


## [Ein Heilgeschenk der Natur – Braunhirse](#)

 [Hinter den Kulissen.....](#) 27.08.12 12:12 Ewald Boehmer  
[noreply@blogger.com](mailto:noreply@blogger.com)

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. Bis vor 100 Jahren spielte die Hirse in der Ernährung eine große Rolle, geriet aber dann in Vergessenheit. So ist es dringend nötig, sich auf ihre Werte neu zu besinnen, denn sie ist das mineralstoffreichste Getreide der Erde.

Hirse ist ein glutenfreies Produkt, frei von Klebereiweiß, das aus Glutenin und Gliadin besteht. 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. Pantothersäure und Nikotinsäureamid vertreten. Mit 59 mg Kieselsäure, 6,8 mg Eisen, 0,6 mg Fluor, 3 mg Natrium, 170 mg Magnesium in 100 g Hirse, ist sie ein guter Lieferant dieser wichtigen Mineralstoffe. Bemerkenswert ist, dass hier die Mineralstoffe, Spurenelemente und Wirkstoffe in einer feinen, bald homöopathischen Form vorhanden sind, welche eine Widergesundung von Knochen und Knorpeln positiv beeinflussen kann.

Und gerade diese feine Form wird von unserem Organismus bzw. den Körperzellen in einzigartiger Weise aufgenommen. Er bedient sich ihrer, auch insbesondere, um einseitig bestehende schlackenartige Mineralstoffstauungen rückgängig zu machen und Mineralienverluste auszugleichen. 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. Nach der mittelalterlichen Heilkunde zu schließen wurde sie hoch gelobt und gilt heute als Geheimtipp für alle Menschen, und nicht nur in zunehmendem Alter. Wie bereits erwähnt ist die Braunhirse zum Schälen ungeeignet. Dafür ist sie 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 Energie-Getreidemühle gemahlen wird, sind

**sämtliche Vitalstoffe in der gemahlene Braunhirse enthalten.**

.