EIN LOB DER GERSTE UND IHRER BILDEKRÄFTE

BEEINDRUCKENDE VIELFALT FÜR ZAHLREICHE ZWECKE

AUTOR: DR. KARL-JOSEF MÜLLER
biodynamischer Getreidezüchter, Cultivari.de



„Denn was Innen, das ist Außen, doch das meiste sieht man nicht!“

Frei nach J.W. von Goethe

MEIN WEG ZUR GERSTE

Biografisch fand Karl-Josef Müller 1986 seinen Weg in die Auseinandersetzung mit der Getreidevielfalt an einem Weltsortiment von Gersten. Angefangen mit der Fähigkeit von Sorten, sich gegenüber Ackerwildkräutern zu behaupten, gerieten immer wieder neue Gesichtspunkte in den züchterischen Fokus, dabei nahmen die saatgutübertragbaren Krankheiten eine zentrale Rolle ein. Die Bildekräfteforschung ermöglichte dann eine erweiterte Urteilsbildung und die Erkenntnis von Zusammenhängen zwischen Form, Farbe und Substanz. Deutlich ist, dass Gerste dem Menschen sehr viel mehr zu bieten hat als Bier.

Der Dank des Autors gilt den langjährigen Förderern ZSL-Saatgutfonds, Mahle-Stiftung, SAGST, Bauck , ErdmannHauser und Lammsbräu

Weltweit verbreitet – auch als Speisegetreide

Von allen Getreidearten wird die Gerste über den nachweislich längsten Zeitraum schon lange vor dem Beginn der Ackerbaukultur genutzt. Rund um den Erdball entwickelte sie sich mit den Wanderungen der Menschen, ausgehend von der Region zwischen den Flüssen Euphrat bzw. Tigris südlich des Kaukasus, dem Himalaya und Äthiopien, in die unterschiedlichsten Habitate bis auf die Reisfelder von Japan im äußersten Osten und die Bergregionen der Anden im Westen, in die Nähe von Salzwüsten, an den Rand von Trockenzonen mit einer Vegetationsdauer von drei Monaten und bis zu zehn Monaten Wachstumszeit als Winterform in den milderen Tiefebenen. Vor allem in den Randzonen des Ackerbaus hat sie sich traditionell auch als Speisegerste erhalten. Genutzt wurde sie als Tsampa in Tibet, als Gofio auf den kanarischen Inseln, in Marokko als Couscous und in Graubünden als Giotta, auch in vielen bunten Varietäten in Äthiopien oder als Reisalternative in Japan, aber überwiegend als spelzenfrei dreschende Nacktgersten. Wo sie als Spelzgerste geschält werden musste, hat sie ihre Speiseverwendung fast ganz verloren und wurde zur Malzgerste.

Starke Bildekräfte – vielfältige Formen und Farben

Beeindruckend ist ihre grundlegende Bildekräftekonstitution in ihrer Wirkung für den Menschen, wenn diese züchterisch zugelassen und gefördert wird. Sie verbindet sich besonders tiefgehend mit dem Innersten der Erde und richtet uns Menschen innerlich in höchste Höhen reichend auf. Dabei durchwärmt sie den ganzen Organismus bis teilweise in die Knochen hinein und vermittelt bisweilen auch eine Spannkraft für Sehnen, Bänder und Gelenke. Sie stellt den Menschen mit einem wachen Bewusstsein gleichsam auf die Erde und macht ihn, ohne zu drängeln, bereit zur Tat. Vergoren werden darf sie dafür aber nicht.

Es gibt aber auch Gerstenformen, bei denen die auf der Lebenskräfteebene nach außen gerichtete Tatbereitschaft auf das Innere gelenkt wird. Das ist bei den Kapuzengersten der Fall, die im Himalaya in Regionen mit hohen Temperaturunterschieden



© Cultivari

Die genetische Vielfalt der Gerste zeigt sich unter anderem an Sorten mit unterschiedlichen Farben des Korns.

zwischen Tag und Nacht entstanden sind. Sie fördern die Bildung eines nach außen geschützten und nach innen konzentrierten Eigenraums. Bei den Kapuzengersten ist die Granne nämlich zu einer nach innen gerichteten Blüte auf der eigentlichen Blüte sitzend umgebildet. Dies fördert in der Ernährung innere Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit, wie sie für die Meditation erforderlich ist. Aus dem Blick auf die Bildekräfte wird auch ein therapeutischer Effekt auf die Gesundheit von Legehennen erwartet, der zu prüfen wäre.

