

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 54 (1999)
Heft: 5

Artikel: Hirse : goldgelbes Schönheitskorn
Autor: Elias, Gerhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-891816>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Hirse – goldgelbes Schönheitskorn

Gerade zur rechten Zeit aus dem Dornröschenschlaf erwacht, entpuppt sich die althergebrachte Hirse immer häufiger als kulinarischer und gesundheitlicher Geheimtip. Moderne Ernährungsspezialisten bezeichnen die kleinen runden Sonnenkörnchen sogar als «die Königin der Getreide». Kein Wunder, denn immer mehr schwören darauf, dass die bekömmlichen Nahrungsklassiker schön, stark und kreativ machen. Und wie im Märchen ist auch die problemlose Zubereitung und vielseitige Verwendbarkeit in der Küche für Einsteiger und Profis immer wieder ein Erlebnis.

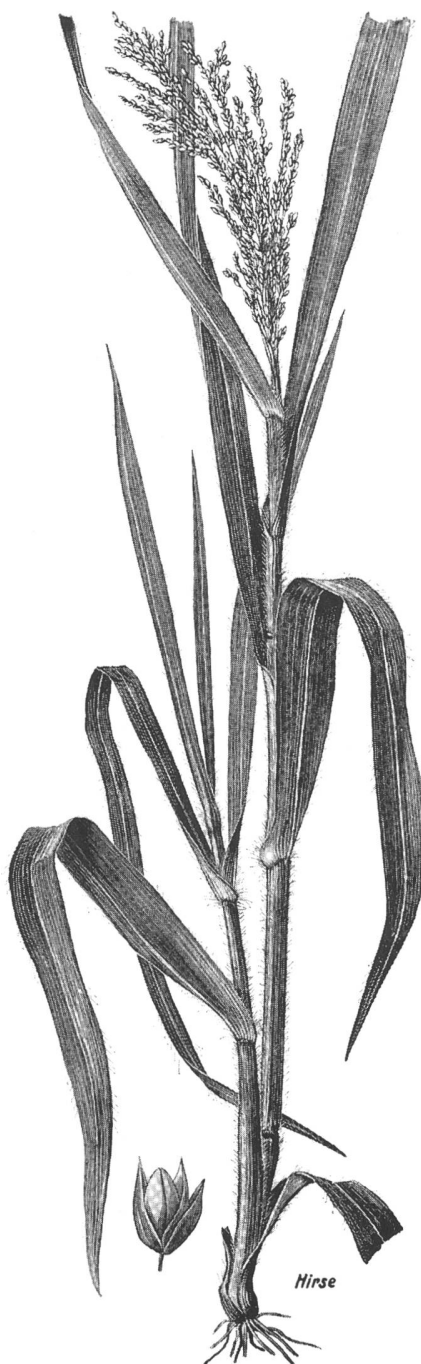
Hirse zählt zu den ältesten bekannten Getreidearten und Kulturpflanzen der Welt. Sie ist ein Sammelbegriff für verschiedene samen tragende ährenlose Gräser, bei denen die Samen an der Spitze des Stengels wachsen. Botanisch gehören sie verschiedenen Gattungen an, die rund um den Globus auch heute noch mindestens einem Drittel der Menschheit helfen zu überleben. Die Gemeinsamkeit dieser Getreide sind die kleinen runden Körner, von Goldgelb bis Rot und Braun, die in Rispen oder Kolben wachsen.

Das Hirsekorn ist das kleinste und härteste Getreidekorn. Die Körner sind von einer harten, mineralischen Schale (Spelze) umgeben, die vor der Verarbeitung abgerieben werden muss. Die Hirse zählt daher zu den Spelzgetreiden. Die Blätter umschliessen den Stengel zunächst scheidig und lösen sich dann nach oben aufsteigend von ihm ab. Sie bleiben schmal, aber trotzdem lang und kräftig. Die Pflanze wurzelt stark in der Erde und bildet daher reichlich Wurzelhaare.

Die Hirsen gelten als anspruchslos, da sie die zur Verfügung stehenden Nährstoffe intensiv ausnützen können; sie kommen mit geringen Niederschlägen aus. Allerdings sind sie sehr frostempfindlich und stellen hohe Wärmeansprüche. Sie eignen sich deshalb besonders zum Anbau in den heissen Trockengebieten Asiens und Afrikas.

