

Hirse

Speisehirse war einst Hauptnahrungsquelle der europäischen Urbevölkerung

Hirse ist das weltweit älteste Brotgetreide. Die ersten ungesäuerten Fladenbrote wurden vor ungefähr 8000 Jahren aus Hirse hergestellt und zwar sowohl in Mesopotamien als auch in China. Unter Hirse versteht man eine ganze Gruppe von Getreidearten mit kleinen Samenkörnern. Die Hirsearten erinnern in Ihrem Wuchs an kleine Maispflanzen. Alle Hirsearten sind Gräser, entstammen aber verschiedenen Pflanzengattungen. Hirsearten sind weltweit zu Hause.

Hirse ist ein Sammelbegriff für mehrere Getreidesorten, die rund um den Erdball wachsen und mindestens einem Drittel der Menschheit überleben helfen. Gemeinsam ist den verschiedenen Hirsearten, dass kleine, runde Körner in Rispen oder Kolben auf ihnen wachsen. Der US-Ernährungsguru Viktoras Kulvinskis nennt sie „die Königin der Getreide“.

Unsere Speisehirse war einst Hauptnahrungsquelle der europäischen Urbevölkerung. Die Hirse ist vermutlich das älteste, von Menschen kultivierte Getreide, vom Fernen Osten über Afrika nach Europa. Weil sie nur eine kurze Vegetationszeit hat und nicht tief in den Boden eindringt, war sie auch bei den Nomaden beliebt.

Im ganzen Mittelalter hatte Hirse in Deutschland große Bedeutung, sie wurde erst im 19. Jahrhundert von anderen Getreiden und Kartoffeln entthront.

Botanisches zu Hirse

Hirse - ein glutenfreies Getreide: Aufgrund der Tatsache, dass die Hirse zu den glutenfreien Getreidearten gehört, wird sie gerade von Personen, die Probleme mit Gluten haben, gegenüber anderen Getreidesorten bevorzugt. Dies betrifft insbesondere Personen, die an Magen-Darm-Problemen oder Zöliakie leiden und eine glutenfreie Ernährung einhalten müssen.

In Deutschland und den Nachbarländern ist neben der echten Hirse oder Rispenhirse (*Panicum miliaceum*) auch die Kolben- oder Perlhirse bekannt, die man Ziervögeln füttert. Heute ist der Anbau und Konsum von Hirsen vor allem in Afrika und Asien weit verbreitet. Besonders in trockeneren oder gebirgigen Regionen ist Hirse ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Hirsearten sind ökologisch besser angepasst an ärmeren Boden, eine kürzere Vegetationszeit und ein spärliches Wasserangebot als etwa Reis und Mais. Dafür enthält Hirse mehr Mineralstoffe als die anderen Getreidearten und ist damit auch für unseren Speiseplan interessant. Hirse und Hirsemehl werden traditionell zu Fladen oder Brei aber auch zu Bier und anderen Getränken verarbeitet.

Zu den Hirsen zählen übrigens auch Fonio aus Westafrika und Teff aus Äthiopien.

Die Rispenhirse oder echte Hirse hat auch in Europa eine Jahrtausende alte Tradition. Überall in den wärmeren Gebieten wurde sie angebaut und war wichtiger Bestandteil der Ernährung in Form von Hirsebrei. Ihre Bedeutung in Europa verlor sie durch die Einführung von Kartoffeln und Mais aus Amerika, die ertragreicher sind und durch Importe von Reis. Auch ist das Backen von richtigem Brot mit Hirse nicht möglich. Hirsemehl fehlt das Klebereiweiß zum Aufgehen des Teiges. Andererseits ist Hirse glutenfrei und für Zöliakiepatienten geeignet.

Die weltweite Bedeutung der Hirsen wird durch verschiedene Faktoren zunehmen: Fehlendes Bewässerungswasser, zu wenig fruchtbare Ackerflächen und immer häufigere Dürreperioden und andere Unsicherheiten beim Wetter machen dieses lange vernachlässigte Getreideart immer interessanter. Dazu kommen neue Verfahren in der Weiterverarbeitung und veränderte Ernährungsanforderungen.

Hirse ist das mineralstoffreichste Getreide.

In Hirse sind Fluor, Schwefel, Phosphor, Magnesium, Kalium und besonders viel Silizium (Kieselsäure) und Eisen enthalten. Im Handel üblich ist die von Schalen befreite Goldhirse.

Es gibt daneben die ungeschälte Braunhirse, in der die meisten an den Schalen haftenden Mineralstoffe und Spurenelemente erhalten sind. Hirse kann zur Herstellung glutenfreier Backwaren verwendet werden. In vielen Gebieten Afrikas und Asiens sind die unterschiedlichen Hirsearten Hauptnahrungsmittel, werden allerdings zunehmend durch Mais verdrängt. Kolbenhirse dient als Nahrung und in Osteuropa als Viehfutter, in Europa und Nordamerika zudem als Vogelfutter für die Ziervogelhaltung.