Gersten heben sich unter den Getreiden mit den längsten Grannen hervor, die möglich sind. Es gibt aber auch grannenlose Gersten, die mehr zum Wässrigen als zum Licht orientiert sind. Ein besonderes Erlebnis stellt sich ein, wenn die Grannen sich in drei Grannenspitzen auffächern. Mit Bezug auf die Bildekräfte lässt sich sagen, dass die Aufmerksamkeit für den Umraum sich über den Scheitel bis hin zu einem Ursprung steigert, von dem man angetreten ist. Solche Gersten könnten als Beimengung in Speisegersten eine sinnvolle Verwendung finden.

Mit farbigen Gersten kommen unterschiedlichste Inhaltsstoffe in die Ernährung, denen allesamt positive gesundheitliche Effekte zugeschrieben werden, seien es Anthocyane, Carotinoide oder Polyphenole. Bei Cultivari werden solche Gersten züchterisch auf ein dem Ökoanbau angepasstes Niveau gebracht. Blaue Gersten, die eine innere Leichtigkeit befördern, und violette Formen, die uns unser Eigenseins bewusst werden lassen, sind in der Nutzbarkeit am weitesten fortgeschritten. Die Rotkörnigen mit ihrer umkreisoffenen, innerlich durchkräftigenden Charakteristik hinken mit vielen Anbaumängeln noch hinterher. Formen, bei denen der Phosphor kaum noch als Phytat gebunden ist, wiesen in Bildekräftestudien einen intensiveren Lichtbezug auf und könnten die Zusätze von Phosphorverbindungen in Öko-Futtermitteln überflüssig machen.

Stofflich große Unterschiede – verschiedene Verwendungszwecke

Den Gersten äußerlich nicht anzusehen sind Verschiebungen in der Stärkezusammensetzung. Bei den Amylopektingersten ist der Anteil der Amylose auf bis zu 1 % reduziert. Bei diesen Gersten wird das Stärkeverkleisterungsmaximum bereits bei 10° C weniger als bei den Normaltypen mit rund 25 % Amylose erreicht. Diese Amylopektinformen zeigen Backversuchen mit Mischbroten ihre gute Verwendbarkeit. Ein verminderter Amyloseanteil zieht auch den Prozess der Retrogradatation – das Altbacken werden – in die Länge.

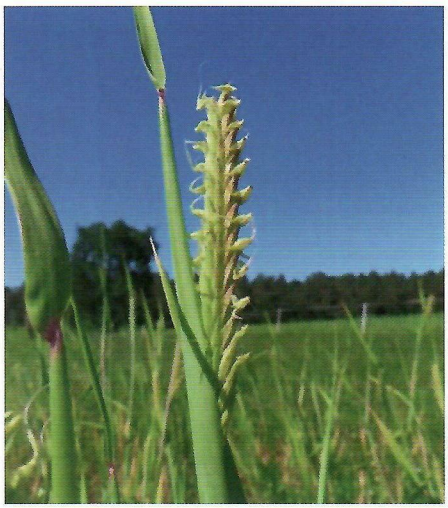
Demgegenüber führen die amylosereichen Gersten mit bis zu 45 % Amylose in der Stärke zu einem langsameren Abbau in der Verdauung und einem ausgeglichenen Blutzuckerspiegel. Auf der Bildekräfteebene trägt die Amylose zu mehr strahligen, auch "festeren" Elementen bei und das Amylopektin zu mehr rundenden, "weicheren". Bei normaler Stärkezusammensetzung können Gersten sehr hohe Verkleisterungsintensitäten erreichen. In Verbindung mit den löslichen Glucanen wird die Schleimbildung von Gerstenbrei gefördert. Der Gehalt an ß-Glucan sollte nicht überzogen werden: er stammt aus Zellmembranen, zuviel davon trägt in der Bildekräftewahrnehmung zum Beengungserleben bei. Mälzer mögen sie nicht, weil sie die Läuterung erschweren, und in der Fütterung bremsen sie die Verdauung.

