

H I R S E

Die Hirse ist ein besonderes Getreide (nicht nur für mich, sondern im Allgemeinen), es ist reich an Nährstoffen, Spurenelementen und Antioxidantien. Die Hirse besteht nicht nur aus einer Pflanzenart, sie setzt sich aus 10-12 Arten zusammen und gehört auch zu den Süßgräsern. Hirse unterscheidet sich in der Farbe und auch in der Größe der Körner. Es gibt sie in weiß, gelb, rot und braun. Sehr vereinfacht und allgemein erklärt: Die größeren Körner werden meist zu sog. Sorghummehl gemahlen. Die kleineren Körner bezeichnen wir als „echte Hirse“ und das ist meistens die Rispenhirse, wir kennen auch die Begriffe Goldhirse und Braunhirse. Es gibt allerdings noch viel mehr Arten.

Die Hirse stammt hauptsächlich aus Afrika und Asien, wo sie als Grundnahrungsmittel gilt. Auch früher schon wurde die Hirse bei uns in Europa angebaut und war sehr beliebt. Sie ist sehr widerstandsfähig, robust und anspruchslos wenn es um die Beschaffenheit des Bodens geht. Sie wurde dann in unseren Breiten von Kartoffeln und Mais abgelöst und erst in letzter Zeit gewinnt sie wieder an Beliebtheit.

Hirse hat eine sehr harte Schale von der sie getrennt werden muss und daher ist genau genommen kein Vollkorngetreide mehr, wenn wir sie zu kaufen bekommen. Trotzdem enthält sie im Kern wertvolle Nährstoffe.

Man kann die Hirse kochen für Beilagen, Porridge, zu Mehl oder zu Gries vermahlen oder auch Flocken machen.

Hirse macht sehr lange satt und fördert die Gesundheit. Sie ist ein guter Eisen- und Magnesiumlieferant. Sie senkt nachweislich den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel, was Diabetikern sehr zu Gute kommt.

Ein weiterer Vorteil ist, dass Hirse keine Gluten enthält und somit auch für glutenunverträgliche oder glutensensitive Menschen sehr geeignet ist. Außerdem schützt sie die Darmschleimhaut und unterstützt die Heilung einer angegriffenen Darmschleimhaut.

Hirse hat auch in der Naturheilkunde einen großen Stellenwert. Ihr wird nachgesagt, dass sie für Haut, Haare, Nägel gut ist und auch wärmend, verjüngend, entgiftend, entzündungshemmend und nervenstärkend ist. Im Mittelalter wurde sie angeblich als das „fröhliche Getreide“ bezeichnet.

Die Hirsekörner haben auch eine hohe Speichereigenschaft und eignen sich daher gut für Wärme- oder Kältekissen.

Beim Kochen von Hirse ist es ratsam zu wissen, dass das Getreide die doppelte bis 3-fache Menge an Wasser braucht. Die Hirse aufkochen lassen und dann zugedeckt leicht dahinköcheln lassen und nicht mehr umrühren bis das Wasser nahezu weg ist. Rührt man zwischendurch um kann es sein, dass die Hirse hart bleibt oder zu pampig wird.

Mein Fazit ...

Ich persönlich liebe die Hirse, sie ist eines meiner absoluten Lieblingslebensmittel und geht immer in allen Variationen :)