



## Hirse – das Getreide des Jahres 2023

Das kleine Hirsekorn zählen manche Menschen gar nicht richtig zum Getreide. Allenfalls kennen viele es als Breispeise für kleine Kinder. Aber damit unterschätzt man die Bedeutung der Hirse vollkommen. Weltweit spielt dieses Getreide vor allem in Trockengebieten eine wichtige Rolle. So findet sich Hirseanbau nicht nur in Afrika, sondern auch in Asien, Südamerika und zunehmend in Europa.

Auf Betreiben Indiens hat die FAO (Welternährungsorganisation) 2023 zum Internationalen Jahr der Hirse ausgerufen. Dies geschah auch, da Hirse auch von kleinbäuerlichen Betrieben leicht angebaut werden kann und so zur Ernährungssicherheit vieler Menschen beiträgt. Mit zunehmender Klimaerwärmung gewinnt die trockenresistente Hirse weiter an Bedeutung.

### Nährwerte und gesundheitliche Effekte der Hirse

Aber auch von den Nährwerten kann sich Hirse sehen lassen. So enthält Hirse viel Stärke, also ein sättigendes Kohlenhydrat. Mit 11 % ist sie ein guter Versorger von pflanzlichem Eiweiß. Die Eiweiß-



wertigkeit lässt sich durch Kombination mit Milchprodukten, Hülsenfrüchten wie Linsen, oder Kichererbsen sowie Nüssen weiter steigern. Das wertvolle Keimöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Bei den Mineralstoffen weist Hirse viel Eisen auf, was günstig für die vegane und vegetarische Ernährung ist. Aber auch Magnesium, Silizium, Zink und Fluor sind enthalten. Das Silizium (Kieselsäure) unterstützt die Bildung von Haaren, Haut und Nägeln, weshalb Hirse generell für die Ernährung der Sinne (z.B. Augen) eine Rolle spielt.

Wie viele Getreidearten liefert Hirse B-Vitamine und  $\beta$ -Carotin (Vorstufe von Vitamin A).

Da Hirse kein Gluten enthält, ist sie zwar nur schlecht backfähig, aber geeignet für Menschen mit Zöliakie und Glutenunverträglichkeit. Hirse ist ein leichtverdauliches Getreide, was günstig bei Verdauungsschwächen wirkt. Sie hat einen wärmenden Effekt und wirkt leicht trocknend. Einige empfehlen sie auch bei Gelenkproblemen wie Arthrose.

### Hirse in der Zubereitung

Das kleine Hirsekorn ist nach etwa 10 Min. kochen und 5-10 Min. nachquellen verzehrfertig. Um einen manchmal vorhandenen bitteren Geschmack zu entfernen, kann man das rohe Korn mit kochendem Wasser überbrühen und dieses dann wegschütten. Besonders für Kinder bietet sich diese Vorbereitung an, die sie empfindlich auf solchen Geschmack reagieren. Hirse lässt sich als Beilage, in Suppen, Aufläufen oder zu Backlingen weiterverarbeiten. Hirsemehl kann Saucen oder Dessertcremes binden sowie als Zutat für Pfannkuchen oder Gebäcken genutzt werden. Hirseflocken bereichern das morgendliche Müsli. Gut schmeckt auch eine Kombination mit Quinoa.

Zu den wichtigsten Hirsearten gehören die Goldhirse, Sorghum, Zwerghirse oder Perlhirse. Hirse kommt immer geschält in den Handel, um die zellulosereiche äußere Schale zu entfernen. Lediglich Braunhirse wird auch ungeschält und gemahlen angeboten.

*Mehr Informationen im aktuellen Ernährungsrundbrief 2-23 mit dem Schwerpunkt Hirse*

## Rezept: Quinoa-Hirse

50 g pro Person

150 -180 ml Wasser      aufkochen

1/2 TL Salz              zufügen

30 g Hirse

20 g Quinoa              beides zugeben, 10 Min. köcheln, 10 Min. nachquellen.

