Braunhirse, Urhirse, ganze Körner, keimfähig, bio kbA

Bio Braunhirse – ganze Körner – keimfähig – ballast- & mineralstoffreich – enthält natürliche Kieselsäure (Silizium)

Topfruits Braunhirse ist ein ganzes, keimfähiges Korn – **immer aus der neuesten verfügbaren Ernte und in zertifizierter Bio Qualität.** Hirse ist eine der ältesten Kulturpflanzen und gilt seit Urzeiten als wertvolles Lebensmittel. Hirse enthält kein Gluten und gehört damit zu den glutenfreien Beilagen. Sie enthält kein Gluten und gehört damit zu den glutenfreien Beilagen. Braunhirse enthält viel natürliche Kieselsäure (Silizium) und hat einen hohen Magnesium-, Eisen- und Ballaststoffgehalt. Unsere braune Wildhirse ist eine Urform der Hirse. Diese ungeschälte Speisehirse wird als Braunhirse bezeichnet oder als "Braune Wildform". **Achtung: die normale bekanntere Goldhirse ist meist kein Vollkorngetreide, nur die Braunhirse ist ungeschält und vollwertig.** Die Randschicht der Braunhirse ist jedoch hart und schwer verdaulich. Die Braunhirsekörner müssen fein gemahlen werden, sodass die Inhaltsstoffe für uns Menschen verfügbar gemacht werden und leichter verdaubar sind. Die Verdaulichkeit verbessert sich außerdem durch Kochen (allerdings wird die Braunhirse nicht weich wie die Goldhirse) oder wenn man sein Müsli oder den Frischkornbrei bereits am Abend vor dem Verzehr in Wasser einweicht. Dadurch bauen sich bestimmte Hemmstoffe ab oder verändern sich, wie etwa Lektine. Die **Braunhirse ganz kann sehr gut zum Keimen oder zum selber mahlen verwendet werden.** Braunhirsemehl hat einen mild-nussigen Geschmack und kann vielseitig verwendet werden, beispielsweise im Müsli, Suppen oder auch Smoothies. Roh verzehrt als Keimlinge können zudem alle wertvollen Inhaltsstoffe der Braunhirse aufgenommen werden.

Vorteile von Topfruits Bio Braunhirse ganz auf einen Blick

braunhirse-ganz-auf-tuch Image not found or type unknown

- ganze Braunhirsekörner aus kontrolliert biologischem Anbau in Europa
- Rohkostqualität
- reich an Eisen, Magnesium und Zink
- Quelle für Vitamin B6
- mit natürlicher Kieselsäure (Silizium)

Verwendungsmöglichkeiten von Braunhirse ganz

Topfruits ganze Braunhirse ist in der Küche **sehr vielfältig verwendbar**. So können Sie das ganze Korn zum Keimen bzw. zur Herstellung von gesunden Sprossen oder zum Vermahlen und Schroten verwenden. Fein vermahlen eignet sich die Braunhirse als glutenfreie Backzutat (20% des Mehls können ersetzt werden) oder im Müsli, Joghurt und Suppen. Selbst in Säfte oder Smoothies können Sie die gemahlene Braunhirse einrühren. Eingeweicht können Sie aus der ganzen Braunhirse auch einen leckeren Frischkornbrei herstellen.

Rezept-Tipp für ein glutenfreies Hirsebrot

Zutaten:

- 200 g Braunhirse gemahlen
- 315 g Buchweizen gemahlen
- 2 EL Flohsamenschalen
- 1 TL Steinsalz
- 1 TL Zucker
- 1 Päckchen Trockenhefe (glutenfrei)
- 550 ml Wasser lauwarm

Eine Videoanleitung für die Zubereitung des glutenfreien Brotes finden Sie hier bei Youtube. Wir haben allerdings für unser Rezept das dort verwendete Reismehl gegen Buchweizenmehl ausgetauscht.

