

DIE HIRSE – EIN REGIONALES SUPERFOOD



Hirse zeichnet sich durch einen hohen Protein- und Kieselsäuregehalt aus. Auch der Vitamin- und Mineralstoffgehalt kann sich sehen lassen. Dadurch ist sie ein hochwertiges Nahrungsmittel. Zudem ist sie glutenfrei. Man unterscheidet Gold- und Braunhirse. Beide Sorten werden im Enzkreis angebaut.

In der Zubereitung ist die Goldhirse ein toller, schnellkochender Ersatz für Reis, Quinoa, Couscous oder Amaranth. Braunhirse kann Mehle beim Backen teilweise ersetzen und besitzt einen nussig-milden Geschmack.

LECKER! HIRSE-NACHSPEISE



- ▶ 100 g Goldhirse ca. 2 Stunden in Wasser einweichen, dann abgießen zusammen mit:
 - ▶ 100 g kleingeschnittenen Trockenfrüchten
 - ▶ 400 ml Milch (alternativ Milch mit Wasser gemischt)
 - ▶ 1–2 EL Zucker (nach Geschmack)zum Kochen bringen, danach zehn Minuten bei schwacher Hitze weiterkochen.

Wahlweise ohne Trockenfrüchte kochen, danach frisches Obst oder Kompott dazugeben. Kann warm oder kalt serviert werden.

Guten Appetit!

KONTAKT

Landwirtschaftsamt
Stuttgarter Str. 23
75179 Pforzheim

Ansprechpartnerin:

Ursula Waters
Telefon: 07231 308–1808
E-Mail: ursula.waters@enzkreis.de
E-Mail: biomusterregion@enzkreis.de



Die Bio-Musterregion und das Landwirtschaftsamt Enzkreis unterstützen und bewerben das neue Projekt um die alte Kulturpflanze. Auf der Website der Bio-Musterregion erhalten Sie regelmäßig Neuigkeiten zum Projekt. Einfach den QR-Code einscannen.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Gefördert durch



Ein Projekt der
Bio-Musterregion
Enzkreis

Bio-Hirse im Enzkreis
von regionalen Bio-
Betrieben

Mit Freude gestaltet! www.agil.de

WAS SIE SCHON IMMER ÜBER HIRSE WISSEN WOLLTEN ...

ENTSTEHUNG UND ZIEL DES PROJEKTS



Bedingt durch den Klimawandel gilt es, Pflanzen in den Anbau zu bringen, die mit den zunehmenden Trockenphasen und anderen Extremwetterereignissen zurechtkommen. Eine gute Möglichkeit stellt der Anbau von Hirse dar. Diese kommt nicht nur mit langanhaltender Trockenheit zurecht, sie ist auch noch ein nährstoffreiches Lebensmittel, das auf keinem Speiseplan fehlen sollte.

Entstanden ist die Idee des »Hirse-Projekts« beim Projektmanagement der Bio-Musterregion Enzkreis im Landwirtschaftsamt. Ziel und Vorstellung in Bezug auf den »Weizen der Wüste« ist es, eine kurze Wertschöpfungskette aus dem Enzkreis für den Enzkreis aufzubauen und dabei Erzeuger-, Verarbeiter- und handelnde Betriebe mit einzubeziehen.

Infos zu teilnehmenden Betrieben der ersten Stunde, Verkaufsstellen im Enzkreis sowie regelmäßige Updates zum Projekt finden Sie unter: www.biomusterregionen-bw.de/enzkreis oder durch scannen des QR-Codes.

Das Projekt passt auch zu Zielen der Agenda 2030, bei der sich die Weltgemeinschaft 17 Ziele für eine soziale, wirtschaftlich und ökologisch nachhaltige Entwicklung gesetzt hat. www.bmz.de

2 KEIN HUNGER



12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION



DAS BIO-HIRSEPROJEKT WIR MACHEN MIT!

Der Familienbetrieb **Gay in Remchingen-Nöttingen** schält die Hirse. Zudem betreibt der Biolandbetrieb mit Erfahrung im Hirse-Anbau mit viel Herzblut seinen Hof und den Hofladen »Bio-Punkt«, der mit vielen eigenen und regionalen Produkten aufwartet.



Ein echter Demeter-Pionier mit Erfahrung im Braunhirse-Anbau ist **Landwirt Thomas Blanc in Kleinvillars**. Der große Hofladen führt ein großes Bio-Sortiment, weshalb sich ein Besuch immer lohnt.

Junglandwirt Tobias Martin aus Wiernsheim hat 2023 das erste Mal den Anbau der Hirse ausprobiert. Sein Hof beherbergt auch Rinder, Gänse, Enten, Ponys und Ziegen. Die eigenen Bioland-Produkte stehen ganztägig zum Verkauf bereit.



DER ENZKREIS

Die familiengeführte Mühle Beck der **Familie Becker in Weiter** ist bio-zertifiziert und bereitet die Hirse der Landwirte auf. Die Hirse wird hier gereinigt und verpackt und kann im Mühlenladen sowie über den Heimservice erworben werden.



Biolandwirt Bäuerle aus Iptingen bringt bereits viel Erfahrung beim Anbau von besonderen Kulturen wie Linsen, Kichererbsen und Hanf mit. Die Milch der 25 Kühe holt die Molkerei Schwarzwald-Milch. Die Hirse baute er 2023 erstmals erfolgreich an.