Hirse ist darüber hinaus die Grundlage einiger traditioneller Biere, zum Beispiel Dolo in Westafrika, Pombe in Ostafrika und Merisa im Sudan. In Äthiopien ist die Hirseart Teff (*Eragrostis tef*) die wichtigste Nahrungspflanze der Menschen. Industriell wird Hirse von einigen spezialisierten Brauereien zur Herstellung von glutenfreiem Bier für Menschen mit Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) genutzt. In China werden aus Hirse eine Reihe von Spirituosen gebrannt, die Baijiu genannt werden, der bekannteste chinesische Hirscheschnaps ist Maotai.

In Europa hält die Hirse, eine Getreideart aus der Familie der Süßgräser, wieder Einzug. Nicht zuletzt liegt dies daran, dass Ernährungswissenschaftler herausgefunden haben, dass die Hirse hervorragende positive Eigenschaften beinhaltet und so einen wichtigen Beitrag für die Gesunderhaltung des Körpers leisten kann. Damit steht die Hirse an der Spitze der Getreidesorten, bezüglich der gesundheitsfördernden Charakteristiken. Das gesunde Getreide enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente und gehört zu den Basen bildenden Getreidesorten. Andere Getreidearten sind Säure bildend und können außerdem verschleimend wirken.

Inhaltsstoffe und Wirkungen für die Gesundheit

Der Proteingehalt der einzelnen Hirsearten schwankt zwischen 5 und 15 Prozent. Der Fettgehalt beträgt 3 bis 4 %, das meiste im Keimling. Es sind zu etwa 80 % ungesättigte Fettsäuren, zudem ist Hirse reich an Lecithin.

Wertvoll sind seine B-Vitamine (B1, B2, B6 und Pantothenensäure) und Spitzenklasse ist Hirse bei fast allen Mineralien. Ihr Eisengehalt beispielsweise ist 3mal so hoch wie bei Weizen. Herausragend ist ihr Reichtum an Kieselsäure.

Ingeborg Münzing-Ruef schreibt in „Kursbuch Gesunde Ernährung“ auf Seite 335 mit der Überschrift „Apotheke“: „Mittelalterliche Heilkundige haben Hirse hoch gelobt. Heute gilt sie als Geheimtipp für alle Menschen, die in zunehmendem Alter – oder durch Zivilisationsschäden - an irgendwelchen Mängeln leiden: Hirse springt mit ihren Reparaturkräften ein, wo alles mögliche „fehlt“, angefangen von Haarausfall und brüchigen Fingernägeln über mangelnde Durchblutung und Schlaffwerden der Haut bis zu chronischer Müdigkeit, Schwindel, Ohrensausen, Schlaflosigkeit.

Und die Liste ist noch länger: Ob Bindegewebsschwäche, Schwäche der Gefäße, des Knochengerüsts, der Gelenke, Eingeweide, Schleimhäute, ob Krampfadern, Hämorrhoiden oder Vergesslichkeit – die Hirse hat bei all diesen Mängeln Reparaturcharakter. Ihre Kieselsäure wirkt in unserem Körper wie ein

Ordnungs- und Stützelement. Man sagt ihr nach, dass sie unser gesamtes Stützgewebe stärkt, Knochen, Knorpel, Bindegewebe und auch die Haut...“

Unser Körper speichert etwa 7 Gramm Kieselsäure (von Eisen 4 – 5 g) . Es ist unentbehrlich im Stoffwechsel, sorgt für den Hormon-Nachschub, ist an der Regulation des Wasserhaushalts und am Austausch der Nährstoffe beteiligt.

In alten Medizinbüchern erfahren wir, dass Hirse helfen kann, Tuberkelbazillen in der Lunge zu verkapseln und damit die Tuberkulose zu überwinden. Entzündungen im Körper, z.B. der Blase, klingen unter Hirsekost oft schneller ab.

Hirse ist ein Basenbildner und sehr leicht verdaulich. Da sie keinen Kleber (Gluten) enthält, ist sie auch für Allergiker essbar.

Im Buch „, Food Medizin“ von Professor Dr. Michael Hamm lesen wir auf Seite 101: „Anhänger der Naturheilkunde brachten jedoch schon vor circa 25 Jahren eine schlechte Versorgung mit Kieselsäure mit Symptomen wie Haarausfall, Furunkulose, Akne und Hautjucken in Verbindung. Erwiesen scheint jedenfalls die wachstumsfördernde Wirkung von Kieselsäure. Sie kommt unter anderem im Bindegewebe und als strukturbildender Faktor in Haut, Haaren und Fingernägeln vor. Menschen mit brüchigen Nägeln, welker Haut, Haarausfall oder einem schwachen Bindegewebe soll es an den betroffenen Stellen häufig an Kieselsäure mangeln...“