Hirse - Abgabe 100 g weise

Produkt (Millet) fein-/kleinkörnig

Hirse: ein wertvolles Nahrungsmittel

Hirse als Nahrungsmittel in Deutschland erlebt seit einigen Jahren ein Comeback. Jede Hirsesorte und -farbe enthält etwas andere Inhaltsstoffe. Gelbe Hirse ist besonders reich an Beta-Carotin und rot-braune Hirse an Antioxidantien. Glasig-weiße Hirse besitzt dagegen viel Eiweiß.

Hirse enthält jedoch auch den kritischen Stoff Phytinsäure. Diese bindet Mineralstoffe, die für den Körper dann nicht mehr verfügbar sind. Um diese Wirkung zu verringern, weicht man die Hirse vor dem Kochen am besten über Nacht in Wasser ein. Das Wasser wird ausgetauscht, bevor man die Hirse anschließend kocht. Der Stoff wird somit aus dem Getreide gelöst. Laut der Verbraucherzentrale muss man bei einer ausgewogenen Ernährung jedoch keinen Nährstoffmangel durch Phytinsäure befürchten.

Die Hirse ist leicht zu verdauen und somit für alle mit einem sensiblen Magen geeignet. Sie belasten den Magen und Darm so gut wie nicht. Ebenso macht die Schleimfreiheit der Hirse, sie zu einem guten Mahl bei einer Erkältung. Wer eine Glutenunverträglichkeit hat, dem ist die Hirse wahrscheinlich schon lange bekannt, denn das Getreide enthält kein Klebeeiweiß. Hirse wird meist geschält verkauft, genau wie Hafer und Gerste. Damit zählt Hirse nicht zu den Vollkornprodukten, hat aber viele Eigenschaften eines Vollkorngetreides. Denn die Nährstoffe sind (im Gegensatz zu anderen Getreidesorten) im gesamten Korn vorhanden. Das macht Hirse ähnlich gesund wie richtiges Vollkorngetreide. Nur Braunhirse ist ein echtes Vollkornprodukt, da die Körner mit der Schale zu Mehl verarbeitet werden.

Hirse benötigt nicht viel Wasser und ist sehr widerstandsfähig. Das macht den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln überflüssig, weswegen sich die Hirse auch gut für den ökologischen Anbau eignet.

Für süße und herzhafte Gerichte. Im Gemüseauflauf, als Suppeneinlage oder Zutat fruchtig-cremiger Desserts.

Zubereitungsempfehlung: 125 g. (2 Portionen) Hirse möglichst über Nacht einweichen oder wenn es schneller gehen soll entsprechend kürzer. Danach gründlich abspülen. In der doppelten Salzwassermenge aufkochen und ca. 10 min. ausquellen lassen.

Die Lieferung erfolgt im Pfandbeutel. Somit entsteht kein Verpackungsmüll!

Der Hirse ist aus nicht konventionellem Anbau

Herkunft: Polen

Zum Produkt

Nährwerte

Zusätzliche Informationen

Zutaten: Hirse * - * aus nicht konventionellem Anbau
Herkunft: Polen