
Subject: Hirse - wie essen ?

Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 04 Sep 2006 20:05:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute,

war heute im DM-Markt und hab mir mal spontan ein halbes Kilo Hirse gekauft weil ich noch an meinem Müsli-Supermix arbeite und ich da nur tolle Sachen reinton wollte...

Jetzt aber, die Hirse ist roh, reicht es nun wenn diese in Milch 5 Minuten aufquillt oder muss ich die gar kochen ???

Subject: Re: Hirse - wie essen ?

Posted by [dante](#) on Tue, 05 Sep 2006 11:20:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich mische mir die Hirse-Flocken von Alnatura ins Müsli, sofern die von der Wirkung her gleich sind (was meine Frage wäre), würde ich die nehmen. Schmecken sogar gut.

Subject: Re: Hirse - wie essen ?

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 05 Sep 2006 11:22:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Mon, 04 September 2006 22:05Hi Leute,

war heute im DM-Markt und hab mir mal spontan ein halbes Kilo Hirse gekauft weil ich noch an meinem Müsli-Supermix arbeite und ich da nur tolle Sachen reinton wollte...

Jetzt aber, die Hirse ist roh, reicht es nun wenn diese in Milch 5 Minuten aufquillt oder muss ich die gar kochen ???

fürs müsli würd ich die hirseflocken nehmen

Subject: Re: Hirse - wie essen ?

Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 05 Sep 2006 12:02:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab die Hirse heute ins Müsli getan und die sind von der Milch nicht weich geworden.

Was kann ich denn jetzt damit anfangen ? Dachte das wäre gut fürs Müsli aber die sind ja noch ganz roh.

Subject: Re: Hirse - wie essen ?

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 05 Sep 2006 12:10:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ist ja nix passiert...

du kannst die hirse ganz einfach mit wasser zubereiten, es gibt auch sehr feine hirse-rezepte...

fürs müsli ist es wohl nicht so geeignet

Subject: Re: Hirse - wie essen ?

Posted by [Django](#) on Tue, 05 Sep 2006 12:37:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich mach mir unter der Woche oft Hirsebrei. Kommt dann ein Mittelding aus Grießbrei und Milchreis raus.

Musst die Hirse einfach mit Milch in nen Topf gießen und warm machen, leider dauert es ne ganze Weile bis die Hirse schön weich ist. Außerdem muss man halt immer aufpassen dass die Milch nicht überkocht

Schmeckt aber ganz passabel(ich tu mir entweder Honig oder Früchte zum Süßen rein) und gesund ist es ja auch noch.

Subject: Re: Hirse - wie essen ?

Posted by [pilos](#) on Tue, 05 Sep 2006 18:23:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Die, 05 September 2006 14:02Ich hab die Hirse heute ins Müsli getan und die sind von der Milch nicht weich geworden.

Was kann ich denn jetzt damit anfangen ? Dachte das wäre gut fürs Müsli aber die sind ja noch ganz roh.

hier wurde schon so oft von hirseflocken gesprochen...wieso kauft man dann rohe hirse...

Subject: Re: Hirse - wie essen ?

Posted by [Figaro03](#) on Tue, 05 Sep 2006 19:12:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja,

so wie ich das eben bisher gelesen habe sind in der Hirse eben die Thrypsinhemmer, welche die Aktivität der Bauchspeicheldrüse hemmen und zusätzlich noch Phytinsäure, die Eisen, Zink und Kalziumaufnahme hemmt.

<http://www.lehrer.uni-karlsruhe.de/~za167/hirse.html>

Und die Seiten, die ich bisher gefunden habe, meinen, dass man durch Kochen oder Quellen der Hirse diese Probleme verhindert.

Insofern hat man gemäß den SEiten 2 Möglichkeiten:

Entweder mit Hirsekorn Zubereitungszeit 30 Minuten. Kochen und quellen lassen

oder eben Hirseflocken. Zubereitung 2 Stunden.

Indem man die Dinger 2 Stunden quellen lässt.

Jetzt kann man sich aussuchen, was man lieber macht. Aber roh scheint allgemein eben nicht so gut zu sein...

Vielleicht noch mit der Braunhirse, bei der man einfach einfach ein bisschen gemahlene Hirse unter das Essen streut. Das dürfte nicht alzu starke Probleme bereiten. Allerdings habe ich da ja auch schon gelesen, dass da davon abgeraten wird.

