

Hirse & Braunhirse

ein Geschenk der Natur für den Bewegungsapparat

„Wer rastet der rostet“ und wir alle werden nicht jünger.

Leider nimmt der Körperstoffwechsel mit dem Alter ab und wir verschlacken allmählich. Besonders nach der bewegungsarmen Winterzeit können wir dies im Bewegungsschmerz, Kurzatmigkeit, allergischen Reaktionen, Müdigkeit und an Augenproblemen erkennen.

In der chinesischen Medizin steht das Element Frühling (Holz) für das Gewebe: Muskeln + Sehnen

Die Hirse gehört zu den Rispengräsern und war ursprünglich in Ostindien heimisch. Sie zählt zudem zu den ältesten Kulturpflanzen. Sie gedeiht auf ärmsten Böden und ist enorm dürreresistent.

Die gewöhnliche Speisehirse besteht aus goldgelben Körnchen und heißt deshalb auch Goldhirse. Die Braunhirse dagegen wird als spezielle Hirsesorte „Braune Wildform“ oder als ungeschälte Hirse bezeichnet.

Mit einem speziellen Mahlverfahren kann die Braunhirse heute samt ihren wertvollen Randschichten so fein zerkleinert werden, dass deren Inhaltsstoffe für den menschlichen Organismus leicht verwertet werden können. Braunhirse enthält demnach mehr Mineralien.

Besonders hervorzuheben ist die Reichhaltigkeit an Kieselsäure.

Bei Pflanzen hat die Kieselsäure (Silizium) vor allem eine Aufbau- und Stützfunktion.

Im menschlichen Körper unterstützt sie die Elastizität des Bindegewebe und ist ein unverzichtbarer Baustoff der Knorpelmasse.

Das Bindegewebe ist das Ur-Gewebe des Körpers und durchzieht den gesamten Organismus und umhüllt auch die einzelnen Organe.

Zusammen mit dem Calcium, welches die Knochen festigt, trägt Kieselsäure einen wichtigen Anteil zur Knochen – und Gelenkgesundheit bei.

Sie hat eine positive Auswirkung bei Arthrose, Schmerzen an der Wirbelsäule / Hüfte / Knie Haarausfall, Fingernagelbrüchigkeit und auch bei der Zahngesundheit.

Hirse & Braunhirse sind das mineralstoffreichsten Getreide und dazu noch glutenfrei.

Durch das kein Gluten = Klebereiweiß im Getreide vorhanden ist, können auch Menschen mit Verdauungsproblemen die Hirse unbesorgt genießen.

Goldhirse ist schnell zubereitet (15-20 Minuten Kochzeit) und schmeckt lecker zu vielen Gemüsesorten.

Gemahlene Braunhirse kann in viele Flüssigkeiten, wie Obstsaft, Gemüsesaft, Suppen und auch in Müsli untergemischt werden.

Leckere Gerichte mit Hirse finden Sie in der Homepage unter [Rezepte](#).