Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

2023 ist das Internationale Jahr der Hirse

Mo, 13.03.2023 - 10:29

Hirse kennen viele Menschen heute nur mehr als Vogelfutter. Dabei diente Hirse archäologischen Funden zufolge bereits vor 4.000 Jahren, im alten Ägypten, als Nahrungsmittel – übrigens auch in der griechischen, etruskischen und römischen Kultur. Im gesamten Mittelalter war Hirse in Mitteleuropa als sättigendes Grundnahrungsmittel bedeutsam, wie beispielsweise Grimms Märchen vom Hirsebrei belegt. Im 19. Jahrhundert schließlich wurde Hirse von Kartoffeln, Mais und anderen Getreidearten von den Feldern und vom Teller verdrängt. In Afrika und Asien ist Hirse nach wie vor eines der wichtigsten Getreide für die menschliche Ernährung. Mit dem Internationalen Jahr der Hirse 2023 (*IYM – International Year of Millets*) möchten die Vereinten Nationen nun auf die vielen Vorzüge der Hirse und ihr Potenzial für eine zukunftsfähige Landwirtschaft und Ernährung aufmerksam machen.

Genau genommen werden unter der Bezeichnung „Hirse“ viele verschiedene Arten, alle zur Familie der Süßgräser gehörig, zusammengefasst. Die wichtigsten Hirsearten sind Rispenhirse, Kolbenhirse, Perlhirse, Fingerhirse, Sorghumhirse und Teff. In unseren Breiten wird vorwiegend Rispenhirse angebaut, die entspelzten Körner werden ihrer gelben Farbe wegen als Goldhirse bezeichnet.

„Hirse ist dank ihres hohen Gehalts an Mineralstoffen, vor allem an Eisen, Magnesium und Kieselsäure, für die menschliche Ernährung sehr wertvoll“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Die Kieselsäure, eine Siliziumverbindung, fördert kräftige Haare und Zähne und ein gesundes Bindegewebe.“ In der Küche kann Hirse in Form von ganzen Körnern, als Mehl, Grieß und Flocken sehr vielseitig verwendet werden: als einfache Beilage, für Risotto-ähnliche Speisen, gebratene Leibchen, salzige und süße Aufläufe, Müsli und warmen Frühstücksbrei. Sie punktet mit ihrer guten Bekömmlichkeit, einem niedrigen glykämischen Index und ist zudem glutenfrei und somit auch für Menschen mit Zöliakie geeignet.

Im Anbau ist Hirse ziemlich anspruchslos und wenig anfällig für Krankheiten oder Schädlinge. Trockenheit und Hitze verträgt sie besser als andere Getreidearten. Angesichts von sich ändernden klimatischen Bedingungen könne der Anbau von Hirse zu einer nachhaltigen Entwicklung des Planeten beitragen, so der Generaldirektor der FAO: Kleinbauern könnten dadurch gestärkt, der Hunger reduziert, die Selbstversorgung in bestimmten Ländern erhöht, die Abhängigkeit von

Getreideimporten verringert, die biologische Vielfalt gefördert und die Landwirtschaft transformiert werden.