

Inhalt

Warum Hirse?	7
Die Geschichte	10
Geschichten von der Hirse	13
Hirse ist nicht gleich Hirse	16
Anbau – nicht mehr zeitgemäß?	19
Raue Schale, wertvoller Kern	22
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
Rezept-Index	156