

Braunhirse (Urhirse, Wildform) fein gemahlen, Bio kbA, Braunhirsemehl/Flocken

Bio Braunhirse - ein Urgetreide mit besonderen Inhaltsstoffen

Unsere Braunhirse von einem deutschen Biohof ist besonders fein vermahlen und vollkommen naturbelassen.

Topfruits braune Wildhirse, das sind extra fein gemahlene Braunhirsekörner, in zertifizierter Bio Qualität (*Panicum miliaceum L.*). **Wir beziehen die Braune Urhirse direkt vom Erzeuger in Deutschland und nicht wie die meisten anderen Anbieter vom Großhandel.** Der Bio Bauer in Niederbayern beschäftigt sich als Pionier bereits seit Jahrzehnten mit dem Anbau und der weiteren Verarbeitung der Braunhirse bzw. Wildhirse. Die lange Erfahrung beim Anbau und die immer frische Vermahlung, für die an Topfruits gelieferte Ware, sorgt dafür, dass Sie IMMER ein erstklassiges Produkt bekommen, auf das Sie sich verlassen können. **Bei uns kaufen Sie Bio-Braunhirse aus deutschen Landen, immer wieder frisch vermahlen und preiswert und in Top-Qualität.** Die braune Wildhirse ist als besonders ursprüngliches Getreide bestens in der täglichen Vitalstoff-Küche verwendbar.

Wichtige Hinweise zur Liefereinheit

Bitte beachten Sie, wir möchten Ihnen ein hochwertiges und frisches Produkt zum günstigen Preis anbieten. Deshalb kommt die 5 kg Angebotsmenge Braunhirse tatsächlich als 2 x 2,5 kg Einheit und nicht in 5 x 1 kg Packungen. Nur dadurch können wir den günstigen Preis bei dieser Einheit realisieren. Wenn Sie 1 kg Packungen haben möchten, dann müssen Sie die 1 kg-Einheit auswählen. Dieser Hinweis in Bezug auf die Braunhirse Packungen mag zwar seltsam klingen, jedoch gibt es immer wieder Kunden, die eine 5 kg Einheit Braunhirse bestellen und dann meinen es würden für einzelne Kilo Packungen der Hirse kommen ;-)

Für welche Verwendung eignet sich Braunhirse?

Braunhirse Rispen unknown

Braunhirse eignet sich zum Rohverzehr (einige Stunden zuvor einweichen und quellen lassen), aber auch gekocht kann man vom Mineralstoffgehalt der Vollkorn-Urhirse profitieren. Ganz einfach verwendbar ist die Hirse als Zutat in einem Müsli oder Frischkornbrei. 1 bis 2 Esslöffel pro Tag, einfach ins Müsli, Frischkornbrei oder ähnliches mischen. Bei Backwaren, wie Brot oder Brötchen, im Austausch für einen Teil Weizenmehl, von bis zu 15 % Mehl. Köstliche Rezepte mit Braunhirse fein gemahlen finden Sie unter dem Register "Rezepte". Viel Spaß beim Ausprobieren.

Braune Wildhirse ist besonders mineralstoffreich

Hirse ist eines der mineralstoffreichsten Getreide, welches man in der Natur findet. Hirse weist neben dem hohen Siliziumgehalt (Kieselsäure), außerdem noch Fluor, Schwefel, Phosphor, Magnesium, Kalium und viel Eisen auf. Seit langem bekannt und im Handel verbreitet ist die Goldhirse, die jedoch geschält angeboten und meist für Breigerichte verwendet wird (Hirsebrei). In Äthiopien ist Teff (*Eragrostis tef*), auch eine Hirse-Art, die wichtigste Nahrung der dort lebenden Menschen. Die braune Urhirse ist die Wildform der Hirse wie sie bereits seit Jahrtausenden unverzchtet vorkommt.

