

## Rückkehr der goldenen Körner

**Viele kennen Hirse nur als Vogelfutter. Dabei kam das goldene Getreide im Mittelalter hierzulande fast täglich auf den Tisch. Feinschmecker schätzen auch heute noch den feinen Geschmack, zumal die kleinen Körner mittlerweile auch aus Schweizer Anbau wieder zu haben sind.**

Hirse ist ein Sammelbegriff für zahlreiche, einjährige Spelzgetreidesorten, die botanisch zu den Süssgräsern zählen. Ihr gehören zehn bis zwölf Gattungen und weltweit über 600 Arten an. Sie werden in zwei Hauptgruppen unterteilt: die in Afrika weit verbreitete Sorghumhirsen und die Millethirsen, auch echte oder kleine Hirse genannt. Die Farbe der 2-3 Millimeter grossen Körner variiert von weiss bis gelb. Bei trockenem und heissem Klima bilden sich mehr Carotinoide im Korn und lassen es gelb aussehen. Ist das Wetter kühler und feuchter sinkt der Gehalt an beta-Carotin und die Hirse erscheint heller. Da die Körner wie bei Hafer oder Dinkel von Spelzen umgeben sind, müssen sie geschält werden. Der relativ grosse Keim bleibt aber trotzdem erhalten, weshalb die geschälte Hirse als Vollkorn gilt. Auch die aus Äthiopien stammende Zwerghirse Teff gehört zu den Millethirsen.

Wie alle Getreide besteht das Innere des Hirsekorns zum grössten Teil aus Kohlenhydraten. Eiweisse, Fette, Vitamine und Mineralstoffe stecken dagegen hauptsächlich in den äusseren Schichten des Korns. Mit einem Fettgehalt von drei bis fünf Prozent gehört Hirse hinter Amaranth, Quinoa und Hafer zu den eher fettreichen Samen. Hirse liefert verschiedene B-Vitamine und gilt als magnesium- und eisenreich. 100 g Körner können es auf bis zu 9 Milligramm Eisen bringen. Allerdings schwanken die Gehalte stark, zudem kann der Körper das pflanzliche Eisen nicht so gut nutzen. Vitamin-C-haltiges Obst oder Gemüse zu Hirsegerichten können die Verfügbarkeit verbessern. Der Ballaststoffgehalt liegt mit knapp vier Gramm pro 100g unter dem anderer Getreidearten. Hirse haftet manchmal ein herber, leicht bitterer Geschmack an. Grund dafür sind Fette, die aus dem beim Schälen verletzten Keim austreten und an der Oberfläche oxidieren. Entfernen lassen sich diese ganz einfach, indem die Körner vor dem Garen heiss abgespült werden.

In der Küche ist Hirse ein echtes Highlight. Sie schmeckt wunderbar nussig und mild und lässt sich zu herzhaften Bratlingen, Hirsottos, Gratins und Suppen verarbeiten. Auch zu süssen Aufläufen, Milchbreien und Soufflees passt das nussige Aroma hervorragend. Hirseflocken und –schrot schmecken im Müsli und können Kuchen- und Plätzchenteig aufpeppen. Für gute Backergebnisse müssen sie aber mit andern Getreiden kombiniert werden, da sie kein Klebereiweiss (Gluten) enthalten. Daher ist die Hirse in der glutenfreien Küche sehr beliebt.

Damit die Körner gut ausquellen, sollten sie in der dreifachen Menge Wasser oder Gemüsebrühe kochen, bei Milch wird die vierfache Menge benötigt. Es genügt, die Hirse 10-15 Minuten zu kochen und anschliessend etwa 15 Minuten quellen zu lassen. Verfeinern lässt sie sich nach Belieben mit frischem Obst und Gemüse, Joghurt, Quark, Kräutern oder Honig und Zimt. Aufgrund ihrer vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und gesunden Inhaltstoffe können die goldenen Körner ruhig öfter auf dem Speiseplan erscheinen