

Braunhirse

Allgemein

Die Braunhirse gehört zur Familie der Süßgräser. Sie ist das mineralstoffreichste Getreide und zudem glutenfrei. Die Braunhirse unterscheidet sich durch die besonders dunkle Farbe von der herkömmlichen Hirse.



Anbau

Die Braunhirse wird nur auf Böden in bestimmter Fruchtfolge mit hohem Leguminosenanteil (Leguminosen → siehe Lexikon) kultiviert. Außerdem sind bei ihr ein boden- und umweltschonender Anbau, bedarfsgerechte Pflanzenernährung und organische Düngung Voraussetzung. Die Braunhirse wird weder geklont, genmanipuliert noch einer Hybridbehandlung oder einer Züchtung unterzogen.

Verwendung

Die Braunhirse kann ganz oder gemahlen verwendet werden. Wichtig ist, die Braunhirse nicht zu schälen, da sich die meisten Vitamine und Mineralstoffe in der Schale befinden. Im ganzen Korn oder fein vermahlen, bleiben die Nährstoffe des vollen Kornes somit weitgehend erhalten. Gemahlene Braunhirse kann täglich mit 2 x 3 gehäuften Teelöffeln Speisen und Getränken beigemischt werden (z.B. in Obst- und Gemüsesäften, Suppen, Müsli, Joghurt, Salat oder auf's Brot). Beim Backen und Kochen kann 20 % des Mehls durch Braunhirsemehl ersetzt werden. Zum Mahlen bietet sich z.B. eine Haushaltsmühle an.

Wenn die Braunhirse etwas gröber gemahlen wird, kann sie über Nacht eingeweicht werden. Braunhirse-Keimlinge sind besonders bekömmlich, da sie verdauungsfördernde Ballast- und Vitalstoffe enthalten. Die ganze, nicht gemahlene Braunhirse kann nicht gekocht werden, da die harte Schale nicht weich wird. Ungemahlene Braunhirse eignet sich jedoch sehr gut zum Keimen.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Bio Braunhirse steckt voller gesunder Vitamine (B1, B2, B6, B17) und Spurenelemente wie Magnesium, Zink, Fluor, Schwefel, Phosphor, Eisen und Kalium. Wichtigstes Element ist das Silizium, das Knochen und Bindegewebe stärkt und Gelenkschäden vorbeugt. Braunhirse ist gluten- und laktosefrei und daher auch für Allergiker bestens geeignet. Bemerkenswert ist, dass die Mineralstoffe, Spurenelemente und Wirkstoffe in einer feinen, bald homöopathischen Form vorhanden sind. Gerade diese Form wird von unseren Körperzellen in einzigartiger Weise aufgenommen. Bio-Braunhirse ist besonders wertvoll für Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen, Haut, Haare, Nägel und Zähne.