Was ist das Besondere am Topfruits Braunhirsemehl in Rohkostqualität, im ganzen Korn kalt gemahlen

Topfruits Braunhirsemehl wird im ganzen Korn auf einer Spezialmühle bei Temperaturen unter 30 °C gemahlen. Diese Mühle wurde von unserem Erzeuger, ein Pionier bei Anbau und Verarbeitung von brauner Wildhirse, selbst mitentwickelt. Durch die spezielle Art der Vermahlung ist das Mehl sehr fein, gut verdaulich und in Rohkostqualität. Braunhirsemehl wird in manchen Veröffentlichungen auch als Braunhirseflocken bezeichnet, es ist damit jedoch das Gleiche gemeint. Die Braunhirse kann wegen der kieseligen, harten Schale nur in fein gemahlenem Zustand oder aber als Keimling vielseitig in der Küche verwendet werden. **Die ganzen Körner eignen sich nur zum Keimen oder selber mahlen.** **Braunhirse als ganze Körner** können als Saatgut oder zum Keimen von Braunhirse Sprossen verwendet werden. [Diese finden Sie hier im Shop.](#) Außerdem bieten wir einige **Mischprodukte mit Bio-Braunhirsemehl**, wie etwa unsere [Brotbackmischungen](#) oder unser [Urkräft-Vitapowder](#), welches sich vielseitig als Zutat in der Küche verwenden lässt.

Braunhirse ist ein ursprüngliches, mineralstoffreiches und glutenfreies Pseudogetreide

Braunhirse ist ein glutenfreies Urgetreide mit einem natürlich hohen Gehalt an Mineralstoffen, vor allem an wertvollem Silizium. Hirse ist ein Pseudogetreide, zählt zu den Rispengräsern und wird verschiedentlich auch Süßgras genannt. Der Anbau muss sehr naturnah erfolgen, anders gedeiht die Urhirse nicht.

Hirse hat eine lange Tradition in der Ernährung vieler Völker

Die ältesten Funde von Rispenhirse in Deutschland stammen aus der Zeit um 5500?4900 v. Chr. Bereits der griechische Philosoph Pythagoras empfahl Hirse um Gesundheit und Kraft zu stärken. Im Altertum und im Mittelalter zählten die unterschiedlichen Hirsearten zu den weit verbreiteten und am meisten angebauten Getreiden. Bereits dort ist die Hirse immer als ganzes Korn verwendet worden. Die, aus gesundheitlicher Sicht, fatale Entwicklung Getreide zu schälen, um helle Mehle zu erhalten, kam erst später in den höheren Gesellschaftsschichten auf. Sie stellten daraus feine Backwaren her. Damit begann dann die moderne Mangelversorgung, trotz Völlerei - und die Vielerlei damit verbundenen Gebrechen ;-)
Am besten Sie informieren sich bei Menschen, die Braunhirse seit längerem verzehren, über deren Erfahrungen. Verwenden Sie die braune Urhirse einige Zeit und fällen Sie dann Ihr eigenes Urteil. Wir sind sicher, Sie werden wie so viele vor Ihnen angenehm überrascht sein.

Ist die Kritik am Verzehr von brauner ungeschälter Wildhirse berechtigt?

Immer wieder hört man von kritischen Berichten über die braune Urhirse. In der Regel werden diese vonseiten verlautbart, die sich theoretisch mit dem Thema befassen, nicht jedoch von Leuten mit persönlicher praktischer Erfahrung. Wir möchten dazu folgendes anmerken. Im Vollkorn gemahlene Braunhirse wird üblicherweise nur in geringer Menge, vermischt mit anderen Getreiden und Nüssen, oder Molkereiprodukten verzehrt. So wird der Verzehr der Vollkorn Braunhirse auch von uns empfohlen. Derart konsumiert ist die Braunhirse (Urhirse oder Braunhirse Wildform) ein sehr sinnvoller Bestandteil einer ausgewogenen täglichen Ernährung, die doch oft eher arm an natürlichen Vitalstoffen ist. Der Mensch hat sich zu allen Zeiten mehr

Example Company

oder weniger von Sämereien ernährt. Und ein Lebensmittel, das etwas mehr natürliche Bestandteile, wie Mineralien und vor allem auch Ballaststoffe enthält und das nicht industriell vollständig degeneriert ist, kann den meisten Menschen unserer Zeit nur nutzen. Gerade der hohe Gehalt an Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen sowie an unterschiedlichen sekundären Pflanzenstoffen, der im ganzen vermahlenden Körner, wirken sich bei mäßiger aber regelmäßiger Zufuhr durch die tägliche Ernährung in vielfacher Weise günstig aus. Auch Verdauungsschwache haben damit nach unseren Erfahrungen keinerlei Probleme. Eventuell benötigt es eine Gewöhnungszeit, wenn ein Mensch durch langjährige Fehlernährung verdauungsschwach ist (siehe Literatur von Dr. Bruker).

