

Rezepte

Käse Lauch Braunhirsyesuppe

Zutaten: 1 Rahm-Schmelzkäse, 1 Stk. Porree-Lauch (ca. 5 dag), 2 EL Raps- oder Olivenöl, 2 gehäufte EL Braunhirse fein gemahlen, 1 TL Suppenwürze (hefefrei, ohne Glutamat)

Zubereitung: Lauch in Öl leicht anschwitzen und Braunhirse dazumischen, mit ½ Liter Wasser aufgießen, Suppenwürze und Käse dazugeben, 10 Minuten leicht kochen und mit Stabmixer aufschäumen – fertig.

Braunhirse Palatschinken

Zutaten: 1/8 Liter Milch, 2 gut gehäufte EL Braunhirse, 2 gut gehäufte EL glattes Mehl, 1 Ei, 1 Teelöffel Weinsteinpulver (natürliches Backpulver), 1 EL Rapsöl, 1 EL Cognac

Zubereitung: Zutaten mit Handmixer durchmischen, 1 Stunde quellen lassen, dann die Palatschinken backen und süß oder pikant füllen

Apfelstrudel mit Braunhirse

Bei der Zubereitung anstelle der Brösel – Braunhirse verwenden!

Man kann die gemahlene Braunhirse ins Müsli geben, aber auch in sämtliche Flüssigkeiten, wie z.B. in frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, ebenso auch in Suppen, Tee oder in Joghurt.

Als kleine Vorspeise oder als Beigabe zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit haben sich zwei Teelöffel Braunhirse mit einem geriebenen Apfel oder Apfelmus vermengt als sehr erfolgreich erwiesen.

Ich selbst nehme gerne 2 Löffel Quark, hausgemachte Marmelade und die Braunhirse als morgentlichen Mineralienschub ein.

Nach meiner Erfahrung ist die Braunhirse im Rohzustand am gehaltvollsten. Ich koche sie daher nie.

Die Hirse ist ein mineralstoffreiches Getreide und schon aus dem Mittelalter bekannt. Ihre Wildform, die Ur- oder Braunhirse enthält eine Vielzahl an lebenswichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen. Da sie zu hart zum Schälen ist, wird das ganze Korn mit einer Zentrophanmühle vermahlen. Man erhält damit ein keimfreies Mehl.

Aus vielen Märchen ist der süße Hirsebrei bekannt. Doch pikant gewürzt schmeckt Hirse genauso fein. Die Hirse verleiht Speisen einen feinwürzigen Geschmack.

Auszüge aus :

Die besonderen Heilwirkungen von Hafer und Hirse, G.A. Ulmer, ISBN 3-924191-46-

(auch in unserem Shop erhältlich)



www.gesund-im-net.de

Informationen zu Braunhirse



Kontakt:

Berit Jesse

(+49)3304 521193

Allgemeines

Die Hirse gehört zu den Rispengräsern und war ursprünglich in Ostindien heimisch. Sie zählt zu den ältesten Kulturpflanzen und wurde in Deutschland schon in vorchristlicher Zeit angebaut.

Bis vor 100 Jahren spielte die Hirse in der Ernährung eine große Rolle. Da die Hirse das **mineralstoffreichste Getreide** der Erde ist, sollte sie in keinem Haushalt fehlen.

Die Mineralstoffe, Spurenelemente und Wirkstoffe sind in einer fast homöopathischen Form vorhanden, welche eine Wiedergesundung von Knochen und Knorpeln positiv beeinflussen kann.

Diese feine Form der Mineralstoffe und Spurenelemente kann von unserem Organismus bzw. den Körperzellen besonders gut aufgenommen werden.

Kieselsäure

Kieselsäure als wasserhaltige Verbindung von Siliziumdioxid stellt eine bedeutende Urschubstanz für jeden lebendigen Organismus dar. Russische Wissenschaftler haben erkannt, dass kein Organismus ohne Kieselsäure existieren kann.

Der hohe Kieselsäuregehalt sorgt auch für eine glatte und frische Haut und kräftige, glanzvolle Haare.

