

3 MINUTEN INFO



Gerst

GERST IS DE OUDSTE GRAANSOORT TER WERELD. ZONDER GERST Zouden we tegenwoordig geen whiskey of bier hebben. Ontkiemende gerst, ook wel gerstmout genoemd, is namelijk de belangrijkste grondstof voor deze alcoholische dranken.

Herkomst en historie

Gerst komt oorspronkelijk uit het zuidoostelijke deel van Azië, uit landen als Tibet, Nepal en China. Het kan groeien waar andere granen niet meer groeien, zoals in Tibet op 4.646 meter hoogte. Aangenomen wordt dat er al meer dan zeven-duizend jaar geleden gerst werd

gekweekt in het gebied tussen Syrië en Afghanistan. Er zijn zelfs bewijzen van gerst uit het jaar 10.500 voor Christus. In Europa was gerst de eerst gekweekte graansoort, die in de Middeleeuwen als voedsel voor de mensen van groot belang was. Er werd brij van de korrels gekookt,



Gerst groeit waar andere granen niet meer groeien, zoals in Tibet op 4.646 meter hoogte

maar er werden ook koeken en platte broden van bereid.

Teelt

Gerst groeit het beste op diepe, goed vochtige grond. Het kan ook in minder gunstige omstandigheden prima ontkiemen. De rassen worden onderverdeeld in winter- en zomergerst. Wintergerst wordt in oktober gezaaid en moet dus winterhard zijn. Zomergerst wordt vanaf half februari gezaaid. Deze soort wordt ingedeeld in brouwgerstrassen en in voergerstrassen. Zomergerst rijpt

in minder dan honderd dagen en heeft aanzienlijk minder warmte nodig dan wintergerst.

Uiterlijk

Gerst behoort tot de grassenfamilie. De plant kan 0,7 tot 1,2 meter hoog worden. De vrucht is een aar met lange kafnaalden, die gaat hangen als hij rijp is. Er zijn verschillende variaties van aren. De aar kan uit twee, vier of zes rijen van korrels bestaan. We noemen die rijen ook wel 'leden'. Zomergerst is overwegend tweeledig, wintergerst is meestal vierledig.



Gerst bevat net als haver een speciaal soort voedingsvezel: de beta-glucanen. Deze hebben een bewezen gunstig effect op ons cholesterolgehalte.

Oogst

In Nederland wordt hoofdzakelijke zomergerst geteeld. Het gaat om circa 22.055 hectare, met een opbrengst

van 6.800 kilo gerst per hectare. Wereldwijd wordt er op ruim 50 miljoen hectare gerst geteeld. Als de korrels van gerst worden geoogst, zijn deze vergroeid met omhullende kafjes. Omdat deze kafjes onverteerbaar zijn voor ons lichaam, moeten de korrels altijd eerst worden gepeld als zij voor menselijke consumptie zijn bestemd. Gepelde gerst noemen we gort. Gerst wordt gepeld op een pelmolen.

Gebruik

Gerst wordt overwegend als voedergraan gebruikt. Daarom is het economisch belang van gerst kleiner dan dat van bijvoorbeeld mais, tarwe of rijst. Gerst bevat weinig gluten, waardoor het zelden wordt gebruikt om producten mee te bakken. Gluteneiwitten zorgen namelijk voor een sterk, elastisch netwerk in deeg, dat gasbellen vasthoudt tijdens het rijzen en bakken. Zonder gluten wordt brood compact en brokkelig. Door 20 tot 30% tarwemeel aan gerstemeel toe te voegen, lukt het wel om er brood van te bakken maar deze broden blijven relatief plat.



Als we gerst gebruiken voor menselijke voeding, produceren we hiervan vooral griesmeel of grutten. Een aanzienlijk deel van de tweeledige zomergerst in Nederland wordt gebruikt voor bierproductie, omdat deze korrels relatief weinig eiwit (10 tot 11%) en veel koolhydraten (meer dan 65%) bevatten.

Voedingswaarde

Gerst is, net als andere graansoorten, bijzonder voedzaam. Gepelde gerst bevat gemiddeld 60 koolhydraten, 11% eiwitten, 15% vezels en 2% vet, mineralen en vitamine B. Het is bovendien een graan met een hoog vezelgehalte. Net als haver bevat gerst een speciaal soort voedingsvezel: de zogenaamde beta-glucanen. Deze vezels hebben een wetenschappelijk bewezen gunstige uitwerking op ons cholesterolgehalte. Een verlaging van het cholesterolgehalte betekent minder kans op hart- en vaatziekten. Voorwaarde is hierbij wel dat je dagelijks minimaal drie gram van beta-glucanen uit gerst moet binnenkrijgen.

VOEDINGSWAARDEN GERST PER 100 GRAM

Voedingsmiddel	Gerst	ADH*	Aandeel ADH*
Energie (kJ)	1410		
Energie (kcal)	334		
Vetten (g)	2,1		
Verzadigde vetten (g)	0,4		
Koolhydraten (g)	60,8		
Suikers (g)	1,7		
Voedingsvezel (g)	14,8	40	37%
Eiwitten (g)	10,6		12,7%
Zout (g)	0,018		
Kalium (mg)	560	2000	28,0%
Fosfor (mg)	380	700	54,3%
Magnesium (mg)	91	375	24,3%
IJzer (mg)	6	14	42,9%
Koper (mg)	0,3	1	30,0%
Zink (mg)	3,3	10	33,0%
Vitamine B1 (mg)	0,3	1,1	27,3%
Nicotinezuur (mg)	5,2	16	32,5%

* Aanbevolen hoeveelheid per dag

bron: nevo-online 2015

Bovenstaande voedingswaarden gelden voor het graan gerst. Voor de voedingswaarde van brood met gerst, verwijzen wij u graag door naar uw bakker.

Deze informatie wordt u aangeboden door uw ambachtelijke (banket)bakker