Die besonders intensive Bildung stärkeabbauender Enzyme mit beginnender Keimung macht die Gerste für die Erzeugung von Malz interessant, aus dem sich nur mit Wasser und Wärme eine zuckersüße Würze herstellen lässt, die möglichst wenig lösliche Ballaststoffe enthalten sollte, damit in der Läuterung das Flüssige vom Festen getrennt werden kann. Aus diesem bildekräftereichen Saft ließe sich noch manches machen. Soll er jedoch nicht nur zu Bier vergoren, sondern

>>>



Sauerteig-Mikrobrötchen aus je 30 % Winterweizen Roderik mit Lichtkornroggen (links) bzw. Pirona-Speisegerste (rechts) zu je 70 %.



© Fotos: Cultivari

Kapuzengerste – nicht nur äußerlich besonders

anschließend mit Kupferbrennblasen zu Whisky destilliert werden, darf die Gerste heutzutage kein Epiheterodendrin (ein cyanogenes Glycosid) enthalten.

Wachstumstypen

In der Jugendentwicklung längere Zeit in flacherem Wachstum verharrende Gersten passen zum Wintergerstentypus. Bei Sommergersten führt es in der Bildekräfteuntersuchung zu innerer Verfestigung, wogegen eine frohwüchsigen Jugendentwicklung mehr innere Durchwärmung befördert. Geht der Charakter des Grüns in eine gelbliche Richtung, dann überwiegen lichtbezogene Elemente, in der bläulichen Richtung treten mehr wässrig-bewegte Elemente hinzu. Sind die Grannen glatt, statt wie sonst meist mit Widerhäkchen besetzt, dann tritt eine Erdzugewandheit in den Lichtraum, die sich bei den Grannenlosen verstärkt und Lichtelemente in den Hintergrund treten lässt.

Es ist bemerkenswert, wie Reisfeld-Gersten mit Wasser, Wärme und Licht umgehen können und auf der anderen Seite Gersten aus Steppenregionen durch Verschließen der Blattöffnungen die Wasserverdunstung reduzieren. Beide Anpassungen zugleich in einer Pflanze zu realisieren, erscheint widersprüchlich, denn die Ausrichtung beginnt bereits mit der Keimung. Wie die Gerste auf der Bildekräfteebene mit Pflanzenkrankheiten umgeht, ist noch ein Rätsel. Denn wer innerlich die wässrig dumpfe und zugleich zersetzende Beschaffenheit von Brandsporen erlebt hat, sucht nach der dies überwindenden besonderen Qualität bei den widerstandsfähigen Formen. Die von der Gerste dafür erworbene Formkraft lässt sich bisher noch nicht genau abgrenzen. Doch um weiterer Anfälligkeit zu begegnen, wäre gerade diese zu stärken. Damit betreten wir ein neues Feld der Kulturpflanzenentwicklung, die Erweiterung von Bildekräften.

Gerstenvielfalt auch in der modernen Ernährung nutzen

Es wäre schon ein Fortschritt, wenn die Gerste über die vielfältigen Erscheinungsformen hinweg auch in Europa wieder mehr Wertschätzung in der Ernährung erfahren könnte. Denn mit klimaangepassten Formen kann sie bereits heute dienen. Woran es mangelt, ist die verbreitete Verfügbarkeit hochwertiger Produkte, damit die Gerste von mehr Verbraucher:innen wertgeschätzt werden kann. Wer mit den inneren Bildern der Gerste vertraut ist, der weiß sie als Landwirt auch angemessen anzubauen. Aber nur der Handel bringt sie bis zur Verwendung. Vielleicht können die vielen mehrreihig angeordneten Bier- und Reissorten mal einen kleinen Regalplatz für einen neuartigen Gerstensaft oder eine leckere Gerstengrütze freigeben? •

Anm. d.Red.: Beispiele für Gerstenprodukte siehe Anzeige S. 61

GERSTENSORTEN AUS BIODYNAMISCHER ZÜCHTUNG

- Winternacktgerste Katemina (von Cultivari)
- Winterspelzgerste Valena(mz) und Edana(zz) (vom Dottenfelderhof)
- Sommernacktgerste Pirona (für Speisezwecke, von Cultivari)
- Sommernacktgerste Amylina (amylosereich, von Cultivari)
- Sommerfuttergerste Grandiosa (bespelzt, von Cultivari)
- Sommerbraugerste Tolstefix (von Cultivari)
- Sommerbraugerste Celtica (für Whisky und Bier, von Cultivari in Zulassung)

Anbauer gesucht, für Spezialgersten wie Kapuzengersten, Farbgersten, Tripelmischungen etc. von Cultivari, die Verwendungsideen experimentell weiter verfolgen können. Kontakt: ***k-j.mueller@cultivari.de***