

# Das Gerstenkorn

Gerste gehört zu den frühen Kulturpflanzen des Menschen und wurde bereits ab dem fünften Jahrtausend v. Chr. angebaut. Die Gerstenkörner liefern nach dem Ankeimen und Trocknen auf der Darre das Malz als Grundlage der Bierbrauerei und der Herstellung von Malt Whisky.

Bestandteile	Gerstenkorn (auf 100g)
kcal	315
kJ	1.316
Protein	10,6 g
KH	63,3 g
Fett gesamt	2,1 g
Fett MUF	1,3 g
Calcium	38 mg
Magnesium	114 mg
Eisen	2,8 mg
E(Toc.-Ä.)	0,6 mg
B1	0,43 mg
B2	0,18 mg
Niacin	4,8 mg

