

Vom (süßen) Brei

Kennen Sie das Märchen der Brüder Grimm vom "Süßen Brei"? Es handelt von der Hirse. Damals war sie noch weit verbreitet. Sie gehört zu den älteren Kulturpflanzen der Erde. Inzwischen wurde sie leider von anderen Getreidearten verdrängt. Räumen Sie diesem wertvollen Korn in der Vollwerternährung wieder den Platz ein, den es verdient. Die Hirse darf nicht bitter schmecken. Dies ist ein Zeichen für überlagerte, alte Ware. Beim Entspelzen wurde der Keim beschädigt. Durch Zutritt von Sauerstoff entwickeln sich dann Bitterstoffe. Sie sind für die Gesundheit nicht nachteilig, schmecken aber unangenehm streng. Der süße "Hirsebrei" der Brüder Grimm war sicher lecker, denn das Mädchen und deren Mutter aßen ihn ja, so oft sie wollten.

Vom süßen Brei. Es war einmal ein armes, frommes Mädchen, das lebte mit seiner Mutter allein, und hatte nichts mehr zu essen. Da ging das Kind hinaus in den Wald, und es begegnete ihm darin eine alte Frau, die wusste seinen Jammer schon und schenkte ihm ein Töpfchen, zu dem sollte es sagen: "Töpfchen koch!" so kochte es guten, süßen Hirsebrei, und wenn es sagte: "Töpfchen steh", so hörte es wieder auf zu kochen. Das Mädchen brachte es seiner Mutter heim, und nun waren sie ihrer Armut und ihres Hungers ledig und aßen den süßen Brei, sooft sie wollten. Auf eine Zeit war das Mädchen ausgegangen. Da sprach die Mutter: "Töpfchen koch!" Da kochte es, und sie isst sich satt; nun will sie, dass das Töpfchen wieder aufhören soll, aber sie weiß das Wort nicht. Also kocht es fort, und der Brei steigt über den Rand hinaus und kocht immer zu, die Küche und das ganze Haus voll und das zweite Haus und dann die Straße, als wollt's die ganze Welt satt machen, und ist die größte Not, und kein Mensch weiß sich zu helfen. Endlich, wie nur noch ein einziges Haus übrig ist, da kommt das Kind heim und spricht nur: "Töpfchen steh!" Da steht es und hörte auf zu kochen, und wenn sie wieder in die Stadt wollten, haben sie sich durchessen müssen.

Einfaches Hirsegericht.

300 g Hirse in dreifacher Menge Salzwasser garen. Ähnlich wie Reis nur aufkochen und dann auf angeschaleter Herdplatte ausquellen lassen. Während des Kochens nicht umrühren. Dazu pikante Soßen, gebratene Auberginen, gefüllte Paprikaschoten und andere Gemüse Ihres Geschmacks. Variation: Süßer Hirsebrei. Die Hirse ohne Salz kochen. Zitronenschale in den heißen Brei geben und ziehen lassen. Mit Honig, Vanille und/oder Zimt abschmecken. Steif geschlagene süße Sahne unter den ausgekühlten Brei ziehen. Dazu Früchte der Jahreszeit.

Ihre

Inka Bögershausen-Föhl, GGB