Zur Familie der Hirse zählen mehrere verschiedene Arten, einige gleichen zarten Gräsern und andere werden zwei bis vier Meter hoch und haben einen kräftigen Stamm. Zu den wichtigen Sorten zählt die Rispenhirse (*Panicum miliaceum*). Sie wurde früher bei uns kultiviert. Heute finden wir sie noch im Mittelmeerraum, den Donauländern, Russland und vor allem in China. In erster Linie wird sie dort als Breigetreide verwendet. Sie ist im übrigen die einzige Hirseart, die in der Schweiz als Speisehirse – Goldhirse genannt – im Handel angeboten wird. Daneben ist die Kolbenhirse (*Setaria italica*) von Bedeutung,

die bei uns als Vogelfutter verkauft wird. Sie hält Vögel elastisch und belastet nicht, was für den Flug so wichtig ist.



Blick in die Geschichte

Der Ursprung der Hirse wird in Äthiopien und Ostasien vermutet. Archäologische Funde belegen, dass die Chinesen bereits vor etwa 5000 Jahren Hirse auf dem Speiseplan hatten, hier nahm sie auch den Rang einer heiligen Kulturpflanze ein. Auch den alten Ägyptern war dieses Getreide bekannt und ebenfalls assen die alten Römer fast täglich ihren Hirsebrei.

In Europa wird die Hirse bereits seit der Steinzeit angebaut. Hier war sie über lange Zeiträume das wichtigste Nahrungsmittel. Im mittelalterlichen Europa schätzte man Hirse wegen ihres hohen Proteinanteils besonders als Fleischersatz in Fastenzeiten.

Man verwendete Hirse vor allem für die Zubereitung von Brei und brotartigen Fladen. Auch bierähnliche Getränke verstand man aus Hirse zu brauen. Damals wurde Hirse auch in Süddeutschland und der Schweiz in nennenswertem Umfang angebaut. Von ihrer Verbreitung zeugen noch Ortsnamen wie Hirsau, Hirsingen und Hirslanden sowie Familiennamen wie Hirsinger. Durch die Einführung von Kartoffeln, Mais und Reis sowie durch den vermehrten Weizenanbau im Zuge der Industrialisierung verlor die Hirse im 19. Jahrhundert bei uns fast vollständig ihre Bedeutung als Nahrungsmittel. Sie landete immer öfter in der Futterkiste fürs liebe Federvieh.

Weltweit ist die Hirse aber ein wichtiges Lebensmittel geblieben. Flächenmässig nimmt sie unter den angebauten Getreidearten die dritte Stelle ein, im Ertrag liegt sie an fünfter Stelle. Ein grosser Vorteil: Hirse ist eine Hackfrucht, die auch auf minderwertigen Böden gedeiht. Anders als Weizen, Hafer oder Roggen übersteht sie auch längere Trockenzeiten.

Das steckt drin

Der ernährungsphysiologische Wert von Hirse ist hoch. Im Gegensatz zum Beispiel

zum Weizen sind bei der Hirse die Nährstoffe im ganzen Korn verteilt und nicht nur in den äusseren Randschichten. Neben dem hohen Eiweissgehalt (ca. 10 %) fällt der Fettgehalt von etwa 4 % auf. Im Keim befindet sich das meiste Fett. Die Fettsäuren sind zu fast 80 % ungesättigt, dabei überwiegt die «herzfreundliche» Linsäure. Zusätzlich ist Hirse reich an Lecithin (Gehirnnahrung). Das Hirsekorn ist sehr trocken und enthält keinerlei Schleimstoffe. Die Stärke ist «kochfest» wie bei Reis, darum lassen sich mit der nährstoffreicheren Hirse auch viele Gerichte zubereiten, in denen sie den Reis ersetzen kann und die die Kenner «Hirsotto» nennen. Die reichlich vorhandenen Ballaststoffe sorgen daneben für eine gute Verdauung. Wertvoll sind ausserdem in der Hirse die in unserer Ernährung oft knappen B-Vitamine. Sie sind wichtig für den Kohlenhydrat- und Energiestoffwechsel. Spitzenklasse ist Hirse bei vielen Mineralien und Spurenelementen. So spendet sie uns etwa dreimal soviel Eisen wie Weizen. Ausserdem ist sie reich an Fluor (stärkt den Zahnschmelz). Deshalb ist sie auch so gut für Kinder, deren Zähne und Knochen noch wachsen müssen und die für die Blutbildung reichlich Eisen brauchen. Weit heraus aus allen anderen Getreidearten ist aber der Reichtum der Hirse an Kieselsäure. Vor allem Bindegewebe, Haut, Haare und Fingernägel profitieren hiervon, wenn man sie ein- bis zweimal wöchentlich in den Speiseplan einbaut.

Apotheke in der Küche

Schon mittelalterliche Heilkundige haben Hirse hoch gelobt. Heute gilt sie als Vitalnahrung für alle Menschen, die in zunehmenden Alter – oder durch Zivilisationschäden – 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 (Falten) bis zu chronischer Müdigkeit, zu Schwindel, Ohrensausen sowie 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. In Schleimhäuten und Zellwänden, in den Umhüllungen unserer ganzen Organe, auch um Blutgefässe und um Nervengewebe, sorgt die Kieselsäure für Elastizität, Biegsamkeit, Widerstandskraft.

