Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 5: Zeit für Rosenkavaliere

Artikel: Hirse macht schön
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557780

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

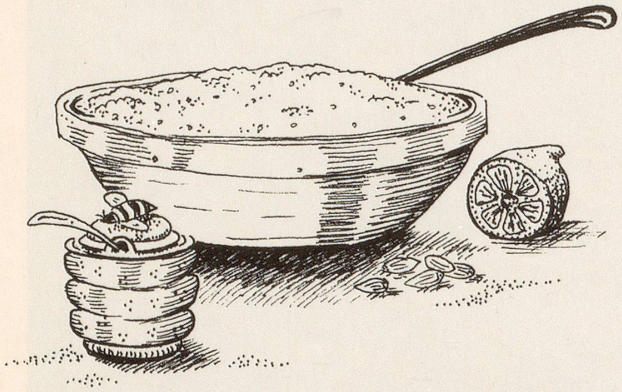
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 22.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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

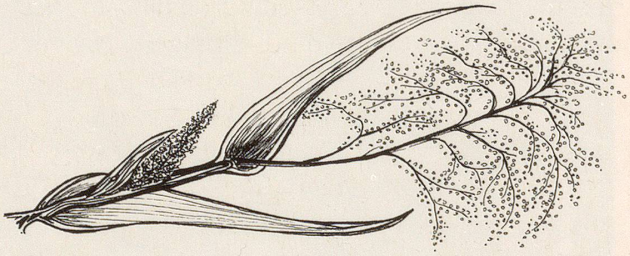
Zutaten für 4 Portionen:

300 g Hirse
1l 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