



## Gerstoni

### Gourmet-Gerste – die klimafreundliche Reaisalternative

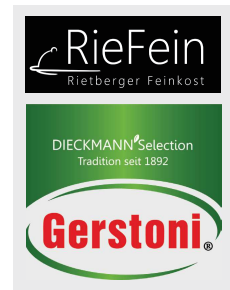
Vor vielen Jahren brachte ein Pflanzenzüchter eine Handvoll Samenkörner einer besonderen Gerste aus Südkorea nach Deutschland mit. Die besonderen Eigenschaften und Inhaltstoffe waren anders als alles, was der Pflanzenexperte von europäischen Brau- und Futtergersten her kannte. So entstand Gerstoni Gourmet-Gerste - die einzige Gerste in Europa, die speziell für die Ernährung des Menschen veredelt und im Schaumburger Land kontrolliert angebaut wird. Powerfood aus Deutschland - von Natur aus gut für Mensch und Klima.

### Das Produkt

Inspiration für kreative Köche: Gerstoni lässt sich ebenso vielfältig zubereiten wie Reis. Dabei ist die heimische Gerste beachtlich klimafreundlich - stolze 90% Klimagase spart sie ein. Mit ihrem neutralen bis leicht nussigen Geschmack fügt sich die Gourmet-Gerste harmonisch in vielerlei Gerichte ein, ob vegan, vegetarisch oder in Kombination mit Fisch, Fleisch oder Geflügel. Gerstoni begeistert mit einem feinen Biss, vielen Ballaststoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Ideal für Sportler, Fitness-Begeisterte und alle, die sich bewusst und gleichzeitig klimafreundlich ernähren möchten.

### Anwendung

- Gesunde, regionale & nachhaltige Küche – vegetarisch, vegan und klassisch
- Einzigartige Premium-Qualität
- Vielseitig einsetzbar (herzhaft/süß – kalt/warm)
- Für Beilage, Risotto, Pfannengerichte, Salat, Desserts
- Einfache Zubereitung (Topf, Kombiarger, Kessel) - fertig in ca.18 Min.
- Mehrere Stunden standstabil
- Hoch ergiebig – Beilage-Portion 50g



# Gerstoni® Gourmet-Gerste

Die klimafreundliche Reaisalternative aus Deutschland

- **Garantierte Premium-Qualität**
  - Hell wie Reis – Zartkernig
  - Hohe Ergiebigkeit (plus 30% Wasseraufnahme)
  - Hohe Stand- und Prozessstabilität
  - Vielseitig einsetzbar (Herzhaft/süß – Kalt/warm)
- **Aus regionalem Anbau**
  - **90% CO<sup>2</sup> Ersparnis** gegenüber Reis
  - Kurze Transportwege
  - Fairer Vertragsanbau – Transparente Produktionskette vom Samenkorn an
- **Vielfach-Plus - Gesundheits- und nährwertbezogene Aussagen**
  - Ballaststoffreich
  - Cholesterin senkend (Beta-Glucan)
  - Knochen (Phosphor)
  - Energiehaushalt (Mangan)
  - Darmgesundheit



## Produkt-Sortiment:

### 1. Gerstoni® Gourmet-Gerste Classic

- Naturkorn (zur frischen Zubereitung) – Lagerung trocken
- gegart, frisch – Lagerung unter +4°C
- gegart IQF tiefgefroren – Lagerung unter -18°C

### 2. Gerstoni® Gourmet-Gerste Mini

- Naturkorn (zur frischen Zubereitung) – Lagerung trocken
- gegart, frisch – Lagerung unter +4°C
- gegart, IQF tiefgefroren – Lagerung unter -18°C

### 3. Gerstoni® Fitness-Flocken Fein

- Naturkorn (zur frischen Zubereitung) - Lagerung trocken

Die Firma RieFein GmbH ist Vertriebspartner der Marke Gerstoni® für den GV-Fachgroßhandel und die weiterverarbeitende Industrie.

