

Hirse - das Schönheitskorn

Der Name Hirse stammt aus dem Altgermanischen und ist von einem indogermanischen Wort für „Sättigung, Nahrung, Nahrhaftigkeit“ abgeleitet. Hirse ist das älteste Getreide. Sie diente bereits vor 8000 Jahren dazu, ungesäuertes Fladenbrot herzustellen. In China wird Rispenhirse seit mindestens 4000 Jahren landwirtschaftlich genutzt. Die Rispenhirse oder Echte Hirse (*Panicum miliaceum*) wurde früher auch in Europa als Nahrungsmittel angebaut.

Nutzungsgeschichte

Im Altertum und Mittelalter zählten die unterschiedlichen Hirsearten zum meistangebauten Getreide. Ausgrabungen in der Schweiz haben gezeigt, dass bereits in der in der vorrömischen Eisenzeit sowie der römischen Zeit (1.–3. Jahrhundert n. Chr.) Hirse angebaut wurde. In der frühen Neuzeit wurden sie in Europa durch die Einfuhr von Kartoffel und Mais fast völlig verdrängt.

Botanik

Die verschiedenen Hirsearten gehören zu der Familie der Gräser. Zur Verarbeitung gelangen hauptsächlich folgende Arten:

Rispenhirse



Kolbenhirse



Mohrhirse (Sorgho)



Die in der Schweiz üblichen Hirseprodukte stammen von der Rispenhirse. Die Hirse wird zu einem grossen Teil aus USA (Dakota) importiert. Dort herrschen ideale Verhältnisse für ein normales Wachstum, d.h. vorwiegend schönes und warmes Wetter. Die Zeit zwischen Aussaat und Ernte (Vegetationszeit) beträgt lediglich 60 bis 80 Tage. Weitere grosse Anbauggebiete finden wir in Afrika, Argentinien, im Balkan und in ganz Asien. Überall dort, wo das Klima zu trocken ist, um Reis anzupflanzen, wird Hirse angebaut.

Gesundheit

Hirse – Goldhirse: Ein Getreide, welches im Bereich Gesundheit als Stärkungsmittel für die Haare und die Nägel dient, dank seines Mineralgehaltes, der Spurenelemente und seiner Vitamine. Rispen- und Kolbenhirse enthalten, im Gegensatz zum Sorghum, kein Gluten und sind deshalb zum backen weniger geeignet. Dafür umso besser für Brei, Pfannkuchen und Fladen. Alle Sorten Hirse enthalten viel Kieselsäure, Fluor, Vitamine und weitere Mineralstoffe, was sich bei Hauterkrankungen, für Wachstum von Haaren wie auch für die Stärkung von Nägeln und einer gesunde Haut günstig auswirkt.

Hirse wird nicht umsonst das Schönheitskorn genannt.

Raue Schale wertvoller Kern

Nun feiert Hirse als natürlicher Schönmacher ein Comeback. Wissenschaftliche Studien belegen: Die Inhaltsstoffe der Hirse sind nicht nur empfehlenswert für die Gesundheit, sie sorgen auch für eine natürliche Schönheit von innen. Sie haben einen positiven Einfluss auf das Wachstum und Aussehen von schönen Haaren und Nägeln sowie der Haut.

Wer sich nicht richtig ernährt, riskiert nicht nur überflüssige Pfunde auf den Hüften, auch die Haut und Haare leiden darunter. Es genügt nicht, sich nur auf die Wirkung von Hautcrèmes zu verlassen, denn die Haut ist ein wichtiges Spiegelbild unserer Ernährung und unseres Lebensstils.

Hirse versorgt die Haut mit einer Extraportion an Nährstoffen. Das Getreide enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese sind für gesunde Haut, Haare und Nägel wichtig. Daneben weist Hirse nicht nur einen hohen Eisengehalt aus, sondern auch viel Kieselsäure. Genügend Eisen beugt brüchigen Nägeln und diffusem Haarausfall vor. Kieselsäure ist ein wichtiges Spurenelement für unser Bindegewebe. Das strafft die Haut. Kieselsäure sorgt auch für glanzvolle Haare.

Nährwerte

Die Hirse ist mit aller Wahrscheinlichkeit das älteste von Menschen kultivierte Getreide. Man nimmt an, dass ihre ursprüngliche Heimat sowohl Ostasien als auch Afrika ist.

Hirse gilt in der Vollwertküche als eine wertvolle Ergänzung zu den anderen Getreidearten. Neben dem Hauptinhaltsstoff, den Kohlehydraten, sind 10 % Eiweiss enthalten. Die biologische Wertigkeit des Eiweisses (ein Gradmesser dafür, wie gut es in körpereigenes Eiweiss umgewandelt werden kann) ist vergleichbar mit dem Eiweiss aus Reis oder Gerste. Wie bei allen Getreidearten ist eine Ergänzung mit anderen pflanzlichen Eiweissträgern (z.B. Hülsenfrüchten) vorteilhaft.

Mit 4 % Öl-Anteil ist Hirse für ein Getreide relativ fettreich, nur Hafer kann sie übertreffen. Das Hirseöl besteht zu mehr als drei Vierteln aus ungesättigten Fettsäuren und wird von Vitamin E und Provitamin A ergänzt. Hirse enthält ausserdem B-Vitamine wie Vitamin B1 und Niacin.

Wertvolle Mineralstoffe

Der Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen macht die Hirse zur Spitzenklasse. Neben Magnesium und Kalium steckt reichlich Eisen in den kleinen Körnchen, wesentlich mehr als in allen anderen Getreidearten. Bei Menschen mit Eisenmangel sollte Hirse deshalb öfter auf dem Speiseplan stehen. Damit das pflanzliche Eisen optimal ausgenutzt werden kann, empfiehlt es sich, die Hirse mit Vitamin-C-reichem Gemüse oder Obst einzunehmen.

Verarbeitung

Wie bei allen anderen Getreidearten finden wir verschiedene Verarbeitungsmöglichkeiten der Hirse. Die Goldhirse wird hergestellt aus geschälter, polierter Hirse und wird anschliessend mit einem Spezialverfahren entbittert. Die Hirseflocken werden aus der gereinigten, geschälten Hirse hergestellt. Wichtig ist dabei zu wissen, dass Hirseflocken im Vollwert stabilisiert sind. Dies bedeutet, dass sämtliche wertvollen Inhaltsstoffe des intakten Hirsekorns durch ein mechanisches Spezialverfahren (collatieren®) über längere Zeit haltbar gemacht werden. Üblicherweise verlieren verarbeitete Hirseprodukte allmählich ihre entscheidenden Werte und werden rasch ranzig.