Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 1-2

Artikel: Feine Goldhirse
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1043121

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: 07.08.2025

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

Feine Goldhirse

Die lange unbeachtete Goldhirse gilt wegen ihrer gesundheitsfördernden Qualitäten neuerdings als «Superfood». Das wohlfeile Lob täuscht nicht darüber hinweg, dass in Europa die (Bio-)Anbauflächen noch recht klein sind.

Text: Ingrid Zehnder

Hirse gehört wie Weizen, Hafer, Mais, Reis und andere zur Familie der Süssgräser und ist der Sammelbegriff für ein Getreide, das in vielen Teilen der Welt zur Ernährung der Bevölkerung beiträgt. Beispielsweise in Afrika, Südamerika, Indien und China. Der Hirse gehören zehn bis zwölf Gattungen mit einer grossen Form- und Farbenvielfalt an.

Man unterscheidet insbesondere zwei Unterkategorien:

* Sorghumhirsen mit grossen Körnern und einem infolgedessen höheren Ernteertrag brauchen viel Wärme und zeichnen sich durch geringen Wasserverbrauch aus. Sorghumhirse wurde bereits vor rund 5000 Jahren in Ägypten, Äthiopien und im Sudan angepflanzt; ab ca. 2000 v. Chr. lässt sie sich in Indien nachweisen.
* Millethirsen mit kleinen Körnern sind noch genügsamer in Bezug auf die Böden und das Klima und noch resistenter gegen Trockenheit. Zu den Kleinen Hirsen gehört auch die einheimische Rispenhirse (*Panicum miliaceum*), die als Braunhirse geerntet wird. Unter ihrer Schale (Spelze) steckt ein kleines goldgelbes Korn; die entspelzte Version ist daher als Goldhirse bekannt.

Kolben- und Perlhirse sind Futter für Ziervögel.

Die Zwerghirse (*Eragrostis tef*), auch Teff genannt, stammt aus Äthiopien und hat sehr winzige Körner. Sie werden nicht geschält und gelten daher als Vollkornprodukte. Das ganze Korn wird verwendet für Brei, Auflauf, Suppe und Beilage (ersetzt Reis oder Quinoa). Aus Teffmehl werden Backwaren und Pfannkuchen zubereitet. Teffflocken bringen Abwechslung ins Müesli, Teff-Tee gilt als Getränk zum Abnehmen und Entwässern.

Das älteste Getreide der Welt

Rispenhirse stand schon vor etwa 8000 Jahren in China auf dem Speiseplan. Die ältesten Funde von Rispenhirse in Deutschland stammen aus der Zeit um 5000 v.Chr. Die uralte Kulturpflanze hat auch in der Schweiz Spuren hinterlassen. Bei Ausgrabungen in Gamsen in der Nähe von Brig im Wallis hat man Reste von Rispenhirse gefunden, die etwa 2000 bis 2400 Jahre alt sind. Im Altertum und im Mittelalter war die anspruchslose Hirse das am meisten angebaute Getreide in Europa. Vielfach wurde sie zur Herstellung von ungesäuertem Fladenbrot verwendet.

Der Dichter Hans Sachs erzählt 1530 vom Schlaraffenland, in dem die faulen Menschen sich wohlfühlen, weil Nahrungsmittel im Überfluss vorhanden sind; um aber dorthin zu gelangen, muss man sich durch eine «drei Meilen dicke Mauer aus Hirsebrei» essen.

Hirse wurde traditionell zu Fladen oder Brei, aber auch zu «Bier» und anderen Getränken verarbeitet.

Comeback der Hirse

Als Nahrungsmittel für Menschen wurde die Hirse in Europa seit dem 18. Jh. durch den Anbau von ergiebigeren Sattmachern wie Kartoffeln, Weizen und Mais fast vollständig aus dem Markt verdrängt. Doch

Aufgrund der Sonneneinstrahlung reift **Hirse** unterschiedlich. Die Spitze kann reif sein, während sich am Schaft noch grüne Körner befinden. Die Ernte erfolgt, indem man die Körner aus den Rispen streicht und (in einem Gefäss) auffängt.

wird seit Beginn der 2000er-Jahre die Hirse auch in Europa wieder heimisch gemacht, und in Zeiten des Klimawandels mit zunehmend heisseren und trockeneren Sommern erweist sich die robuste Pflanze mit ihren geringen Ansprüchen an die Nährstoffversorgung als besonders wertvoll. So erfährt das kleine Korn im Bio- und Ökolandbau der Schweiz, Deutschlands und Österreichs eine Renaissance. Und doch handelt es sich bei dem einheimischen Erzeugnis immer noch um ein Nischenprodukt, denn die bei uns erhältliche (Bio-)Hirse stammt vielfach aus Importen, vor allem aus den USA, Osteuropa und China.

