



igati arvestatav kaaliumi-, magneesiumi- ja fosforiühendite allikas. Hirsi mikrotoitainete nimistust väärivad mainimist mangaan, vask, tsink, raud ja mittemetallidest eriti just orgaanilistesse ühenditesse talletunud räni. Samas tasub teada sedagi, et väga suures koguses sage hirsitoitude söömine takistab organismil joodi omastamist.

Vitamiinide tasandil on hirss teija eeskätt B-rühmaga, sisaldades vitamiine B1, B3 ja B6 ning foolhapet. Hirsi puhul on vaja rõhutada sedagi, et selle teravilja märkimisväärne kollane värvus on tingitud inimese nägemise jaoks tähtsatest pigmentidest luteiinist ja zeaksantiinist.

### Mitmeid roogi eri maitsele

Kõikidele sööjatele pole hirsi tuntavalt eriline mekk sageli vastuvõetav. Siin on vahel abi terade eelnevast kuivrostimisest või kuumutamise vahelises õlis, mis annab neile kergelt pähklike maitse. Ja alati võib osta selliseid helbesegusid, kus hirss on vaid üks koostisosa paljude teiste kõrval.

Hirsi tervikterade pehmeks hautamine nõuab omajagu aega ja rohkelt vedelikku, kusjuures lõpuks on

terad kolme-neljakordses mahus paisunud, võrreldes kuivmaterjali algse kogusega.

Meil teatakse-tuntakse hirsitraditsioonilise pudrumaterjalina, kuid mujal maailmas lisatakse eri viisil valmistatud hirssi suppidesse, pirukatesse, pilaffidesse, pudingitesse, müslidesse. Samuti pruugitakse kuumtöödeldud hirsiteri salatite koostises, täidiste rollis ning praelisandina. Veelgi enam: seal, kus hirsikasvatus on eriti levinud, kääratakse selle teradest isegi õlut.

Värskeid hirsiteri on võimalik edukalt idandada ja neid selliselgi kujul toiduks pruukida. Hirsijahu võib leida tavaliselt segujahudest tehtud küpsetistes, olgu nendeks siis leivad, muffinid või küpsised. Arvestama peab siiski seda, et hirsijahu veesidumisvõime on suhteliselt nigel ning selles leiduv tärklis kliisterdub üsna kõrgetel temperatuuridel.

Ja lõpuks – kui selgub, et ostetud hirsiterad endale kohe üldse ei maitse või ei ole viitsimist nende keetmise-hautamisega tegelda, võib need loovutada suliskattega sõpradele nokaesiseks.

seks on ainult vesi. Piima, toiduõli või muude lisandite kasutamisel hirsitoitude valmistamisel tõuseb roa energeetiline väärtus veelgi.

Mineraalühendite vaatevinklist on hirss toidupalana inimesel