

1. Getreide

1.6. Hirse

In vielen Gebieten Afrikas und Asiens spielt die Hirse bis heute als Hauptnahrungsmittel eine wichtige Rolle, auch wenn sie wegen der höheren Ernteerträge zunehmend vom Mais verdrängt wird. Hirse gehört zu den nahrhaftesten Getreiden und ist besonders mineralstoffreich. Heute kommt dem glutenfreien Getreide in der vollwertigen Ernährung eine wachsende Bedeutung zu.

Herkunft

Frühe Quellen verweisen auf den verbreiteten Anbau von Hirse sowohl in Afrika als auch in China. Doch auch in Mitteleuropa spielte dieses Getreide lange eine nennenswerte Rolle als Beifucht. An den Boden stellt Hirse relativ geringe Ansprüche. Die Getreideart ist jedoch sehr wärmeliebend. Am besten gedeiht sie, wenn sie während der Vegetationszeit drei Monate ununterbrochen Sonne genießen kann. Aus diesem Grund wächst sie unter kontinentalen Klimabedingungen, wie man sie z.B. in Ungarn findet, besonders gut. Die SPIELBERGER-Mühle bezieht ihre Demeter-Hirse zum Teil aus Ungarn, aber auch von einer Demeter-Farm in North Dakota, mit der eine langjährige Zusammenarbeit besteht. Da die Kultivierung von Hirse mit einem hohen Risiko eines Ernteausfalls verbunden ist, wagen sich noch immer relativ wenige Demeter-Landwirte an diese Kultur. Aus diesem Grund reicht die Erntemenge an Demeter-Hirse aktuell nur für den Vertrieb als ganzes Korn. Hirseflocken und Hirsegrieß können derzeit nur aus kontrolliert biologischem Anbau angeboten werden.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

In ihrer Nährstoffzusammensetzung kommt der Hirse im Vergleich zu anderen Getreidearten eine ganz besondere Bedeutung zu, denn sie besitzt einen außergewöhnlich hohen Anteil an Kieselsäure. Dieses Mineral, das für die Lichtkräfte im Körper verantwort-

lich ist, vermittelt Formkraft und stärkt Haare, Haut und Nägel. Darüber hinaus enthält Hirse reichlich Fluor, Schwefel, Phosphor, Magnesium, Kalium und Eisen. Mit durchschnittlich 5g/100g ist das Hirsekorn außergewöhnlich fetthaltig. Die Nährstoffe sind im ganzen Korn enthalten und konzentrieren sich nicht - wie bei anderen Getreidearten - auf die äußeren Schichten. Da Hirse kein Gluten enthält, wird sie auch von Menschen vertragen, die unter Zöliakie (oder Sprue) leiden.



Bildquelle: Michael Hassler (Bruchsal)

Verwendung

Hirse wird meist von Schalen befreit als Goldhirse angeboten. Das Schälen erfolgt rein mechanisch. Die daneben erhältliche Braunhirse ist ungeschält. Sie ist jedoch nicht unumstritten, weil die Schalen einen gewissen Anteil an Blausäure enthalten sollen.

Auch wenn in Afrika und Asien Hirse zur Herstellung von Fladenbrot verwendet wird, so ist die Herstellung glutenfreier Backwaren aus Hirse nicht unproblematisch. Insbesondere für lockere Backwaren, die aufgehen sollen, ist Hirsemehl nicht geeignet. Für glutenfreie Brote empfiehlt sich eine Mehlmischung. Sehr gut kann Hirse - ähnlich wie Reis - als ganzes Korn gekocht werden, jedoch mit deutlich mehr Flüssigkeit. Der spezifische Geschmack von Hirse ist - je nach Herkunft der Saat - sehr kräftig. Für Menschen, die mit der Getreideernährung wenig vertraut sind, ist er oftmals gewöhnungsbedürftig. Dies gilt auch für Hirseflocken, die sowohl roh im Müsli als auch zu Brei oder verschiedenen Backwaren verarbeitet konsumiert werden können.

Hirse im SPIELBERGER-Sortiment

- **demeter** Hirse
- Hirseflocken, kbA
- Hirsegrieß, kbA