

Ellen Heidböhmer

Gesund mit **Bier**

- Immunstärkend
- Äußerliche und innerliche
Anwendungen
- Vitalisierend

Wichtige Hinweise

Die Wissenschaft ist ständig im Fluss. Die vorliegenden Informationen beruhen auf gründlicher Recherche der Autorin. Ziel des Buches ist es, die modernen Erkenntnisse der Ernährungsmedizin aufzuzeigen, wobei die Betreuung durch einen Therapeuten hiermit nicht ersetzt werden soll. Alle Empfehlungen und Informationen sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Für die Angaben zu den aufgeführten Produkten kann weder seitens der Autorin noch seitens des Verlages eine Gewähr übernommen werden. Der Leser sollte in jedem Fall seinen Therapeuten um Rat fragen, verordnete Medikamente nicht eigenmächtig absetzen und die Anwendung der hier genannten Präparate auf seinen speziellen Bedarfsfall vom betreuenden Therapeuten prüfen lassen.



Besuchen Sie uns im Internet unter:

www.herbig-verlag.de

© 2015 by F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinzel

Coverfoto: Shutterstock

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Gesetzt aus der 9,5/13,5 Utopia

Druck und Binden: Finidr s.r.o.

Printed in EU

ISBN: 978-3-7766-2773-2

Dies ist eine Leseprobe des Herbig Verlags.

Inhalt

Vorwort	7
Bier als Nahrungs- und Heilmittel	9
Historischer Abriss	9
Wissenswertes und Kurioses	18
Steckbriefe der bekanntesten Biere	22
Zur Erklärung vorneweg	22
Kleiner Überblick über den Brauprozess	22
Obergärige: Altbier, Gose, Kölsch, Weizenbier	24
Untergärige: Dortmunder Export, Pils(ener), Schwarzbier	34
Starkbiere: Bockbier, Doppelbock	39
Spezialbiere: Berliner Weiße, Craft Beer – Bier der Zukunft	42
Die Bestandteile von Bier und ihre Wirkung	47
Die Inhaltsstoffe im Einzelnen	47
Mineralstoffe	49
Spurenelemente	52
B-Vitamine	53
Weitere wichtige Inhaltsstoffe	54
Heilrezepte	61
Heilrezepte mit Bier	61
Heilrezepte mit Gerste	63
Heilrezepte mit Hopfen	65
Schönheitsanwendungen	70
Gesichtspflege	70

Haarpflege	72
Handpflege	75
Hautpflege	75
Mundpflege	76
Kulinarisches mit Bier	78
Einführung	83
Vorspeisen	85
Snacks und Brotaufstriche	95
Hauptgerichte	102
Soßen und Marinaden	121
Desserts	126
Backwaren	132
Getränke	145
Anhang	148
Literatur	148
Weblinks	149
Über die Autorin	150
Bildnachweis	151

Vorwort

Er trank Bier – sieben Becher. Sein Geist entspannte sich, er wurde ausgelassen. Sein Herz war froh, und sein Gesicht strahlte.

Seit dieser Erwähnung im Gilgameschepos (siehe S. 9f.) ca. 1800 vor Christus wurde dem Bier in zahlreichen Sprachen und in vielen Kulturen eine Fülle an Zitaten, Trinksprüchen, Gedichten und Liedern gewidmet – ein Zeichen dafür, welch großen Stellenwert das Bier in der Menschheitsentwicklung hat. Man kann sogar sagen: Die Herstellung von Bier ist eng verbunden mit der Geschichte der Menschheit und der Zivilisation. Bierbrauen und Backen gehören zu den ältesten belegten Tätigkeiten für die eigene Familie und für die soziale Gemeinschaft, erkennbar z. B. an diesem überlieferten Ausspruch eines Bäckers und Brauers: »Ich gewinn euch pier und prot, davon werden die wenglein rot.«

Auch in der Geschichte von Rumpelstilzchen findet sich der Zusammenhang: »Heute back ich, morgen brau ich, übermorgen hol ich der Königin ihr Kind.«

Dorfbewohnern und Stadtbewohnern gleichermaßen war das selbst gebraute Bier Getränk und Nahrungsmittel in einem.

