

Aus der Hado-Küche: Zutaten

Restaurant Services

Braunhirse

Bei der Braunhirse handelt es sich um die Urform der Goldhirse. Der Wert der Inhaltsstoffe ähnelt in etwa dem von Vollkornreis im Vergleich zu geschältem, poliertem Reis. Die Braunhirse steckt voller Mineralstoffe. Sie enthält eine Vielfalt an Vitalstoffen, Spurenelementen und Vitaminen, vor allem Kieselsäure.

Da die Braunhirse zu hart zum Schälen ist, wird das Korn vermahlen. Braunhirse ist das mineralstoffreichste Getreide der Erde und zudem glutenfrei.

Braunhirse zählt zu den basischen Lebensmitteln und ist köstlich zu Säften, Müsli, Joghurt, Rohkost und Brot.