



Die Tagen werden schon merklich kürzer, die Temperaturen immer kälter, gestern sah ich erste große Schwärme von Zugvögeln am Himmel, die sich mit ihren lauten Rufen in Richtung Süden verabschieden und selbst unsere Uhren sind in die „Winterzeit“ gefallen ... also es ist „unausweichlich“: der Winter naht!

Mich macht das jedes Jahr aufs Neue irgendwie traurig, denn es ist eine Zeit des Abschieds, des Vergehens und des Sterbens in der Natur! Die Tage werden grauer und dunkler ... ich selber verbringe weniger Zeit im Freien und mir ist nach „Cocooning“ – also: Rückzug, Innehalten, Resümieren, Einkuscheln – am liebsten unter einer warmen Wolldecke auf dem Sofa ;-) ... Mir ist nach „Trost“, um den Abschied des Sommers mit all einer expressiven Kraft annehmen und mich auf die Schönheit des Winters vorbereiten zu können! Und da fällt mir sofort ein warmer, leckerer Hirsebrei zum Frühstück ein! Und wenn ich dem dann auch noch eine Farbe verleihe, die mir gute Laune bereitet ... besser geht es doch gar nicht!

*Hmmm lecker und so wertvoll. Der Magen mag es warm vor allem im Winter und vor allem in der Früh!*

Hier also mein Idee für euch, wie ihr euren Wintertag farbenfroh, seelengewärmt und gesund starten könnt:

### VARIATIONEN VOM HIRSEBREI Grundzutat: Hirse

Der Frühstücksbrei funktioniert natürlich auch mit anderen Getreiden, wie Reis, Polenta, Quinoa, etc., doch dass die Hirse besonders gesund ist, weil reich an Kieselsäure, hat euch ja die Nana schon oft genug gesagt. Hirse wird im Verhältnis 1:2 gekocht, d.h. auf 1 Tasse Hirse kommen 2 Tassen Wasser.

Die Hirse zuerst ordentlich unter fließend-heißem Wasser waschen, denn so entfernt ihr die Bitterstoffe, die an den kleinen Kügelchen kleben; dann ich einen Topf geben, mit einer Prise Salz würzen und die doppelte Menge Wasser darauf geben – einmal aufkochen lassen und dann bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten quellen lassen. Und dann ist eure Fantasie und Kreativität gefragt: Spielt, variiert und kombiniert euer Frühstück nach „Lust und Laune“:

- Grün** = Spinat, Avocado, Kürbiskerne
- Lila** = TK-Blaubeeren, Granatapfelkerne, Johannisbeeren, Mandeln
- Orange** = Möhre, Apfel, Rosinen, Walnusskerne
- Gelb** = Mangosaft, Mango, Banane, Kokosraspeln
- Rosa** = TK-Beerenmischung, Himbeeren, Blaubeeren, Cashewkerne

Das Obst oder Gemüse, mit dem ihr die Hirse „färben“ wollt, sollte ggf. kurz gekocht werden (Spinat, Möhre), dann püriert - wahlweise mit der Hirse - dann wir euer Frühstück noch cremiger, oder auch ohne, dann bekommt das Ganze mehr „Biss“! Eventuell benötigt ihr zum Pürieren Flüssigkeit, da nehme ich gerne eine Pflanzenmilch, also Mandel-, Cashew- oder Kokosmilch. Zum einfachen Einfärben eures Breies hat die Firma Sonnentor übrigens 2 tolle Produkte entwickelt: „Rote-Beete-Latte“ und „Kurkuma-Latte“! Diese beiden machen alles herrlich Rot und Gelb - also nicht nur Milch.

Und wenn euer Frühstück dann so farbenfroh und leuchtend vor euch steht, dann gebt noch einen Schuß gutes Öl (Leinöl, Hanföl, Walnussöl, usw.), dann gibt es noch mal ein „extra Plus“ für eure Gesundheit

Einen bunten Start in den Tag und guten Appetit wünschen euch nana und elina



**SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH**  
Risolstraße 158, A 5412 St. Jakob am Thurn  
T: +43 (0)664 3935947  
nana@nana.at  
[www.nana.at](http://www.nana.at)



**ELINA STEINER**  
Bückebergstrasse 5  
D 51109 Köln  
elina-steiner@web.de  
T: +49 173 2525211