Wussten Sie, dass das Brauen von Bier ursprünglich allein Aufgabe der Frauen war? Ein Sudkessel gehörte traditionell zur Mitgift. Im ländlichen Westfalen gab es diesen Brauch sogar noch bis ins 18. Jahrhundert hinein. Bier war sogar das erste Frachtgut, das von einer deutschen Eisenbahn befördert wurde: Am 11. Juli 1836 wurden 2 Fässer Lederer Bräu mit dem Adler, der

Dampfloks der Bayerischen Ludwigsbahn, von Nürnberg nach Fürth transportiert.

Bier ist aber auch ein bewährtes Heil- und Schönheitsmittel, das mit der Zeit leider in Vergessenheit geraten ist. Vielleicht kennen Sie aus Ihrer Kindheit noch das warme Bier bei Erkältungen. Oder Sie wissen um die positive Wirkung von Bier auf Haut und Haare. Lassen Sie sich auf den folgenden Seiten inspirieren, Bier nicht nur als Getränk zu genießen, sondern es in seiner ganzen Vielseitigkeit zu nutzen. Ich wünsche Ihnen viel Freude mit den Anwendungen und Rezepten.

A handwritten signature in black ink that reads "Ellen Reiböhm". The script is cursive and fluid.

Juni 2015

Bier als Nahrungs- und Heilmittel

Historischer Abriss

Über den »Erfinder« des Bieres gibt es mehrere Geschichten:

- Im Gilgameschepos ist es Ninkasi, der eine Hymne als Biergöttin gewidmet ist.
- Für die Sumerer ist es Nin-Harra, die Fruchtbarkeitsgöttin.
- Die Ägypter schreiben dem göttlichen Geschwisterpaar Isis und Osiris die »Erfindung« des Bieres zu. Der griechische Historiker Diodorus Siculus (90–30 vor Christus) hielt fest, die Geschwister hätten 2017 vor Christus das Bier erfunden und in der Stadt Pelusium im Nildelta zuerst gebraut.
- Im Abendland heißt es, Gambrinus (eigentlich Gambrivius), Sohn eines germanischen Königs, habe Isis geheiratet und von ihr die Kunst des Brauens gelernt.

ca. 3500 vor Christus

Im Zweistromland (Mesopotamien) gibt es große Anbauflächen für Gerste und Emmer (Zweikorn), ein Spelzgetreide, das zur Gruppe der Weizenarten gehört.

Der Legende nach geht das erste Bier auf einen Zufall zurück: Gersten- und Emmerkörner wurden in Gefäßen ausgekeimt und dann wieder eingetrocknet. Bei Regen begann die Masse zu gären.

Tontäfelchen aus dem Zweistromland (Mesopotamien), die heute als sogenanntes *Monument Bleu* im Louvre ausgestellt sind, zeigen die Zubereitung von Opferbier für die Fruchtbarkeitsgöttin Nin-Harra sowie die Herstellung von Bier: Gerste und Emmer werden enthülst und befeuchtet. Die getrockneten und zermahlenden Keimlinge vermischt man mit Wasser zu einer Art Fladen, der zerbröckelt, verkocht und gewürzt wird. Dieses »Warmbier«, *Sikaru* genannt, tranken die Sumerer durch lange Saugröhrchen – vermutlich, damit Reste des ungefilterten Bieres nicht in den Mund gelangen. Jeder Sumerer hat Anspruch auf Bier. Die Frauen trinken Emmer-Bier mit Honig, Zimt und Gewürzen, die Männer ein herberes Gersten-Bier. Das Bierbrauen genießt hohes Ansehen. Der gesellschaftliche Status der Brauer entspricht beinahe dem von Priestern. Brauer sind vom Kriegsdienst befreit. Die Menschen bezahlen ihre Abgaben an die Götter in Form von Bier. Für die Bestattung eines Toten darf ein Priester laut Gesetz 3 Kannen Bier und 80 Brote verlangen.

ca. 3000 vor Christus

900 Flusskilometer südlich von Kairo gibt es eine Brauerei – deren Überreste werden 1988 von dem amerikanischen Anthropologen Jeremy Geller entdeckt.

ca. 2600 vor Christus

Die Arbeiter, die am Bau der ägyptischen Pyramiden mitwirken, werden mit Bier entlohnt: Jeder erhält 2 Krüge Bier und 3–4 Laib Brot pro Tag.

ca. 1800 vor Christus

Das Gilgameschepos, von dem einzelne Fragmente bis ins 24. Jahrhundert vor Christus zurückdatiert werden können, berichtet von dem wilden En-



kidu, einem zotteligen Wesen aus der Steppe, das durch Trinken von Bier und Essen von Brot zu einem aufrechten Menschen wird.

ca. 1700 vor Christus

In Babylonien sind etwa 20 Biere bekannt, darunter einige, die fast nur aus Emmer oder fast nur aus Gerste bestanden.

Der »Vorläufer« unseres Starkbieres ist das *Shecar*, ein Bier, das dem der Sumerer ähnelt, jedoch mehr Zucker und mehr Alkohol enthält und mit Datteln und Honig gewürzt wird. Der babylonische König Hammurabi (1728–1686 vor Christus) erschafft die erste Gesetzessammlung der Welt, den *Codex Hammurabi*, darunter auch einige Biergesetze. Er ordnet an, dass jeder Babylonier eine tägliche Ration Bier erhalten soll, abhängig von seinem sozialen Stand. So stehen z. B. einem Arbeiter 2 Liter, einem Beamten 3 Liter und einem Oberpriester 5 Liter zu. Außerdem erlässt Hammurabi Qualitätsrichtlinien für die einzelnen Biere und legt die Preise fest. Das Zahlungsmittel für Bier ist die Gerste. Wer minderwertiges Bier verkauft, läuft Gefahr, in seinem eigenen Fass ertränkt zu werden.

7. Jahrhundert vor Christus

Es gibt Funde von Bieramphoren aus der Hallstattzeit (Ältere Eisenzeit, ca. 750–450 vor Christus) in Kasendorf bei Kulmbach. Sie gelten als der älteste Nachweis der Bierzubereitung in Deutschland.

5. Jahrhundert vor Christus

Archäobotanische Funde weisen darauf hin, dass in einer frühkeltischen Siedlung im heutigen Eberdingen-Hochdorf bei Ludwigsburg Ge-

wöhnlicher Beifuß und Wilde Möhre als Gewürze beim Bierbrauen verwendet wurden.

3. Jahrhundert vor Christus

Im alten Griechenland gilt Bier als Getränk der armen Leute.

Der griechische Philosoph Aristoteles (384–322 vor Christus) stellt fest, dass Bier ein angenehmer Schlaftrunk ist.

ca. 55 vor Christus

Julius Caesar (100–44 vor Christus) bringt bei seinen Britannienfeldzügen das gallische Bier auf die Britischen Inseln.

ca. 40 vor Christus

Auch unter Königin Kleopatra (69–30 vor Christus) erhalten die Menschen eine tägliche Ration Bier, allerdings wird diese besteuert. Mit den Abgaben, so heißt es, soll die allgemeine Trunksucht bekämpft werden.

ca. 100 nach Christus

Der römische Schriftsteller Tacitus (58–120 nach Christus) bezeichnet in seinem Werk *Germania*, in dem das Leben der Germanen beschrieben wird, deren Bier als den fehlgeschlagenen Versuch, Wein herzustellen: »Als Getränk dient eine Flüssigkeit aus Gerste oder Weizen, in eine gewisse Ähnlichkeit mit Wein umgefälscht.«

768 nach Christus

Erste Hinweise auf Hopfen als Würz- und Haltbarkeitsmittel für Bier.