Hirse ist besonders gut für stillende Mütter und soll während der Heilung von Knochenbrüchen regelmässig gegessen werden. Fluor in der Hirse beugt Karies vor. Hirse ist auch sehr günstig für Asthmatiker. Entzündliche Zustände, zum Beispiel der Blase, klingen oft schneller ab unter Hirsekost.

Kinder, das lehrt die Erfahrung, mögen Hirse gern, vorausgesetzt, dass sie gut zubereitet ist. Hirse hat einen etwas süssen Geschmack, man kann aus ihr auch Traubenzucker gewinnen. Aber Hirse macht auch lustig – sie ist das bevorzugte Getreide der «Sanguiniker». Sie macht leicht, beschwingt, wach und schlau. Bei «Hirsevölkern», zum Beispiel in Afrika, wird viel getanzt. Hirse ist ein Basenbildner und sehr leicht verdaulich. Wie Reis und Mais ist auch Hirse glutenfrei und kann in der Ernährung von Zöliakie- und Sprue-Kranken verwendet werden. Auch Menschen, die einige Zeit Antibiotika nehmen mussten, bringen mit einer Hirsekost ihre Darmflora wieder auf Vordermann.

Bio-Hirse ist Trumpf

Die kräftig-herzhaft schmeckenden Goldhirsekörner – sie erinnern an Butter und frische Eier – gibt es geschält und poliert, als Flocken, Griess oder als Mehl im Handel. Beim Einkauf lohnt es sich, Hirse aus kontrolliert biologischem Anbau zu verwenden. Zum Nutzen von Natur, Genuss und Gesundheit. Hier bieten sich geradezu die Bio-Hirse-Spezialitäten der Biofarm an. Die Körner stammen von organisch-biologisch bewirtschafteten Betrieben in Ungarn und werden vorzugsweise in Biona Reformhäusern und Naturkost-Spezialgeschäften angeboten. Und das aus gutem Grund: Hier gibt es die fundierte und individuelle Beratung und jede Menge Rezepte zum Thema. Hirse gibt es im Biona Reformhaus aber auch noch in Form knuspriger Waffeln, Biscuits und

nährhafter Teigwaren und manchmal wird ein Hirsekissen angeboten – gefüllt mit Hirsespreu (Spelzen). Diese Kissen haben sich unter anderem bewährt als Unterlage für Bettlägrige gegen das Wundliegen.

Küchentips

Hirse hat die Eigenschaft, auffallend viel Flüssigkeit zu binden. Dies gilt besonders für die ganze Hirse. Da sie stark aufquillt, muss man also immer ein genügend grosses Gefäss wählen, um sie zu kochen. Besonders bei den sehr wohlschmeckenden Zubereitungen von Hirse und Milch sollte dies beachtet werden. Grundsätzlich soll Hirse vor der Zubereitung kurz heiss abgewaschen werden. Damit wird eventuell ausgetretenes Fett entfernt und der Hirse-Geschmack verbessert. Pro Person rechnet man 50 bis 70 g Hirse.

Die Anfangszubereitung ist denkbar einfach: Ein Teil Hirse mit gut zwei Teilen Wasser langsam aufkochen, auf winzigem Feuer (oder fest zugedeckt und ganz ausgeschaltet) ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Ein besonders würziges Aroma erhält die Hirse, wenn man die trockenen Körner vor dem Kochen in einer Pfanne ohne Fett anröstet. Bei Hirse kann man besonders gut zeigen, ob man fantasiebegabt ist – da sind nämlich in der «Hirseküche» keine Grenzen gesetzt, ob salzig oder süss. So schmecken Hirse-Aufläufe salzig besonders gut mit Lauch und Rüeblli oder auch mit Fenchel. Süss dagegen sind Datteln, Rosinen, gedörrte Pflaumen, Äpfel, Feigen oder Aprikosen meistens die Favoriten. Die muschelförmigen Flocken sind ein beliebter Müeslizusatz. Aber auch als Beigabe zum Teig beim Backen, für Suppen, Aufläufe, Brei und Bratlinge lassen sie sich hervorragend verwenden. Hirsegriess ist beliebt für Puddingspeisen sowie Kleingebäck.

Übrigens: Vollkorngebäck wird durch den Zusatz von frisch gemahlener Hirse knuspriger. Das Mehl lässt sich allerdings aufgrund des fehlenden Klebers (Gluten) nicht zu Brot backen. Um so besser ist es für Brei, Pfannkuchen und Flocken. Wer sich also hochwertig und preiswert ernähren will, sollte diesen bewährten Prachtskerl nicht aus dem Auge verlieren. Eine Kostprobe lohnt sich bestimmt. Viel Spass bei der Zubereitung und guten Appetit.