Ansonsten hier eben die Hirsegrundrezepte:

Hirse Grundrezepte

Zitat:Hirsekorn:

1. Das Hirsekorn heiß waschen.
 2. Mit der 3 – 4-fachen Menge Wasser, Gemüsebrühe oder Milch 7 – 10 Minuten bei mittelstarker Hitze kochen.
 3. Anschließend rund 15 Minuten köchelnd ausquellen lassen.
- Kocht man mit Wasser oder Gemüsebrühe benötigt man eher weniger Flüssigkeit (3-fache Menge). Wird Hirse mit Milch gekocht sollte der Flüssigkeitsanteil etwas höher liegen (4-fache Menge).

Hirseschrot:

1. Das Hirseschrot heiß waschen
2. Mit der 3-fachen Menge Wasser, Gemüsebrühe oder Milch 5 Minuten bei mittelstarker

Hitze kochen.

3. Anschließend rund 5 Minuten köchelnd ausquellen lassen

Hinweis:

Hirseschrot fängt während des Kochens schnell an zu gelatinieren. Es ist daher besonders geeignet für Einlagen in Suppen (Andickung), feine Milchbreie, als feste Masse für Bratlinge, Klöße und Füllungen oder z.B. auch als feiner Grundbestandteil für süße Speisen wie Flammeries und Soufflés.

Hirseflocken

Die Zubereitung von Hirseflocken ist recht einfach: Flüssigkeit erhitzen, Hirseflocken einstreuen, kurz aufkochen und ausquellen lassen.

Möchten Sie die Hirseprodukte roh verzehren, z.B. in Müslis und Salaten empfiehlt es sich, sie zur besseren Aufnahme vorher in Wasser oder Saft einzuweichen. Für Hirseschrot und Hirseflocken genügen 1 – 2 Stunden, ganzes Hirsekorn sollte länger über Nacht eingeweicht werden.

http://hirsemuehle.de/hirse_htmls/hirse_rezepte.htm

Subject: Re: Hirse - wie essen ?

Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 05 Sep 2006 19:25:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Die, 05 September 2006 20:23tvtotalfan schrieb am Die, 05 September 2006 14:02Ich hab die Hirse heute ins Müsli getan und die sind von der Milch nicht weich geworden.

Was kann ich denn jetzt damit anfangen ? Dachte das wäre gut fürs Müsli aber die sind ja noch ganz roh.

hier wurde schon so oft von hirseflocken gesprochen...wieso kauft man dann rohe hirse...

ich hab mich bisher noch nie mit Hirse beschäftigt, war ein Spontankauf, dachte blöderweise da kann man nix falsch machen.

Subject: Re: Hirse - wie essen ?

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 05 Sep 2006 20:01:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oder eben Hirseflocken. Zubereitung 2 Stunden.
Indem man die Dinger 2 Stunden quellen lässt.

naja, oder man KAUFt sich hirseflocken, gibt es ja schliesslich auch im DM.

Subject: Re: Hirse - wie essen ?

Posted by [marb](#) on Fri, 08 Sep 2006 14:44:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey tv,

wenns fertig ist.. verratest du uns dann dein "Müsli-Supermix" rezept?! würde es dann evtl. gnadenlos kopieren

gruß

Subject: Re: Hirse - wie essen ?

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 08 Sep 2006 14:47:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

marb schrieb am Fre, 08 September 2006 16:44hey tv,

wenns fertig ist.. verratest du uns dann dein "Müsli-Supermix" rezept?! würde es dann evtl. gnadenlos kopieren

gruß

ich hab ein gutes gefunden, und zwar:

den Leinsamen-Mix von Pilos kaufen, im DM, dazu Haferflocken, auch im DM, und dazu noch Dinkel-pops (mit Honig überzogen), und Milch natürlich.

Glaub mir, Freund, das ist herrlich

Subject: Re: Hirse - wie essen ?

Posted by [marb](#) on Fri, 08 Sep 2006 14:54:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dinkel-pops??

hab heut beim DM nur normale leinsamen und geschrotete gesehn..

hmm.. muss nochmal schaun ..

zum DM hab ichs ja nur über die straße

danke für den tipp!

ich hoffe, mein gaumen wird es dir danken

Subject: Re: Hirse - wie essen ?
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 08 Sep 2006 14:59:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dinkel-pops??