Braunhirse – mit Schönheitsfehlern

Die Rispenhirse mit ihren rot-braunen Körnern wird auch als Braunhirse bezeichnet. Sie ist nicht, wie oft behauptet, eine Ur- oder Wildform. Braunhirse lässt sich nicht schälen, ihre Samen werden mittels eines speziellen Verfahrens mitsamt der harten Schale zu einem Vollwertmehl fein gemahlen. Braunhirsemehl ist durch den Mitverzehr der Schale reicher an Mineralstoffen und Kieselsäure als Goldhirse. Allerdings enthält das rohe Mehl auch viele Tannine, Phytinsäure und Oxalsäure, was für Getreide keineswegs ungewöhnlich ist. Tannine sind pflanzliche Gerbstoffe; sie können die Verwertung von Eisen und Kalzium behindern sowie Blähungen und Verstopfung verursachen.

Phytinsäure steckt in Vollkorngetreide, Saaten, Hülsenfrüchten und Nüssen. Sie sitzt vor allem in den Randschichten, wo auch die meisten Mineralien vorhanden sind. An Phytinsäure gebundene Mineralien werden ungenutzt ausgeschieden, bringen für den Mineralhaushalt also wenig bis nichts – was für Veganer eine Schwierigkeit bedeuten kann.

Zudem blockiert Phytinsäure gewisse Enzyme für die Kohlenhydrat- und Eiweissverdauung. So können bei empfindlichen Menschen Magen- und Darmreizungen auftreten. Phytinsäure hat aber auch ihre guten Seiten: Sie wirkt antioxidativ und durch die verzögerte Verdauung von Stärke regulierend auf den Blutzuckerspiegel.

Oxalsäure ist ein Stoff, der die Eisenaufnahme erschweren und möglicherweise die Bildung von Nierensteinen begünstigen kann. In Naturkostläden, Reformhäusern und bei Internetanbietern wird

Teff, das kleinste Vollkorn der Welt

Spricht man von Speisehirse, kommt man um den Begriff Teff kaum herum. Denn zu den Rispenhirsen gehört auch das äthiopische Nationalgetreide Teff (*Eragrostis tef*). Es braucht wenig Wasser, verträgt Hitze und ist krankheitsresistent. Die kleine Zwerghirse/ Teff bildet sandkorngrosse Körner aus. Die mitsamt der Schale gemahlenen Körnchen sind Grundlage für das weiche, gesäuerte Fladenbrot Injera, das die Menschen in Äthiopien seit Jahrhunderten ernährt. Die zahlreichen, sehr erfolgreichen Marathonläufer des Landes betonen oft, dass ihre Ernährung mit Teff(-mehl) ihren Karrieren förderlich sei. Das genügt, damit Fitnessgurus, Influencerinnen und Medien in den USA und der übrigen westlichen Welt das kleine Getreide als Powerkorn und exklusives Superfood ausrufen. Sieht man mal von dem überstrapazierten Begriff Superfood ab, so hat Teff tatsächlich gute Eigenschaften: glutenfrei, hoher Nähr-und Sättigungswert (100 g = 350 kcal), viele Mineralien (besonders Eisen), essenzielle Aminosäuren, Ballaststoffe und einen günstigen glykämischen Index. Am beliebtesten in Europa ist weisser Teff, es gibt jedoch auch Sorten mit roten, braunen und fast schwarzen Körnchen. Die Preise für Teff sind hoch. Im Vergleich zu einem Kilo Bioroggenvollkornmehl sind die Preise für Bioteffmehl um das sechs- bis siebenfache höher.

Injera, Brot aus Teffmehl.

Braunhirsemehl in Kapseln als Nahrungsergänzungsmittel verkauft – und gegen Arthrose, Rheuma, Karies, Hautprobleme und Haarausfall angepriesen; eine Wirksamkeit in diesen Anwendungsbereichen ist nicht nachgewiesen!
Empfohlen wird meist ein täglicher Zusatz von zwei bis vier Teelöffeln zu Müesli, Joghurt, Obst- oder Gemüsesaft, pflanzlicher Milch, Suppen und Smoothies.

So gesund ist die Goldhirse

Ungeschälte Braunhirse müsste sehr, sehr lange gekocht werden, um geniessbar zu sein (daher wird sie nur zu Mehl verarbeitet). Die geschälten, gelben Körner der Goldhirse sind also streng genommen kein Vollkornprodukt mehr. Ohne Schale wird der Gehalt an Ballaststoffen und Mineralien etwas geringer. Allerdings minimiert sich dadurch auch der Gehalt an Phytinsäure und unliebsamen Gerbstoffen.
Alles in allem ist Goldhirse ein Produkt mit vielen gesundheitlichen Vorzügen. Sie ist nährstoffreich, leicht verdaulich und hält lange satt. Angeboten wird sie in Form von perlenähnlichen Körnern, als Mehl, Flocken, Griess und Öl in Kapseln.

