

Hirse

· mehr als „Vogelfutter“ ·

Herkunft und Anbauggebiete

Hirse wurde bereits vor über 8000 Jahren zur Herstellung von Fladenbrot eingesetzt. Sie gilt als älteste Getreidesorte, wird aber in unseren Breitengraden wenig für die menschliche Ernährung eingesetzt. Es gibt eine Reihe unterschiedlicher Gattungen:

- Die sogenannte „Kolbenhirse“ dient in Europa und Nordamerika als Vogelfutter für die Ziervogelhaltung.
- In Äthiopien ist die Hirseart „Teff“ (Zwerghirse) die wichtigste Nahrungsquelle der Menschen.
- In vielen anderen Gebieten Afrikas und Asiens sind die unterschiedlichen Hirsearten Hauptnahrungsmittel oder dienen als Grundlage für einige traditionelle afrikanische Biere
- In China werden aus Hirse alkoholische Getränke (Schnäpse) gebrannt.

Gesundheitlicher Wert:

Die im Handel erhältliche Goldhirse (geschält) hat neben ihrer Funktion als Sättigungsbeilage eine ganze Reihe von gesundheitlichen Vorzügen. Besonders hervorzuheben sind:

- Kieselsäure (Silizium): macht schöne Fingernägel und Haar.
- Daher gilt die Hirse auch als Schönheitselixier ☺
- Eisen (wichtig für die Blutbildung und somit eine gute Alternative zu Fleisch als Eisenlieferant)
- Hirse ist reich an ungesättigten Fettsäuren (verbessern die Fließeigenschaften des Blutes)
- Hirse ist glutenfrei und damit eine gute Basis für Menschen mit Glutenunverträglichkeit und Zöliakie.



Das besondere an Hirse ist, dass sich die Nährstoffe nicht nur in den äußeren Randschichten befinden, sondern im ganzen Korn vorhanden sind.

Einkauf und Zubereitung:

Hirse gibt es im Naturkostladen und in gut sortierten Supermärkten zu kaufen. Die bekanntesten Produkte aus geschälter Hirse sind Mehl, Grieß, Grütze oder Flocken. Hirsekörner sind wie Reis zu verwenden, in Brühe gekocht kann es zum Beispiel wie ein Risotto (pur oder angereichert mit Gemüse, Kräutern etc.) serviert werden. Mit etwas Obst angereichert dient Hirse in der Kleinkindernahrung als idealer Brei oder auch als Nachtisch.

Wir freuen uns wie immer über Rückmeldungen!

Das Team von Essen für Kinder

Für weitere Fragen stehen unsere Diplom-Oecotrophologinnen
Frau C. Schlichting und Frau Hachmann-Thiessen gern zur Verfügung.