Viele Menschen leiden an Haltungsehlern und Haltungsschäden. Hirse könnte hier sehr hilfreich sein. Außerdem wäre sie nützlich bei vielen Lungenerkrankungen, Bronchialkatarrh und Asthma, denn Kieselsäure stärkt auch das Lungengewebe und macht es widerstandsfähig und geschmeidig. Sie gibt dem Gewebe Elastizität und Widerstandskraft.

Kieselsäure aktiviert auch die körpereigene Abwehrkraft und fördert die Bildung der Phagozyten (Fresszellen), die Viren und Bakterien im Blut und im Lymphsystem vernichten.

Herausragend bei der Hirse ist der hohe Eisengehalt, der sonst von keinem anderen Getreide mehr erreicht wird. Der hohe Eisengehalt kommt dem Blute zugute, welches ja in jedem roten Blutkörperchen Eisenatome enthält. Fehlt es an Eisen, so sind hauptsächlich die roten Blutkörperchen betroffen. Eisen ist Bestandteil des Hämoglobins, das für den Transport des Sauerstoffs im Blut verantwortlich ist.

Um den Tagesbedarf eines Menschen an Eisen zu decken, würden 50g Hirse ausreichen. Für die Blutbildung wird nicht nur Eisen benötigt, auch Vitamin C, B₆, B₁₂ und Folsäure, die ebenso in Hirse enthalten sind.

Es ist wichtig die einzelnen Mineralstoffe nicht isoliert zu sehen, sondern ihre gegenseitige Abhängigkeit und Beeinflussung zu bedenken.

So ist das Zusammenspiel von Kieselsäure, Phosphor und Vitamin D bekannt sowie mit einigen Hormonen, die erst die Resorption des mit der Nahrung angebotenen Kalkes (Kalzium) ermöglichen. Kieselsäuremangel führt also auch gleichzeitig zu Kalkmangel. Phosphor wiederum wird zusammen mit Kalzium für das einwandfreie Arbeiten des Nervensystems gebraucht. Beim Stoffwechsel einiger Kohlenhydrate hat Phosphor auch einen Einfluss.

Weder unsere Muskeln noch unser Nervensystem können ohne Magnesium richtig arbeiten. Alle Zellen, vor allem die Gehirnzellen, brauchen Magnesium. Vitamin B₁₂ wird nur dann vom Körper aufgenommen, wenn Magnesium vorhanden ist. Der tägliche Magnesiumbedarf eines Erwachsenen liegt laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) zwischen 300 und 350mg.

Bei Magnesiummangel entweicht Kalzium aus den Zellen. Zwischen Kalzium und Magnesium besteht ein Zusammenspiel im Körper, das im Verhältnis 2:1 vor sich gehen sollte. Bei Magnesiummangel werden große Mengen an Kalzium aus dem Körper ausgeschieden. Zahnverfall, Knochenbrüche und Knochenschwund (Osteoporose) sind oft die Folgen.

Leider kann der Körper Magnesium nicht selbst ausreichend erzeugen. Es muss mit der Nahrung aufgenommen werden. Durch eine Ernährung die sich regelmäßig, wenn auch in kleinen Mengen, könnte man Magnesiummangel und Fluormangel, aber auch Kalkmangel, Phosphormangel und ein Defizit an Kieselsäure ausgleichen. So könnte man mit dieser speziellen Mineralienaufnahme ohne Aufwand und ohne viele Kosten krasse Mängel beheben und Defizite ausgleichen, die unsere Zivilisationskost verursacht.

Hirse ist ein glutenfreies Produkt, frei von Klebereiweiß, das aus Glutenin und Gliadin besteht.

Hirse enthält sehr viel Kieselsäure, Fluor, Schwefel, Phosphor, Eisen, Magnesium, Kalium, Zink, Phantothensäure, Nikotinsäureamid und die Vitamine der B-Gruppe B₁, B₂ und B₆.

Mit 59 mg Kieselsäure, 6,8 mg Eisen, 0,6 mg Fluor, 3 mg Natrium, 170 mg Magnesium, in 100 g Hirse, ist sie ein guter Lieferant dieser wichtigen Mineralstoffe.

