

# Inhalt

Warum Hirse? .....	7
Die Geschichte .....	10
Geschichten von der Hirse .....	13
Hirse ist nicht gleich Hirse .....	16
Anbau – nicht mehr zeitgemäß? .....	20
Raue Schale, wertvoller Kern .....	23
Hirse richtig zubereiten .....	27
Bevor es losgeht .....	31
Frühstücksideen .....	33
Suppen .....	44
Hirse als Beilage .....	53
Gemüsegerichte .....	63
Hirse als Füllung .....	82
Pfannengerichte .....	89
Kalte Hauptgerichte .....	103
Süßes aus Hirse .....	115
Backen mit Hirse .....	136
Rezeptindex .....	156