

Ein Heilgeschenk der Natur: Vollwert-Braun-Hirse

Die Hirse gehört – wie der Hafer – zu den Rispengräsern und war ursprünglich in Ostindien heimisch.

Sie zählt zu den ältesten Kulturpflanzen und wurde in Deutschland schon in vorchristlicher Zeit angebaut.

Sie ist das mineralstoffreichste Getreide der Erde. Hirse ist ein glutenfreies Produkt, frei von sog. Klebereiweiß. Hirse enthält sehr viel Kieselsäure, außerdem Fluor, Schwefel, Phosphor, Eisen, Magnesium, Kalium, Zink usw. Besonders reichlich sind die Vitamine der B-Gruppe B1, B2, B6, B17, Pantothensäure und Nikotinsäureamid vertreten. Mit 59 mg Kieselsäure, 6,8 mg Eisen, 0,6 mg Fluor, 3 mg Natrium, 170 mg Magnesium in 100 g ist Hirse ein guter Lieferant dieser wichtigen Mineralstoffe.

Bemerkenswert ist, dass hier die Mineralstoffe, Spurenelemente und Wirkstoffe in einer sehr feinen Form vorhanden sind. Und gerade diese feine Form wird von unserem Organismus bzw. den Körperzellen in einzigartiger Weise aufgenommen.

Kieselsäure

als wasserhaltige Verbindung von Siliziumdioxid stellt eine bedeutende Urschubstanz für jeden lebenden Organismus dar. Sie festigt auch das Bindegewebe. Das Bindegewebe ist das Ur-Gewebe im Körper.

Den Abschluss nach außen bildet die Haut, die uns wie ein Kieselmantel umschließt.

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

Kieselsäure und Fluor sind gut für die Zähne und festigt die Finger- und Zehennägel.

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

Mit zunehmendem Alter nimmt der Kieselsäuregehalt des Gewebes ständig ab. Dies äußert sich durch die Brüchigkeit der Nägel usw.

Gerade die Kieselsäure macht die Gefäße wieder elastischer. Dadurch kann sich auch die Durchblutung verbessern.

Ein Heilgeschenk der Natur: Vollwert-Braun-Hirse

Die Hirse gehört – wie der Hafer – zu den Rispengräsern und war ursprünglich in Ostindien heimisch.

Sie zählt zu den ältesten Kulturpflanzen und wurde in Deutschland schon in vorchristlicher Zeit angebaut.

Sie ist das mineralstoffreichste Getreide der Erde. Hirse ist ein glutenfreies Produkt, frei von sog. Klebereiweiß. Hirse enthält sehr viel Kieselsäure, außerdem Fluor, Schwefel, Phosphor, Eisen, Magnesium, Kalium, Zink usw. Besonders reichlich sind die Vitamine der B-Gruppe B1, B2, B6, B17, Pantothensäure und Nikotinsäureamid vertreten. Mit 59 mg Kieselsäure, 6,8 mg Eisen, 0,6 mg Fluor, 3 mg Natrium, 170 mg Magnesium in 100 g ist Hirse ein guter Lieferant dieser wichtigen Mineralstoffe.

Bemerkenswert ist, dass hier die Mineralstoffe, Spurenelemente und Wirkstoffe in einer sehr feinen Form vorhanden sind. Und gerade diese feine Form wird von unserem Organismus bzw. den Körperzellen in einzigartiger Weise aufgenommen.

Kieselsäure

als wasserhaltige Verbindung von Siliziumdioxid stellt eine bedeutende Urschubstanz für jeden lebenden Organismus dar. Sie festigt auch das Bindegewebe. Das Bindegewebe ist das Ur-Gewebe im Körper.

Den Abschluss nach außen bildet die Haut, die uns wie ein Kieselmantel umschließt.

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

Kieselsäure und Fluor sind gut für die Zähne und festigt die Finger- und Zehennägel.

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

Mit zunehmendem Alter nimmt der Kieselsäuregehalt des Gewebes ständig ab. Dies äußert sich durch die Brüchigkeit der Nägel usw.

Gerade die Kieselsäure macht die Gefäße wieder elastischer. Dadurch kann sich auch die Durchblutung verbessern.

Hirse hat auch bei ernährungsbedingten Mängeln Reparaturcharakter. Sie ist besonders gut für stillende Mütter.

Leider essen die Menschen heute zu wenig kieselsäurehaltige Nahrung, oder die Nahrung stammt von mineralarmen Böden, so dass der Bedarf durch die gewohnte Nahrung nicht immer gedeckt ist.