Die Ausnahme unter den Getreiden

Goldhirse ist das einzige Getreide, das kein Klebereiweiss enthält, also glutenfrei ist. Das betrifft nicht nur Zöliakiekranke, sondern auch Menschen mit Schilddrüsenproblemen, welche vielfach mit einer Glutenunverträglichkeit einhergehen. Profitieren können auch Menschen mit Reizdarmsymptomen und alle, die eine weizenfreie Kost bevorzugen.

Mineralien und Spurenelemente

Wie andere Getreide auch, punktet die Goldhirse mit den Mineralien Kalzium, Kalium und Phosphor. Besonders erwähnenswert ist der Gehalt an Magnesium (120 mg/100 g).* Herausragend ist auch der Gehalt an Eisen (7 mg/100 g); um das pflanzliche Eisen gut verwerten zu können, sollte die Hirse zusammen mit Vitamin-C-reichem Gemüse oder Obst gegessen

*Die Zahlen zu den Inhaltsstoffen schwanken.
Quelle hier: Schweizer Nährstoffbank.

Goldhirse gibt es auch in Form von Flocken, perfekt zur Zubereitung von Müesli oder Brei.

werden. Das Spurenelement Zink (3 mg/100 g) ist bedeutsam für das Immunsystem, für die Struktur und Funktion der Zellwände und spielt eine massgebende Rolle bei vielen Stoffwechselvorgängen.
Fluorid stärkt den Zahnschmelz und die Knochen. Mangan ist wichtig für den Knochenaufbau, den Erhalt des Bindegewebes und den Schutz vor Umweltgiften. Kupfer ist bedeutend für die Immunabwehr, die Nerven, die Wundheilung, den Sauerstofftransport und die Bildung roter Blutkörperchen. Sie sind, zusammen mit anderen Spurenelementen, unentbehrliche Player im Enzymsystem.

Kieselsäure und Silizium
Braunhirse enthält besonders viel Kieselsäure 500–550 mg/100 g. Kieselsäure besteht zu einem Drittel aus gut verwertbarem Silizium. Das Spurenelement ist ein wichtiger Nähr- und Aufbaustoff für Knorpel und Knochen, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel. Die geschälte Goldhirse enthält weniger Silizium, doch ist der Anteil immer noch relativ hoch.

(Vegane) Proteine und Vitamine
Im Vergleich mit anderen Getreiden enthält die Goldhirse wenig Ballaststoffe. Stattdessen glänzt sie mit hochwertigen Eiweissen (10,6 g/100 g), die zu einem guten Teil aus essenziellen Aminosäuren bestehen. Pflanzliche Proteine sind nicht immer gleich gut verwertbar, doch die in der Hirse enthaltenen veganen Proteine können besonders gut verstoffwechselt werden. Körner und Mehl der Goldhirse sind besonders reich an Beta-Carotin sowie einigen B-Vitaminen, besonders B1 und B6.

Backen & Kochen

Das glutenfreie Hirsemehl lässt sich zum Brotbacken kaum verwenden. Man kann es aber mit anderen (Vollkorn-)Mehlen mischen. Gut gelingen hingegen Fladenbrote, Pfannkuchen/Crêpes oder Waffeln.
Gekochte Biokörner oder Bioflocken werden verwendet für süsse und salzige, kalte und warme Speisen wie Müesli, Brei, Auflauf, Hirsotto, Bratlinge, als Zutat in einer Gemüsepfanne oder als Füllung von z.B. Tomaten, Paprikaschoten, Zucchini oder Kohlrouladen.
Zubereitung: Vor dem Kochen müssen geschälte Hirsekörner in einem Sieb mit heissem Wasser abgespült werden. Das manchmal empfohlene Einweichen über Stunden ist nicht nötig. Verpackungshinweis beachten.

Aufgepasst!

Die Werbung verspricht bei der Einnahme des Nahrungsergänzungsmittels «Goldhirseöl-Kapseln» schöne Haare und feste Nägel, teilweise auch schöne Haut. Konsumentinnen sollten bei den Produkten, die meist nicht gerade preiswert sind, sehr genau hinsehen. Manche Marken sprechen von reinem **Goldhirseöl**, bei anderen sind bis zu 40 Prozent Weizenkeimöl zugesetzt. Die Produkte sind also nicht (immer) glutenfrei. Die versprochenen Schönheitseffekte beruhen auf Überlieferung und Erfahrungswerten, wissenschaftlich sind sie nicht nachgewiesen.