

1.6 Hirse

Kaum ein Getreide ist ähnlich vielfältig und weltweit so weit verbreitet wie Hirse. In vielen Gebieten Afrikas und Asiens stellt sie noch heute die Haupt-Nahrungsquelle dar. Hirse gehört zu den nahrhaftesten Getreiden und ist wegen ihrer besonderen Nährstoffzusammensetzung in der Ernährung sehr wertvoll.

Anbau und Herkunft

Viele der zahlreichen Hirsearten wurden bereits vor rund 6000 Jahren angebaut. Sowohl in Afrika als auch in Asien und in Mitteleuropa kultivierten die Menschen dieses gesunde Getreide. Für die unterschiedlichen Bedingungen in den jeweiligen Herkunftsländern gibt es jeweils eigene gut angepasste Sorten.

Hirse ist sehr wärmeliebend. Am besten gedeiht sie, wenn sie während der Vegetationszeit drei Monate ununterbrochen Sonne genießen kann. Da die Pflanze auch mit Wassermangel gut zurecht kommt, spielt sie in vielen Teilen Afrikas und Asiens eine wichtige Rolle.

Ideale Bedingungen findet Hirse - für uns regional gesehen am nächsten - im östlichen Österreich. Deshalb beziehen wir sie von dort.

Sorten

Entsprechend der weiten Verbreitung von Hirse gibt es eine breite Vielfalt an Hirsesorten. Weltweit soll es rund 600 Sorten geben. Neben der Kolbenhirse, die wir als Vogelfutter kennen, gibt es verschiedene Rispenhirse-Arten, die für unsere Ernährung verwendet werden.

In Mitteleuropa besonders weit verbreitet ist eine Hirseart mit größeren Körnern, die man geschält als so ge-



nannte **Goldhirse** verwendet.

Eine spezielle Hirsesorte aus dem afrikanischen Raum ist **Teff**, das besonders kleine Körner besitzt und als das kleinste Getreide der Welt gilt. Es hat seine Heimat in Äthiopien und Eritrea, wächst aber auch in anderen tropischen und subtropischen Regionen. Wir beziehen unseren Teff von Anbaupartnern in Spanien.

Ebenfalls kleinere Körner besitzt die **Braunhirse**, eine Hirseart, die aufgrund der besonderen ernährungsphysiologischen Bedeutung mit Schale verwendet wird. Die Schale hat dabei eine braune Farbe, das Korn selbst ist ebenfalls gelb.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Mit ihrem Reichtum an wertvollen Mineralstoffen und lebenswichtigen Aminosäuren sowie einem hohen Nährwert bei gleichzeitig niedrigem Kaloriengehalt kommt der Hirse in einer ausgewogenen Ernährung eine besondere Bedeutung zu. Der hohe Anteil an komplexen Kohlenhydraten sorgt für langanhaltende Sättigung. Mit vielen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren ragt Hirse unter anderen Getreiden heraus. Allerdings beeinflusst der hohe Fettgehalt

auch die Lagerfähigkeit von Hirse. Bei warmen Temperaturen und schlechter Lagerung können vor allem Hirseflocken leicht ranzig werden.

Besonders herausragend ist der hohe Gehalt an Kieselsäure, die aus Silizium besteht. Dieses zeigt seine Wirkung insbeson-

dere im Hinblick auf die Stärkung von Knochen, Zähnen, Augen, Haaren und Fingernägeln. Mit steigendem Lebensalter reduziert sich der Silizium-Gehalt im Gewebe, was zu Bindegewebschwäche, Cellulite und Knorpelerkrankungen führen kann. Hier kann mit Hirse gut vorgebeugt werden.

Unter den Mineralstoffen stechen vor allem Eisen, Magnesium und Zink mit weit überdurchschnittlichen Gehalten heraus. Hierdurch und durch die wertvolle Eiweißzusammensetzung ist Hirse insbesondere in einer vegetarischen oder veganen Ernährung sehr wertvoll.

Im Vergleich zu normaler Hirse ist der Anteil an Mineralstoffen und Eisen bei Teff noch einmal deutlich höher.

Besonders hoch sind die Gehalte an Mineralstoffen und Silizium bei Braunhirse. Mit ca. 160 mg Silizium/100 g

Braunhirse

Im Gegensatz zur normalen Hirse wird Braunhirse ungeschält verwendet. Es handelt sich hierbei um eine eigene Hirse-Sorte mit sehr kleinen Körnern. Sie wird wegen ihres hohen Siliziumgehalts als Nahrungsergänzung verwendet.



Braunhirse liegt sie deutlich über normaler Hirse mit etwa 0,4 mg/100 g. Braunhirse wird deshalb als Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt, um beispielsweise Karies, Arthrose und Osteoporose vorzubeugen. Haarausfall und brüchige Nägel sollen sich ebenfalls gut behandeln lassen. Die Wirkung von Braunhirse ist jedoch nicht unumstritten. Der UGB (Verein für unabhängige Gesundheitsberatung) warnt z.B. vor übermäßigem Genuss, denn die Schale, der hier mitverwendet wird, enthält große Mengen an Tanninen, Oxalsäure und Phytinsäure, die die Aufnahme von Mineralstoffen hemmen. In der empfohlenen Dosierung von 1 bis 4 Esslöffeln täglich ist allerdings nicht von negativen Wirkungen auszugehen.

Alle Hirsesorten sind von Natur aus glutenfrei. Sie eignen sich deshalb auch für die Ernährung von Zöliakie-betroffenen Menschen, sofern sie mit der durchgestrichenen Ähre der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft gekennzeichnet sind.

Teff

Diese Zwerghirseart ist das kleinste Getreide weltweit. Ihre winzigen Körner sind noch reicher an Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium etc. als normale Hirse.

Zudem wirkt Hirse basisch. Im Rahmen einer ausgewogenen, basischen Ernährung spielt Hirse eine wichtige Rolle. Sie kann dazu beitragen, einer Übersäuerung des Körpers und damit zusammenhängenden Erkrankungen entgegenzuwirken.

Verwendung

In vielen Regionen, z.B. in Afrika, stellt Hirse ein Grundnahrungsmittel dar. Entsprechend gibt es zahllose Zubereitungsmöglichkeiten. Hirse kann als ganzes Korn ähnlich wie Reis gekocht und süß oder salzig zubereitet werden. Beliebte Gerichte sind z.B. Hirsotto (ähnlich wie Risotto mit Gemüse gekocht) oder süßer Hirsebrei. Hirsegrieß und Hirseflocken erweitern die Zubereitungsmöglichkeiten, z.B. als Hirsegrieß-Flammerie, im Müsli oder in Bratlingen. In glutenfreien Mehlmischungen gibt Hirsemehl ein würzig-nussiges Aroma.

Gut zu wissen: Wäscht man Hirse vor dem Kochen unter fließendem, warmen Wasser ab, reduziert man die Bitterstoffe.

Hirse-Produkte im Spielberger-Sortiment

Getreide

- Goldhirse demeter
- Glutenfreie Braunhirse keimfähig

Mahlerzeugnisse

- Hirsegrieß
- Glutenfreies Braunhirsemehl
- Glutenfreier Mehlmix Brot (enthält Hirsemehl)

Cerealien

- Hirseflocken
- 3-Korn-Flocken (Hirse-, Buchweizen- und Reisflocken)
- Glutenfreie Hirseflocken
- Glutenfreie Braunhirseflocken
- Glutenfreie Teff-Flocken
- Glutenfreie Braunhirse-bällchen
- Müslibrei Hirse-Apfel
- Glutenfreies 3-Korn-Mandel-Müsli