

# Hirse macht schön

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 5: **Zeit für Rosenkavaliers**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557780>

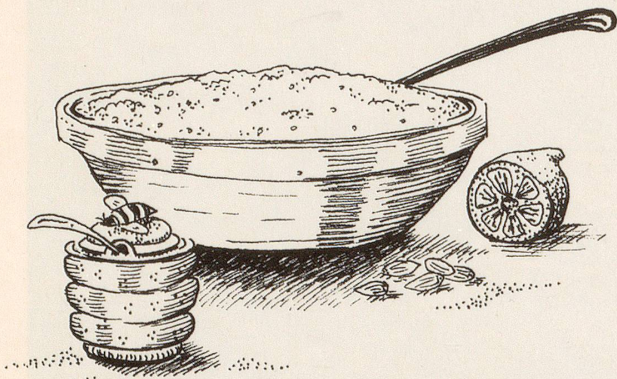
## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Hirse macht schön



Wer kennt es nicht? Das Märchen vom süssen Hirsebrei, bei dem die Zauberformel lautet: «Töpfchen koche, Töpfchen steh» und so das arme Mädchen immer satt wurde. Schauen wir uns das märchenhafte Getreide mal genauer an!

Die Hirse zählt zu den ältesten Kulturpflanzen und wurde bereits vor Christus das erstemal schriftlich erwähnt. Heute finden wir sie hauptsächlich in Afrika, Asien und Südamerika, denn sie bevorzugt warmes, sonnenreiches Klima.

Hirse ist das mineralstoffreichste Getreide. Besonders beachtenswert sind Kieselsäure, Fluor und Eisen. Der hohe Kieselsäuregehalt sorgt für glatte und frische Haut sowie für kräftige, glanzvolle Haare. Kieselsäure und Fluor helfen bei der Gesundung der Zähne und sorgen für feste Finger- und Zehennägel. Der Kieselsäuregehalt stärkt auch das Bindegewebe und die Sehkraft. Mit 6,8 mg Eisen in 100 g, ist die Hirse auch ein guter Lieferant dieses wichtigen Mineralstoffes. Als regelmässiges Schönheitsmittel empfiehlt es sich, dem morgendlichen Müesli oder Joghurt einen Teelöffel Hirseflocken beizugeben.

In der Küche wird die geschälte Rispenhirse verwendet. Die vielfältigen Zubereitungsarten wie z.B. als Beilage, Risotto, süsse und pikante Aufläufe, knusprige Fladen oder Pfannkuchen, macht die leichtverdauliche Hirse bei gross und klein beliebt. Die kurze Garzeit von 15–20 Minuten ist ideal für die schnelle Vollwertküche.

## Süsser Hirseauflauf

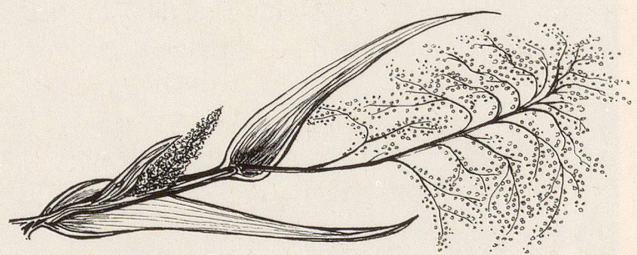
### Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Hirse
- 1 l Wasser
- 1 Prise Vollmeersalz
- je 1 Vanille- und Zimtstange
- 75 g Butter
- abgeriebene Schale von einer halben ungespritzten Zitrone
- 2 Eier, getrennt
- 100 g Honig
- 100 g ungeschwefelte Rosinen
- 30 g abgezogene gehackte Mandeln

### So wird's gemacht:

Hirsekörner erst kalt, dann warm mit Wasser abspülen. Wasser, Vollmeersalz, Vanille- und Zimtstange zusetzen und 5 Minuten kochen lassen. Dann 20 Minuten auf der warmen Herdplatte ausquellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Zimtstange und ausgekratzte Vanillestange entfernen. Butter glattrühren, Zitronenschale, Eidotter und Honig dazugeben und mit den Rosinen unter die Hirse geben. Eiweiss zu Schnee schlagen und ebenfalls unterheben. Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben und mit den Mandeln bestreuen.

Bei 200°C ca. 45 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Mit frischem Apfel- oder Aprikosenmus serviert, ist der Hirseauflauf eine märchenhafte Süssspeise. Gutes Gelingen!



### Die Inhaltsstoffe der Hirse:

- 71% Kohlenhydrate
- 10% Eiweiss
- alle 10 essentiellen Aminosäuren
- 3,9% Fett
- Vitamine: B1, B2, Niacin, B6, E
- Mineralstoffe: Kalium, Natrium, Magnesium, Phosphor, Calcium, Eisen, Kieselsäure, Fluor