Sind die Randschichten von Hirse und anderen Saaten tatsächlich unverdaulich?

Dass die Kleie (die Randschichten) aus Vollkorn unverdaulich sei, wird seit Jahrzehnten zu Unrecht postuliert. Diese Fehlinformation, die sich dennoch hartnäckig hält, wurde durch Wissenschaftler, unter anderem Wiegner, Johansson und Heupke widerlegt. Sie bewiesen, dass die Kleie aus dem ganzen Korn ebenso vollständig ausgenutzt wird wie der Mehlkörper, nur langsamer. Dabei sei dies nach wissenschaftlicher Erkenntnis ein Vorzug. Gerade bei einer ballaststoffarmen Ernährungsweise, wie sie heute weit verbreitet ist. Zudem enthält die Kleie, also die Randschichten des Getreidekornes, im Gegensatz zum Mehlkörper, fast alle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren des ganzen Kornes. Darüber hinaus wertvolle Ballaststoffe, welche bekannt sind für einen günstigen Einfluss auf die Verdauung.

Wie können Menschen mit schwacher Verdauung Vollkornprodukte besser vertragen?

Wer bisher fast ausschließlich Weißmehlprodukte aus geschälten Getreiden verzehrt hat, dessen Verdauung hat nur noch eine geringe Leistungsfähigkeit. Bis der Magen wieder mehr Salzsäure bildet und die Drüsen wieder mehr Enzyme bereitstellen, kann man die Verdaulichkeit von rohen Vollkorngetreiden dadurch verbessern, dass man den Rohkost-Brei oder das Müsli bereits am Abend, am besten mit Wasser ansetzt. Und nicht erst am Morgen. Außerdem hilfreich ist es, gezielt die Darmflora aufzubauen, indem man wieder verstärkt milchsauer fermentierte Produkte konsumiert. Durch die häufige und unbedachte Gabe von Antibiotika bei jeder Kleinigkeit haben viele Menschen heute einen fehlbesiedelten Darm und alleine daraus resultieren bereits viele Verdauungsprobleme und Vitalstoffmängel.

Braunhirse ist kein Patentrezept!

Klar ist natürlich, weder Braunhirse noch ein anderes Lebensmittel mit hohem Vitalstoffgehalt ist in der Lage als Heilmittel im Sinne einer Kopfweh-tablette zu dienen, wie sich das manche Konsumenten vorstellen. Der Nutzen von nährstoffreichen und vollwertigen Lebensmitteln ist ursächlich, stellt sich jedoch erst bei kontinuierlicher Verwendung über längere Zeiträume ein. Für die Gesundheit am vorteilhaftesten ist es, wenn wir unsere gesamte Ernährungsweise etwas überdenken und wieder naturnäher gestalten, als dies vielfach heute der Fall ist.

Wiederverkäufer (mit Nachweis) und Abnahme von loser Ware, ab einem Sack Braunhirse (25 kg) bitte HEK Preis anfragen.

Weitere Infos finden Sie in unserer Topfruits Infothek zusammen mit einem leckeren Rezept: [Mehlpfannkuchen mit Äpfeln, Braunhirse und Traubenkernmehl](#)

Allgemeine Hinweise zu Bio Braunhirse

Zutaten: 100% Braunhirse gemahlen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Lagerung: Kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter.

Lieferumfang: Die 1000g werden in einem PP-Beutel, die 5000g in 2 x 2,5 kg Vakuumbeteln geliefert.

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Braunhirse (Urhirse, Wildform) fein gemahlen, Bio kbA, Braunhirsemehl/Flocken"

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