RieFein GmbH  
Rietberger Feinkost  
Pater-Sanders-Str. 23  
33397 Rietberg

Telefon: +49 5244 97441-31  
Fax: +49 5244 97441-35  
E-Mail: [info@riefein-gmbh.de](mailto:info@riefein-gmbh.de)  
Web: [www.riefein-gmbh.de](http://www.riefein-gmbh.de)

Geschäftsführer: Bernhard Böckmann  
Amtsgericht: Gütersloh HRB 9231  
Steuer Nr.: 347/5706/1776  
UST.-ID-Nr. DE 285269295

Bankverbindung: Volksbank Rietberg eG  
IBAN: DE34 4786 2447 0047 0942 01  
BIC: GENODEM1RNE

## Nährwerte von Gerstoni Gourmet-Gerste und Reis

**Gerstoni liefert** als Beilage, Hauptgericht und Salatzutat **viele, viele Ballaststoffe**. Darunter in besonderem Maß den **blutzuckerregulierend und cholesterinsenkend** wirksamen löslichen Ballaststoff **Beta-Glucan**. Gerstenballaststoffe sind wahre **Quellwunder** - Ideal für den Darm und natürliches Wohlbefinden.

Ernährungsphysiologisch vorteilhaft ist zusätzlich der verhältnismäßig **niedrige Anteil** verfügbarer **Kohlenhydrate**, die im Körper zu Blutzucker umgewandelt werden, und die im Vergleich zu Reis deutlich höheren Gehalte an **wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen**. Phosphor für einen gesunden **Knochenaufbau** und Mangan für einen ausgeglichenen **Energiestoffwechsel**.

Nährwertangaben pro 100 g (Roheinwaage)	Gerstoni (roh)	% der empf. Tagesmenge	Reis (roh)	% der empf. Tagesmenge
Brennwert	1345 kJ / 321 kcal	16 %	1469 kJ / 351 kcal	18 %
Fett	2,1 g	3 %	0,6 g	1 %
- davon gesättigte Fettsäuren	0,42 g	2 %	0,12 g	1 %
Kohlenhydrate	63,3 g	23 %	77,7 g	29 %
- davon Zucker	1,72 g	2 %	0,30 g	-
<b>Ballaststoffe</b>	<b>12,5 g *</b>	<b>50 %</b>	<b>2,1 g</b>	<b>8 %</b>
Eiweiß	11,2 g	22 %	7,3 g	15 %
Salz	0,005 g		0,004 g	
<b>Beta-Glucan</b> (löslicher Ballaststoff)	<b>4,8 g *</b>	<b>160 %</b>	-	-
Kupfer	0,427 mg	42 %	0,215 mg	21 %
Zink	2,3 mg	23 %	1,44 mg	14 %
Mangan	1,44 mg	72 %	0,98 mg	49 %
Vitamin B1 (Thiamin)	0,43 mg	39 %	0,06 mg	5 %
Vitamin B3 (Niacin)	4,8 mg	30 %	1,3 mg	8 %
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0,56 mg	40 %	0,15 mg	10 %
Vitamin B7 (Biotin)	0,01 mg	20 %	0,003 mg	6 %
Vitamin B9 (Folsäure)	0,065 mg	32 %	0,011 mg	5 %
Phosphor	342 mg	48 %	110 mg	15 %
Magnesium	114 mg	30 %	32 mg	8 %
Kalium	444 mg	22 %	112 mg	5 %
Eisen	2,8 mg	20 %	0,92 mg	6 %

Quelle: BLS und eigene Analysen (mit \*gekennzeichnet). Als Naturprodukt unterliegen die Werte natürlichen Schwankungen. Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

\* Eine Beilagen-Portion Gerstoni (50g) enthält ebenso wie eine Portion Fitness-Flocken (50g) für Müsli 2,4g Beta-Glucan und damit 80% der cholesterinsenkend wirksamen Tagesdosis von 3g Beta-Glucan aus Gerste. Ein erhöhter Cholesterinwert ist ein wesentlicher Risikofaktor für die koronare Herzerkrankung. Mit nur 63g Gerstoni am Tag, entsprechend 4 geh. EL Gerstoni Fitness-Flocken, senken Sie im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung bei regelmäßiger Bewegung den Cholesterinspiegel.