

Kräuterwissen Januar 2021

EGK Newsletter

Echte Hirse

Echte Hirse = *Panicum miliaceum* L. // Süßgräser= Poaceae
Flur- und Volksnamen: Prosohirse, Baraga

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Die Hirse gehört zu den ältesten Getreidearten und wurde schon in der Steinzeit von den Ureinwohnern als Nahrungsmittel genutzt. Bei archäologischen Ausgrabungen in China wurden Körner der Rispen- und Kolbenhirse entdeckt, die auf einige tausend Jahre v. Chr. datiert wurden. Laut Forschern dürfte die Hirse in Fernost beheimatet sein. Vermutlich gelangte die Hirse durch Nomaden über die Seidenstrasse nach Mitteleuropa. Mit klarer Sicherheit kann dies aber nicht nachgewiesen werden, da die Grenzen ihrer ursprünglichen Heimat verwischt sind. Nachgewiesen ist aber, dass die Hirse im frühen Altertum in Asien und Europa bereits flächendeckend angebaut wurde. Sie sicherte so vielen unserer Vorfahren die Grundnahrung.

Im 17. Jahrhundert verlor der Hirseanbau in Europa aufgrund der Einführung neuer Feldfrüchte wie Kartoffeln und Mais an Bedeutung. Zudem wurde die Hirse von anderen Getreidearten wie Weizen und Roggen zurückgedrängt, da deren Ertrag deutlich höher ist. Dies führte dazu, dass die Hirse den Status eines eher minderwertigen Getreides als «Nahrung des einfachen Volkes» bekam und so in Vergessenheit geraten ist.

Die Hirse wird als ein Symbol für Fruchtbarkeit angesehen. Daraus entwickelte sich der Brauch, die Braut nach der Trauung mit Hirsekörnern zu bewerfen.



Botanik und Kultur

Der landläufige Name Hirse steht für verschiedene wildwachsende Gräser-Arten und ist deshalb der Oberbegriff für diese Pflanzenfamilie. Die Hirsearten weisen kleine, meist rundliche Körner auf. Die beiden wichtigsten Vertreter dieser Pflanzenfamilie sind die echte Hirse und die Kolben- oder Mohair-Hirse, die beide wildwachsend in verschiedenen Gebieten Asiens vorkommen. Hirse ist sehr anpassungsfähig, gedeiht aber mit Vorliebe auf sandigen und lockeren Böden. Sie braucht wenig Wasser, dafür liebt sie viel Licht und Wärme.

Jeder Gartenliebhaber kennt sie und einige verteufeln sie: die Hirse im Garten, im Rasen und an den Wegrändern. In den vergangenen gut 30 Jahren wanderten zahlreiche Hirsearten in viele Gegenden Europas und auch in die Schweiz ein. Sie verbreiten sich seither durch Wind, Menschen, Wildtiere und Vögel. Das Hirsegras hat die unangenehme Eigenschaft, bei idealen Bedingungen sehr rasch zu keimen und sich so weiter zu vermehren und zu verbreiten. Bei Fragen für die Bekämpfung der Hirse an nicht erwünschten Stellen in Gartenbeeten und in Rasenflächen finden Sie im Internet viele wertvolle Hinweise. Auch der Gartenprofi kann Ihnen mit Rat und natürlich auch Tat sicher zur Seite stehen.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Die Hirse wird in der Pflanzenheilkunde innerlich und äusserlich angewendet. Die medizinischen Eigenschaften werden in der Literatur als blutbildend, harn- und schweiss-treibend beschrieben. Angewendet wird die Hirse innerlich und äusserlich bei Grippe, Ohrensausen, Rekonvaleszenz und für die Haut- und Haarpflege.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an einen ausgewiesenen Naturarzt oder Drogisten.

Verwendung in der Küche

Vergleicht man die Nährwerte der alten Getreide mit den modernen und hochgezüchteten Getreidesorten, steht das Urgetreide deutlich besser da. Deshalb ist es nicht sehr erstaunlich, dass die Hirse aktuell eine Renaissance erlebt. Aufgrund ihres ernährungsphysiologischen Wertes ist sie deshalb immer öfter auf den Speisezetteln gesundheitsbewusster Menschen zu finden. Lange beruhte das Angebot ausschliesslich auf Importen aus Ländern wie den USA und Kanada. Doch mittlerweile haben viele Bauern auch in Europa und der Schweiz das vergessene Getreide wiederentdeckt und bauen die Rispenhirse wieder an.

Die bekanntesten Produkte aus geschälter Hirse sind z. B. Mehl, Griess oder auch Flocken. Der Geschmack der echten Hirse ist leicht süsslich. Hirse eignet sich unter anderem für die Zubereitung einer Beilage zu Fisch oder Fleisch, als Gemüse-Hirse-Eintopf oder in Suppen.



Rezept

Hirserösti

Zutaten

- 250 g Goldhirse
- 6-7 dl Gemüsebouillon
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Lauch
- Meersalz
- 3 EL Olivenöl

Die Hirse in der Gemüsebouillon aufkochen. 3 Minuten köcheln lassen. Pfanne beiseite stellen. Hirse 20-30 Minuten quellen lassen. Hirse etwas auskühlen lassen.

Lauch in Streifen schneiden, im Olivenöl 2 Minuten dünsten, würzen. Olivenöl und Hirse dazugeben, leicht anbraten.

Eine Rösti formen, ohne umzurühren zugedeckt auf schwachem Feuer goldgelb backen. Auf eine Platte stürzen und sofort servieren.