Geheimtipp Vollwert Braunhirse

Da die hartkieseligen Fruchtschalen der Goldhirse nicht genießbar sind, muss sie geschält werden. Neben ihr gibt es aber noch die Ur- oder Braunhirse, die nicht geschält wird. Dafür ist Braunhirse für den Verzehr noch hochwertiger als die von Schalen befreite Goldhirse.

Die meisten Mineralstoffe und Spurenelemente haften bekanntlich an den äußeren Randschichten, die durch den Schälvorgang mit der Schale dezimiert werden. Da die Braunhirse einschließlich ihrer Schalen mit der Zentrophon-Getreidemühle gemahlen wird, sind sämtliche Vitalstoffe in der gemahlene Braunhirse enthalten.

In ungekochter Form werden die Nährstoffe wesentlich leichter vom Körper aufgenommen als in der erhitzten Form. Im Rohzustand konsumiert zählt die Hirse auch zu den basenbildenden Getreidesorten und beugt somit der Übersäuerung und der Entmineralisierung sowie der Verschlackung vor.

Natürlich sollte die Kraft der Roh-Hirse durch Naturkost und gesunde Lebensweise unterstützt werden

Die Braunhirse wird nur auf Böden in bestimmter Fruchtfolge mit hohem Leguminosenanteil 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. Gemahlene Braunhirse ist auch deshalb wirksamer, da normale Hirseflocken bei der Herstellung heiß gedämpft und stabilisiert werden. Man kann die gemahlene Braunhirse ins Müsli geben, aber auch in sämtlichen Flüssigkeiten, wie in frisch gepressten Obst - oder Gemüsesaft, ebenso auch in Suppen und in Joghurt.

Als kleine Vorspeise oder als Beigabe zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit können auch zwei Teelöffel Braunhirsemehl mit einem geriebenen Apfel vermengt werden.

Ca. **3 Teelöffel pro Tag** sind im allgemeinen ausreichend.

Gekürzter Auszug aus dem Waerland-Monatsheft, April 2003

Hirse hat auch bei ernährungsbedingten Mängeln Reparaturcharakter. Sie ist besonders gut für stillende Mütter.

Leider essen die Menschen heute zu wenig kieselsäurehaltige Nahrung, oder die Nahrung stammt von mineralarmen Böden, so dass der Bedarf durch die gewohnte Nahrung nicht immer gedeckt ist.

Geheimtipp Vollwert Braunhirse

Da die hartkieseligen Fruchtschalen der Goldhirse nicht genießbar sind, muss sie geschält werden. Neben ihr gibt es aber noch die Ur- oder Braunhirse, die nicht geschält wird. Dafür ist Braunhirse für den Verzehr noch hochwertiger als die von Schalen befreite Goldhirse.

Die meisten Mineralstoffe und Spurenelemente haften bekanntlich an den äußeren Randschichten, die durch den Schälvorgang mit der Schale dezimiert werden. Da die Braunhirse einschließlich ihrer Schalen mit der Zentrophon-Getreidemühle gemahlen wird, sind sämtliche Vitalstoffe in der gemahlene Braunhirse enthalten.

In ungekochter Form werden die Nährstoffe wesentlich leichter vom Körper aufgenommen als in der erhitzten Form. Im Rohzustand konsumiert zählt die Hirse auch zu den basenbildenden Getreidesorten und beugt somit der Übersäuerung und der Entmineralisierung sowie der Verschlackung vor.

Natürlich sollte die Kraft der Roh-Hirse durch Naturkost und gesunde Lebensweise unterstützt werden

Die Braunhirse wird nur auf Böden in bestimmter Fruchtfolge mit hohem Leguminosenanteil 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. Gemahlene Braunhirse ist auch deshalb wirksamer, da normale Hirseflocken bei der Herstellung heiß gedämpft und stabilisiert werden. Man kann die gemahlene Braunhirse ins Müsli geben, aber auch in sämtlichen Flüssigkeiten, wie in frisch gepressten Obst - oder Gemüsesaft, ebenso auch in Suppen und in Joghurt.

Als kleine Vorspeise oder als Beigabe zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit können auch zwei Teelöffel Braunhirsemehl mit einem geriebenen Apfel vermengt werden.

Ca. **3 Teelöffel pro Tag** sind im allgemeinen ausreichend.

Gekürzter Auszug aus dem Waerland-Monatsheft, April 2003