

## Hirse – kleines Korn ganz groß

Hirse gehört zu den ältesten Getreidearten. Nachdem sie hierzulande lange aus den Küchen verschwunden war, erfreut sich das goldgelbe Korn seit einigen Jahren wieder wachsender Beliebtheit. Nicht zuletzt deshalb, weil Hirse eine verträgliche Alternative für Getreideallergiker und Zöliakie-betroffene ist. Auch Sportler schätzen das mineralstoffreiche Getreide. In seinem Buch »Kochen mit Hirse«, erschienen im pala-verlag, zeigt Wolfgang Hertling das vielseitige Korn von seinen schmackhaften Seiten. So gelingen mit Hirse nicht nur Frühstücksgerichte, Suppen, Aufläufe oder Pfannengerichte, sondern auch süße Naschereien und leckere Kuchen. Bei 120 klassischen und neuen vegetarischen Rezepten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ein Großteil der Rezepte ist glutenfrei und deshalb bei Zöliakie geeignet.

Neben den Rezepten bietet das Buch fundierte Informationen rund um Anbau, verschiedene Hirsesorten wie die Zwerghirse Teff, Geschichte und Inhaltsstoffe des gesunden Kornes.

(1009 Zeichen)

(1043 Zeichen)

Wolfgang Hertling  
**Kochen mit Hirse**  
fantastisch vegetarisch  
pala-verlag, Darmstadt  
160 Seiten, Hardcover  
14,00 €  
ISBN: 978-3-89566-260-7



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [presse@pala-verlag.de](mailto:presse@pala-verlag.de)

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt