

Dieses Supergetreide

Hirse fristet in vielen Küchen ein Schattendasein. Doch das Getreide hat viele Vorzüge. Es enthält viel Eisen, hilft bei Haarausfall und ist bekömmlich. Der Gesundheitstipp stellt feine Rezepte mit Hirse vor.

Hirse hat es im Vergleich zu Teigwaren in Schweizer Küchen schwer. Gemäss Daten des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit konsumieren in der Schweiz Erwachsene im Durchschnitt lediglich 0,6 Gramm Hirse pro Tag. Bei Teigwaren sind es rund 64 Gramm – mehr als 100 Mal so viel.

Ernährungstherapeutin Monika Federspiel aus Nottwil LU kann das nicht verstehen. Hirse sei sehr gesund, sagt sie. Wie in Asien und Afrika, wo das Getreide oft auf den Tisch kommt, verwendet sie Hirse deshalb gern in der Küche.

Für die Leserinnen und Leser des Gesundheitstipp bereitet Federspiel eine Hirsepfanne mit Gemüse, Datteln, Kürbiskernen und Zitrone zu. Zuerst gibt sie die Hirse in ein Sieb: «Es ist wichtig, dass man sie vor dem Kochen unter heissem Wasser abspült, bis dieses klar ist.» Denn beim maschinellen Schälen könnten Keimöle austreten, die das Getreide ein wenig bitter schmecken lassen. Danach gibt Federspiel die Hirse ins Kochwasser und schneidet den Wirz in Streifen.

Mit Hirse kann man vielfältige Gerichte zubereiten. Einige originelle Rezepte stellt der Gesundheitstipp in einem neuen Merkblatt vor (siehe Hinweis). Darunter sind etwa eine Bündner Suppe, ein süsser Auflauf mit

Früchten und ein Hirsepudding. Monika Federspiel sagt, sie verwendet Hirseflocken auch im Zmorgemüesli oder für einen Porridge.

Viele Mineralien und gesundes Silizium

Im Vergleich zu anderen Beilagen mit vielen Kohlenhydraten hat die Hirse viele Vorteile. Dafür gibt es mehrere Gründe:

- Hirse hat einen niedrigen glykämischen Index. Dieser zeigt auf, wie ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel wirkt. Damit sei Hirse eine gute Alternative für Leute, die ihren Blutzuckerspiegel regulieren müssen, wie das deutsche Bundeszentrum für Ernährung schreibt.
- Hirse ist bekömmlich – und deshalb auch für Leute mit Verdauungsbeschwerden geeignet.
- Sie enthält kein Gluten.
- Sie enthält viele Mineralien wie Eisen, Zink, Magnesium, Kalium und Kupfer.
- Sie enthält viele B-Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Silizium.

Zum letzten Punkt sagt Monika Federspiel: «Je älter man ist, desto wichtiger wird Silizium.» Die Kieselsäure stärke dünner werdende Haare, Nägel, Knochen und das Bindegewebe. Deshalb biete sich Hirse für Leute mit Haarausfall, brüchigen Nägeln, einer Bindegewebsschwäche oder

Osteoporose an. Eine Studie der Hautklinik am Klinikum Karlsruhe bestätigte, dass Kieselerde bei sprödem und brüchigem Haar hilft. Die Teilnehmer nahmen sie allerdings in Form eines Nahrungsergänzungsmittels und in erhöhter Dosis ein.

Bei Hirse aus den Lebensmitteläden handelt es sich zumeist um Goldhirse. Diese ist geschält und enthält deshalb nicht viele Ballaststoffe. Mehr davon steckt in Sorghumhirse oder in gemahlener Braunhirse. Beide Sorten gibt es in Reformhäusern.

Käse und Kürbiskerne liefern zusätzliches Eiweiss

In Monika Federspiels Küche köcheln inzwischen Wirz und Rüeblen in einer Bratpfanne. Zum Gemüse gibt sie eine Prise Natron. «Das sorgt dafür, dass der Wirz seine leuchtende Farbe behält», sagt sie. Natron helfe zudem gegen Blähungen.» Darauf hobelt sie Sbrinz in feine Späne. «Der Käse und die Kürbiskerne liefern zusätzliches Eiweiss.» Zum Schluss vermischt sie den Wirz mit der Hirse und gibt den Käse und die Kerne darüber. Nun kann sie die Hirsepfanne anrichten.

Muriel Gnehm

Gratis-Merkblatt:
«Rezepte mit Hirse»
Zum Herunterladen unter Gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Hirse-Rezepte», Postfach, 8024 Zürich



PETER WÜRMLI

Hirsepfanne mit Gemüse: Nährstoffreich



Zutaten: Hirse, Gemüse, Kürbiskerne

gehört in jede Küche



Monika Federspiel: Wirz verleiht ihrer Hirsepfanne zusätzliche Würze

und bekömmlich



Datteln: Kommen zur gegarten Hirse

Zitronige Hirsepfanne mit Wirz (4 Portionen)

Das braucht's:

- 500 bis 600 g Wirz
- 2 Rüebli
- 4 kleine Datteln
- 200 g Hirse
- Salz
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Natron
- 100 g Sbrinz
- 1 Bio-Zitrone
- Pfeffer
- 4 EL Kürbiskerne

So gehts:

Wirz und Rüebli in Streifen schneiden, Datteln in kleine Stücke schneiden. Hirse in einem Sieb unter heissem Wasser spülen, bis dieses klar ist. Hirse in 4 dl Wasser aufkochen, 0,5 TL Salz hinzufügen, bei kleiner Hitze 10 bis 12 Minuten köcheln lassen. 4 EL Olivenöl in einer Bratpfanne warm werden lassen, Kreuzkümmel kurz darin andünsten, Wirz und Rüebli beifügen und 2 bis 3 Minuten rührbraten. 1 dl Wasser und 1 Prise Natron mischen und beigegeben.

Die Hitze reduzieren und 5 bis 10 Minuten zugedeckt garen, bis der Wirz die gewünschte Bissfestigkeit hat. Sbrinz in Späne schneiden. Mit dem Sparschäler etwas Zitronenschale abziehen und in Streifen schneiden, Saft auspressen. Datteln der Hirse beifügen und mit einer Gabel auflockern. Wirz mit 1 EL Olivenöl, 4 EL Zitronensaft, den Zitronenschalestreifen, Salz und Pfeffer abschmecken. Wirz und Hirse mischen, mit Sbrinz und Kürbiskernen garnieren.