JA, hehe

die sind wirklich sehr lecker, und geben dem Misch die gewisse Würze
Wenn du Honig magst, dann probier es
Und gesund ist es

Subject: Re: Hirse - wie essen ?
Posted by [marb](#) on Fri, 08 Sep 2006 15:04:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mach ich..
das wird dann mein neues frühstück @work..

thx

Subject: Re: @glockenspiel
Posted by [marb](#) on Fri, 08 Sep 2006 15:54:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so.. hab mir jetzt dinkel pops geholt
sag halt gleich das es KELLOGG'S SMACKS sind!!

aber leinsamen mix hatten se nicht

Subject: Re: @glockenspiel
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 08 Sep 2006 16:01:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

marb schrieb am Fre, 08 September 2006 17:54so.. hab mir jetzt dinkel pops geholt sag halt gleich das es KELLOGG'S SMACKS sind!!

aber leinsamen mix hatten se nicht

LOL, ja, aber gesunde!!

dumm das mit den leinsamen

Subject: Re: Hirse - wie essen ?
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 08 Sep 2006 17:36:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

marb schrieb am Fre, 08 September 2006 16:44hey tv,

wenns fertig ist.. verratest du uns dann dein "Müsli-Supermix" rezept?! würde es dann evtl. gnadenlos kopieren

gruß

ist gar nichts besonderes, trotzdem find ich dass es mega gesund ist:

- Hauptzutat: Haferflocken (kernige)
- Rosinen
- angebrochene Leinsamen
- Leinsamen-Knusper-Mix aus dem DM-Markt
- Hirse wollt ich noch dazu tun, hab aber das falsche Zeugs gekauft
- Fettarme Frischmilch aus dem Lidl. Hab gelesen dass fettarme Milch mehr Eiweiss enthält und tierische Fette sind ja auch nicht so toll.

und das alles im Verhältnis so wies Dir am Besten schmeckt.

Subject: Re: Hirse - wie essen ?
Posted by [pilos](#) on Fri, 08 Sep 2006 17:48:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Fre, 08 September 2006 19:36

- Hirse wollt ich noch dazu tun, hab aber das falsche Zeugs gekauft

hirseflocken von dm.....

Subject: Re: Hirse - wie essen ?
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 09 Sep 2006 10:03:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ihr habt aber oben jetzt schon gelesen, dass ihr AUCH die Hirseflocken erhitzen sollt....

ich meinem, ihr könnt es auch ohne erhitzen mal ausprobieren, aber es scheint ja eben einfach nicht gut zu verdauen zu sein...

Subject: Re: Hirse - wie essen ?
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 09 Sep 2006 10:11:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Sam, 09 September 2006 12:03Ihr habt aber oben jetzt schon gelesen, dass ihr AUCH die Hirseflocken erhitzen sollt....

ich meinem, ihr könnt es auch ohne erhitzen mal ausprobieren, aber es scheint ja eben einfach nicht gut zu verdauen zu sein...

die hirseflocken auch? wurden die nicht schon auf irgendeine art verarbeitet?
klingt seltsam, wenn man die hirseflocken 2 stunden aufkochen lassen sollte, hat man ja nur mehr einen gatsch

Subject: Re: Hirse - wie essen ?
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 09 Sep 2006 11:23:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ne, die wurden irgendwie schon mal erhitzt und so was.
Allerdigns wird eben immer noch empfohlen die Teile zu erhitzen und ausquellen zu lassen:

Zitat:Hirseflocken

Die Zubereitung von Hirseflocken ist recht einfach: Flüssigkeit erhitzen, Hirseflocken einstreuen, kurz aufkochen und ausquellen lassen.

Möchten Sie die Hirseprodukte roh verzehren, z.B. in Müslis und Salaten empfiehlt es sich, sie zur besseren Aufnahme vorher in Wasser oder Saft einzuweichen. Für Hirseschrot und Hirseflocken genügen 1 – 2 Stunden, ganzes Hirsekorn sollte länger über Nacht

eingeweicht werden.

Subject: Re: Hirse - wie essen ?
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 09 Sep 2006 11:43:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oha...

Subject: Re: Hirse - wie essen ?
Posted by [pilos](#) on Sat, 09 Sep 2006 20:22:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Sam, 09 September 2006 12:03Ihr habt aber oben jetzt schon gelesen, dass ihr AUCH die Hirseflocken erhitzen sollt....

ich meinem, ihr könnt es auch ohne erhitzen mal ausprobieren, aber es scheint ja eben einfach nicht gut zu verdauen zu sein...

hirseflocken sind bereits erhitzt und entbittert...

Subject: Re: Hirse - wie essen ?
Posted by [Alana](#) on Mon, 11 Sep 2006 18:39:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Quellen lassen und dann als Brei kochen entweder mit Milch, Wasser und dann evtl. mit Honig oder Agavendicksaft süßen.

Ich nehme für mein Müsli Hirseflocken, sind jedenfalls problemlos.

Noch viel Spaß beim Kochen.

Viele Grüße

Alana