Infos zum Keimen von Braunhirse ganz

Sprossen und Keimlinge sind voller Lebensenergie und für den Menschen leicht verwertbarer Vitalstoffe. Die Pflanze gibt dem Samen alles mit auf den Weg, was dieser in den ersten Tagen und Wochen zum Überleben braucht, deshalb ist das volle Korn oder der volle Samen, frisch gemahlen so wertvoll. Aber was viele nicht wissen, gekeimte Samen vervielfachen ihren gesundheitlichen Wert. Durch den Keimvorgang werden weitere wichtige und wertvolle Vitalstoffe erst gebildet und der Abbau anderer Stoffe macht die gekeimte Saat für viele verträglicher und leichter verdaulich als das ursprüngliche Samenkorn.

Ganze Braunhirse keimen

Braunhirsekörner gut spülen und mit Wasser bedeckt (ca. 2 Tassen in 1L Wasser) für ungefähr 12 Stunden einweichen. Danach nochmal mit frischem Wasser durchspülen, in ein Keimgerät geben und dann weiter verfahren wie dort beschrieben. Die Keimdauer beträgt je nach Temperatur unterschiedlich lange. Bei 20-25 Grad kann es 3 Tage dauern bis die Braunhirse zu keimen beginnt. Man sollte die Sprossen aber nicht länger als etwa 4-5 Tage keimen, um vom maximalen Vitalstoffgehalt zu profitieren. **Denn am wertvollsten sind die Keimlinge, laut Dr. Johannes Kuhl, wenn diese gerade ihren Milchsäuregipfel erreicht haben.** Das ist dann, wenn sie nur relativ leicht angekeimt sind, jedoch noch keine Wurzel ausgebildet haben.

braunhirse-keimen-tag5 Image not found or type unknown

Braunhirse braucht etwas länger als andere Saaten zum Keimen und auch dann keimt sie sehr unscheinbar und ziemlich klein. Generell ist es ja so, je kleiner das Korn, umso kleiner auch der Keimling. Dabei ist wichtig immer gut zu wässern, (und auch 2 x täglich abwaschen), denn die kleinen Körner trocknen schnell aus, wenn sie mal auch nur kurz kein Wasser haben. Braunhirse keimen ist eher anspruchsvoll und funktioniert nicht immer, wenn die Luftfeuchtigkeit nicht passt oder auch die Temperatur.

Sehr wichtig ist, dass die Sprossen der Braunhirse beim Keimen ausreichend Sauerstoff haben und dass sie regelmäßig gespült werden. So hält man das Risiko, dass sie schlecht oder von Fremdkeimen befallen werden, gering. Fertige Sprossen kann man im Kühlschrank, je nach Sorte ca. 1 Woche, ohne nennenswerte Qualitätsverluste aufbewahren. Gekeimte Braunhirse kann sehr gut in einem Trockner oder in der Sonne getrocknet und dadurch länger gelagert werden. Getrocknete, gekeimte Braunhirse eignet sich sehr gut als knackige Zutat in Müsli und kaut sich ähnlich wie geröstete Zutaten, ist aber viel gesünder als solche.

Köstliche Rezepte mit Topfruits Braunhirse ganz finden Sie unter der Rubrik Rezepte - viel Freude beim Kochen!

Wissenswertes zur Braunhirse

Braunhirse: das anspruchslose Urgetreide

Braunhirse (Panicum miliaceum) ist eine alte Getreideart, die zur Familie der Süßgräser (Poaceae) gehört. Diese Pflanze ist besonders robust und anspruchslos, was sie zu einer beliebten Kultur in trockenen und nährstoffarmen Böden macht. Der Anbau erfolgt sehr naturnah, anders gedeiht die Urhirse nicht. Die Hauptanbaugebiete von Braunhirse befinden sich in trockenen und halbtrockenen Regionen Asiens und Afrikas, insbesondere in Indien, China, der Türkei und in Teilen Afrikas südlich der Sahara. Auch in Europa wird Braunhirse in kleineren Mengen angebaut, vor allem in Deutschland und Österreich, wo sie wegen ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften geschätzt wird. Der Anbau von Braunhirse erfordert nur minimale landwirtschaftliche Eingriffe, da sie sich gut an nährstoffarme Böden anpasst und resistent gegenüber Schädlingen und Krankheiten ist. Diese Eigenschaften machen sie zu einer ökologisch nachhaltigen Getreideart, die auch in biologischen Anbausystemen immer häufiger Verwendung findet.