Gerhard Elias

Hirse-Rezeptvorschläge

Hirse-Müesli

Zutaten:

4 Essl. Hirseflocken
4 Essl. Haferflocken
1 Apfel
1 kleine Banane
1 Essl. Rosinen oder getrocknete Aprikosen
(in Wasser eingeweicht)
1 Essl. Mandelstifte
Vorzugsmilch

Zubereitung:

Die Hirseflocken mit Milch bedecken und eine 1/2 bis eine 3/4 Stunde quellen lassen. Dann die Haferflocken, den feingeraffelten Apfel und die übrigen kleingeschnittenen Früchte unter die Hirseflocken heben. Mit Mandelstiften bestreuen und mit Vorzugsmilch übergossen servieren. Tip: Als Gewürz passt besonders gut Vanille.

Gefüllte Hirse-Frikadellen

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Teelöffel Butter
250 g Hirse
1/2 l Wasser
1 Gemüsebrühwürfel
1 Lorbeerblatt
3 Eier
1 Rüebli
2 Essl. gehackte Baumnüsse
1 Knoblauchzehe, frische Kräuter,
Salz, Curry, Cayenne-Pfeffer,
Butter zum Ausbacken
100 g Halbhartkäse

Zubereitung:

Die feingehackte Zwiebel in der Butter glasig braten. Die Hirse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann Wasser, Zwiebeln, Brühwürfel und Lorbeerblatt hinzufügen. Die Hirse aufkochen und bei geringer Hitze garziehen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen, Eier, geraffelte Rüebli und gehackte Baumnüsse dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Flache Frikadellen formen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. Zwischen zwei fertigen Frikadellen 1 Scheibe Käse legen und so lange in der zugedeckten Pfanne ziehen lassen, bis der Käse schmilzt.

Süsse Hirsspeise

Zutaten:

100 g getrocknete Aprikosen
250 g Hirse
1/2 l Milch
Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
1 Zimtstange
1 Prise Vanille
500 g Obst oder Kompott
125 g Schlagrahm
1 Esslöffel Mandelblättchen zum Bestreuen.

Zubereitung:

Die eingeweichten und kleingeschnittenen Aprikosen zur Hirse geben und mit Milch aufgiessen. Zitronenschale und Gewürze hinzufügen. 15–20 Min. leicht köcheln lassen. Dazu passen feingeraffelte Äpfel, Birnen, andere Früchte oder Kompott der Jahreszeit. Mit Schlagrahm und Mandelblättchen garniert servieren.

Pikante Hirse-Pfanne

Zutaten:

250 g Hirse
1/2 l Wasser
1 Gemüsebrühwürfel
3 Esslöffel Öl
2 grosse Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Cashew-Nüsse
1 Zucchini
6 Tomaten
Sojasauce, Weisswein,
Muskatnuss, Cayenne-Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Die Hirse in einer grossen Pfanne anrösten, bis sie anfängt, aromatisch zu duften. Vom Rand aus das Wasser zugeben. Aufkochen und bei schwächster Wärmezufuhr etwa 20 Min. ausquellen lassen, ohne umzurühren. In der Zwischenzeit die Gemüsebeilage zubereiten. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und zusammen mit den Nüssen anbraten. Die Zucchini in Scheiben schneiden und hinzufügen. Nach 5–10 Min. die geschnittenen Tomaten dazugeben und alles garen. Mit Wein, Sojasauce und den Gewürzen pikant abschmecken.

Hirse-Sesam-Guetzli

Zutaten:

100 g Sesam
70 g Butter
120 g Honig
1 Ei
Muskat, Vanille
100 g Rosinen
100 g Hirseflocken
100 g Weizenvollkornmehl

Zubereitung:

Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Butter, Honig und Ei schaumig schlagen, würzen, Rosinen, Hirseflocken, Mehl und Sesam daruntermischen. Den Teig zu Plätzchen formen. Diese auf ein gefettetes Blech setzen und bei 180 Grad Celsius 15–20 Min. goldgelb backen.

Hirsotto

Zutaten:

160 bis 200 g Hirse
20 g Kaltpressöl
1 kleine Zwiebel
1 Essl. Gemüsebrüheextrakt
4 dl Wasser
1 Lorbeerblatt, Pfeffer, Meersalz,
Paprika

Zubereitung:

Hirse waschen, abtropfen lassen und in heissem Öl zusammen mit der geschnittenen Zwiebel kurz andünsten. Wasser mit der Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Pfeffer, Meersalz und Paprika zum Kochen bringen und zu der Hirse geben. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 bis 20 Min. garen. Nicht umrühren, nur die Platte zurückschalten.



Gerhard Elias