

Von der Hirse

Urprinzip: Kommunikation, Intellekt
Planet: Merkur
Wochentag: Mittwoch

Wem beim Wort »Hirse« unweigerlich Vogelfutter und der durch das Märchen hinlänglich bekannte Brei in den Sinn kommt, ahnt nicht, daß sich aus ihr nicht nur Verdauliches, sondern durchaus sehr Delikates machen lässt. Wobei wir nicht zögern, zu bekennen, dass hierfür nicht einmal besonderes Können vonnöten ist. Denn wie immer man sie auch zubereitet, stets fügt sie sich fein, aber mit nachdrücklichem Wohlgeschmack in das jeweilige Gericht ein. Zurückhaltung wäre also bei Hirsegerichten völlig unangebracht, da deren schmackhafte Zubereitung weder kompliziert ist noch revolutionär anmutende Rezepte verlangt, um sie einem anspruchsvollen Gaumen zugänglich zu machen.

Aber sie ist nicht nur geschmacklich ein Tausendsassa.

Schon 100 g Hirse nämlich decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Eisen, Flour, Phosphor und Kieselsäure. Diesen Mineralstoffreichtum sammelt sie an, indem sie mit Hilfe unzähliger, feiner Haarwurzeln jedem noch so kargen Boden etwas abgewinnt, denn sie liebt ausgesprochen warmes, sonnenreiches Klima mit sandigem, trockenem Boden. Wohl deshalb gedeiht sie noch heute im Norden Afrikas so gut, wo auch ihre Urheimat vermutet wird. Erstmals schriftlich erwähnt wurde die Hirse 2300 v. Ohr. in einer Verordnung des chinesischen Kaisers *Shen-Nung* über die als heilig geltenden Getreide.

Äßen wir regelmäßig Hirse, bekämen wir keine Krampfadern und Hämorrhoiden, unsere Haut fühlte sich frisch und glatt an, das Haar wäre voll und glänzend, der Glaskörper des Auges klar, Sehnen, Bänder und Blutgefäßwände sowie die Wände von Magen und Darm wären elastisch und Zähne und Nägel fest. Gelenkschäden und -entzündungen träten nicht auf.

Da in der Hirse vor allem sehr viel Kieselsäure enthalten ist, stärkt sie die Sehkraft und bei einer konsequent durchgeführten »Hirsekur« kann so manche Hautkrankheit ausgeheilt werden. Alle Organe der Gürtellinie, wie Magen, Bauchspeicheldrüse und Galle, danken uns jede Hirsemahlzeit mit besserem Funktionieren. Unsere Abwehrkräfte werden gestärkt.

Hirse hat einen ziemlich hohen Fettgehalt, der bei ca. 5% liegt.

Die mangelnde Wärme der heutigen Zeit im seelischen Bereich, denaturierte Nahrung, permanente Energielosigkeit, Bewegungsarmut, sowie mangelhafte Kultivierung der Seele und Kunstferne fördern die Tendenz zur Verhärtung und Erstarrung und sind Mitursache für sklerotische Krankheiten und das Krebsgeschehen, Krankheiten, die ohne Fieber auftreten.

Die Hirse mit ihrem Kieselsäurereichtum regt die Wärmebildung des Organismus an und wirkt so dem Entstehen dieser sogenannten »kalten Krankheiten« entgegen. Durch den Wärmeprozess lockert sich das Zellgewebe, und die Ausgewogenheit des pH-Wertes der Hirse (s. Kapitel Säuren und Basen) fördert das Ausscheiden der Harnsäure aus dem Gewebe.

Hirse wird dem Mittwoch und dem Merkur zugeordnet. Merkur ist der Götterbote, der die Botschaft von den Göttern zu den Menschen, und umgekehrt, bringt. Merkurkraft ist folgerichtig die Kommunikationsfähigkeit — und die Kieselsäure der Hirse stärkt eben unsere Kommunikationsorgane — die Haut, mit der wir mit der Umwelt in Kontakt treten, Wärme und Kälte empfinden, uns berühren können. Gestärkt werden auch die Sinnesorgane und die Fähigkeit, Licht und Kraft aus dem Kosmos aufzunehmen.

Nur eines trübt unseren Enthusiasmus: Hirse enthält kaum Kalk.

Damit ist aber ihr — wie wir meinen einziger — Nachteil genannt. Eine sinnvolle Ergänzung sind deshalb Walderdbeeren, Waldhimbeeren, Heidelbeeren, Zwetschgen, Kirschen, Orangen, und frische, nicht pasteurisierte Milch.

An dieser Stelle wollen wir Ihnen ein einfaches Rezept vorstellen, welches uns trotz seiner Simplität (oder vielleicht gerade deshalb?) als unbedingt erwähnenswert erscheint »Hirsebrei mit Zwetschgenröster«, S. 101 (frei nach *Barbara Rütting*, »Mein Kochbuch«) — wobei wir nun doch noch, völlig unabsichtlich, beim Brei angelangt wären. Aber seine überzeugende Eindeutigkeit im Geschmack, die keinen Zweifel zulässt, dass dies ein Gericht aus Hirse, Milch und Pflaumen ist und nichts weiter, und natürlich nicht zu vergessen seine ideale Kombination von Kalk und Kieselsäure zur Gesunderhaltung unseres Körpers (was man bei aller Feinschmeckerei nicht aus den Augen verlieren sollte) rechtfertigen, dass man einem einfachen Brei kulinarischen Rang verleiht.

Hirse fördert das sanguinische Temperament.

Übrigens, schmeckt ein Gericht trotz redlicher Bemühungen bitter, so liegt das nicht unbedingt am Unvermögen des Kochenden, sondern schlichtweg am Ranzigwerden des Fettes. Das passiert, wenn Hirse überlagert ist.