Getreide und Saaten als Krisenvorsorge

Braunhirse als ganzes Korn ist sehr gut lagerfähig und kann jahrelang bevorratet werden. Allerdings muss man durch geeignete Maßnahmen sicherstellen, dass die Hirsekörner nicht Opfer von Ungeziefer werden :-)

Getreide und andere natürliche Saaten in Rohkostqualität sind die ideale Krisenversorgung. Niemand weiß, angesichts der dramatischen Ereignisse in der Welt, wann einmal wieder Zeiten auf uns zukommen, in denen wir über Vorräte und Reserven jeder Art froh sind. Niemand wünscht sich solche Zeiten und angesichts eines grenzenlosen Lebensmittelangebotes in jeder beliebigen Menge kann sich das auch niemand in der heutigen Zeit so richtig vorstellen. Wir sollten jedoch bedenken, dass dieser ganze Überfluss von einer reibungslosen Logistik und Infrastruktur abhängt. Wenn hier, aus welchen Gründen auch immer, Sand ins Getriebe kommt und der Nachschub nicht mehr reibungslos funktioniert, dann sind die Regale in den Märkten schnell leer!
Es lohnt sich also sicherlich darüber nachzudenken, ob man nicht die eine oder andere Notration im Keller oder in der Speisekammer haben sollte, wenn man nicht gerade auf dem Land wohnt und in der nächsten Nähe noch Bauernhöfe hat, bei denen man sich versorgen kann.
Ganze Saaten aller Art sind als Notreserve bestens geeignet. Vollkorn-Saaten liefern Energie und jede Menge Mineralien und andere Vitalstoffe und sie sind SEHR lange lagerfähig. Wenn man die Saat vakuumiert und so lagert, dass sie vor Ungeziefer geschützt ist, dann sind ganze, ungemahlene Saaten wie Amaranth, Weizen, Reis, Mais, Hirse, Sesam oder Quinoa problemlos jahre- oder jahrzehntelang lagerfähig, ohne dass sie an Qualität und Inhaltsstoffen verlieren. Die Keimfähigkeit kann nach Jahren der Lagerung etwas abnehmen und das MHD, welches immer viel Sicherheitsspielraum enthält, mag abgelaufen sein, aber für den Nährwert spielt das keine Rolle. Selbst Ölsaaten wie Kürbis, Chia, Leinsamen oder Sonnenblumenkerne lagern sich jahrelang und liefern dann immer noch hochwertigste Nahrung, mit der man in der Krise bestens versorgen könnte.

Allgemeine Informationen zu Topfruits Braunhirse ganz

Inhalt: Braunhirse ganz, ungemahlen, Bio kbA
Lagerung: kühl trocken und dunkel lagern, in einem dicht schließenden Behälter, eine Raumtemperatur von 20°C sollte nicht überschritten werden.
Verpackung: Vakuumbeutel
Informieren Sie sich und verwenden Sie die braune Urhirse längere Zeit. Sie werden es nicht bereuen. Gerade der in Braunhirse hohe Gehalt an Mineralien, aber auch der Gehalt an unterschiedlichen sekundären Pflanzenstoffen, der im ganzen Korn vermahlenen Braunhirse wirkt sich bei mäßiger, aber regelmäßiger Zufuhr im Rahmen einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung in vielfacher Weise günstig aus. Bedenken Sie aber: Weder Braunhirse noch ein anderes Lebensmittel mit hohem Gehalt an Mineralien oder Mikronährstoffen ist in der Lage, als Heilmittel im Sinne einer Kopfschmerztablette zu dienen. Der Nutzen von nährstoffreichen Lebensmitteln ist ursächlicher, stellt sich jedoch erst bei kontinuierlicher Verwendung über einen langen Zeitraum ein. Bitte beachten Sie die angebotene Literatur mit weiteren Informationen.

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Braunhirse, Urhirse, ganze Körner, keimfähig, bio kbA"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1427 kj
Brennwert kcal	337 kcal
Fett	3.5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5 g
Kohlenhydrate	58 g
davon Zucker	0.7 g
Ballaststoffe	18 g
Eiweiß	9.6 g
Salz	<0.01 g