünden oder Südtirol, beliebt. Man braucht nur an herzhaft-eintöpfen mit Geselchtem, Gemüse und Rollgerste denken. Werden die Körner der Sommer-

gerste von Frucht- und Samenschale befreit und geschliffen, so entstehen die etwas rundlichen Körner der Rollgerste, auch als „Graupen“ bezeichnet. Sie eignen sich für Suppen, Eintöpfe oder Risotti. Nach etwa 40 Minuten Kochzeit sind die Körner gar und können auch in Laibchen verarbeitet werden. Die Körner schmecken würzig-aromatisch und passen perfekt zu allem, was

gerne im alpinen Raum wächst. Linsen, Bohnen, Lauch, Erdäpfel oder Kohl harmonieren bestens. Als Mehl eignet sich Gerste auch zum Backen von Brot, als Flocken für Müslimischungen. Gerste enthält zwar auch Gluten, aber in deutlich geringerer Menge als Weizen. Daher ist sie besser verträglich, aber zum Backen weniger geeignet. Fürs Brotbacken eignet sich daher nur die Kombination

von Gerstenmehl mit Weizenmehl.

Wie viele anspruchslosere Getreidesorten eignet sich Gerste gut für den biologischen Anbau. Neben ursprünglichen Getreidesorten wie Emmer, Waldstaudenkorn oder Kamut findet auch die Gerste ihre Nische. Vegane und vegetarische Trends bringen so auch die vergessenen geglaubte Rollgerste wieder vermehrt auf den Tisch.

Rezepte:



Gerstensuppe mit Ripperl

Zutaten für vier Personen:

100 g Rollgerste
200 ml Bier
100 g Bauchspeck
1 Zwiebel
1 Karotte
1 kleines Stück Lauch
300 g Selchrippen
Salz und Pfeffer
Muskatnuss
1 Esslöffel Sauerrahm pro Teller
Schmalz zum Anschwitzen
Schnittlauch zum Bestreuen

Zubereitung:

Rollgerste am Vorabend in Wasser einweichen. Gemüse und Speck klein würfeln. Gemüse und Speck in Schmalz anschwitzen, danach mit Bier aufgießen. Etwa einen Liter Wasser dazu gießen und die eingeweichte Rollgerste dazugeben. Selchrippel in Stücke schneiden

und in die Suppe geben und mit der Rollgerste weichkochen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gerstensuppe mit Sauerrahm verrühren und mit Schnittlauch bestreuen.

Gersteneintopf

Zutaten für vier Personen:

1 große Karotte
1 Pastinake
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Lauch
1 Scheibe Rollschinken
200 g gekochte Bohnen
1 Tasse Rollgerste
1 Liter Rinds- oder Selchsuppe
1 Spritzer Essig
1 Lorbeerblatt
1 Thymianzweig
Salz und Pfeffer
Petersilie
Rapsöl zum Anschwitzen



Zubereitung:

Rollgerste waschen. Rollschinken würfeln, Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Gemüse in Öl anschwitzen und mit einem guten Liter Suppe aufgießen. Rollgerste, Rollschinken und Thymianzweig dazugeben und die Graupen bissfest kochen. Falls nötig mit Wasser aufgießen. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die gekochten Bohnen dazugeben und kurz köcheln lassen. Die Suppe mit Essig abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Gerstenrisotto

Zutaten für vier Personen:

150 g Rollgerste
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleine Zucchini
1 halbe Aubergine
500 ml Hühnersuppe
125 ml Weißwein
40 g Butter
Salz und Pfeffer
Abrieb einer halben Bio-Zitrone
ein paar Spritzer Zitronensaft
frische Kräuter wie Petersilie oder Basilikum
Olivenöl zum Anschwitzen



Zubereitung:

Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Rollgerste dazugeben, mit dem Kochlöffel gut vermischen und ebenfalls wie bei Risottoreis anschwitzen. Rollgerste mit Weißwein ablöschen und mit heißer Suppe aufgießen. Immer wieder rühren und die Gerste bissfest köcheln lassen, falls nötig kleine Mengen heißes Wasser dazugeben und immer wieder gut verrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Geriebenen Parmesan und kalte Butter auf Etappen dazugeben und immer wieder gut verrühren. Graupen sollen weich sein, innen aber immer noch Biss haben. Zucchini und Auberginen in Olivenöl rundherum anbraten, würzen und in das Risotto rühren. Risotto mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und frischen Kräutern abschmecken.