

Hirse

Hirse ist eine Sammelbezeichnung für kleinfrüchtiges Spelzgetreide. Sie gehören zur Familie der Süßgräser. Der früher auch männlich gebrauchte Name Hirse stammt aus dem Altgermanischen und ist von einem indogermanischen Wort für „Sättigung, Nahrung, Nahrhaftigkeit“ abgeleitet.

Hirse ist durch die Grüne Revolution der 1950er und 1960er Jahre in Vergessenheit geraten war. Der Anstieg des Anbaus von Reis und Weizen verdrängte die nährstoffreiche **Hirse**.

Hirse ist sättigend und besitzt vergleichsweise wenige Kalorien (114 kcal pro 100g Goldhirse). Schon seit dem Mittelalter wird **Hirse** als Heilmittel genutzt. Sie soll den Körper vor Übersäuerung schützen und hilft außerdem bei Knochen- und Gelenkbeschwerden wie Arthrose und stärkt das Immunsystem.

Hirse ist ein glutenfreies Lebensmittel, das sich leicht verdauen lässt und reich an Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium und Silizium ist. Sie stärkt Haare, Haut und Nägel, unterstützt die Verdauung und liefert **komplexe Kohlenhydrate für langanhaltende Energie**. **Hirse** ist reich an Eiweiß, Mineralstoffen, Ballaststoffen, B-Vitaminen wie Niacin, Thiamin und Riboflavin sowie essentiellen Aminosäuren wie Methionin und Lecithin. Die enthaltenen Antioxidantien schützen das Herzgewebe vor Schäden und Entzündungen. Es ist leicht zuzubereiten, schmeckt köstlich und **trägt zur Senkung von Blutdruck, Cholesterin-, und Blutzuckerspiegel bei**.

Hirse immer kochen und abspülen

Die **Hirse** sollte vor der Zubereitung in einem feinen Sieb mit heißem Wasser abgespült werden. So **entfernt man das natürliche Öl und sie schmeckt dann nicht mehr bitter**.

Hirse enthält eiweißschädigende Enzyme. Die werden erst zerstört, **wenn das Getreide gekocht oder geröstet wird**. Hirse ist **roh nicht für Müsli geeignet**. Bevor Hirse gekocht wird, sollte man sie **einweichen**. Damit wird der Stoff Phytin gelöst, der unter anderem Nährstoffe wie Eisen und Zink blockiert.

Buchweizen

Buchweizen ist eine Pflanzengattung der Familie der Knöterichgewächse. Die 16 Arten sind in Eurasien und im östlichen Afrika verbreitet.

Trotz der Bezeichnung **Buchweizen** handelt es sich nicht um Getreide, sondern um ein **Pseudogetreide**. Da die Früchte des **Buchweizens** glutenfrei sind, spielt deren Mehl eine wichtige Rolle bei der Ernährung von Menschen mit Zöliakie. Die bekannteste Art für die Ernährung ist der **Echte Buchweizen**.

Buchweizen überzeugt durch Nährstoffdichte und gute Verträglichkeit. Da es kein echtes Getreide ist, enthält es kein Gluten und ist ideal bei Zöliakie oder Weizenunverträglichkeit. Es liefert alle acht essentiellen Aminosäuren (besonders viel Lysin) und hat ein besseres Aminosäureprofil als herkömmlicher Weizen.

Buchweizen ist **blutzuckerfreundlich**. Der glykämische Index ist niedriger als bei Weizen, und enthaltenes Chiro-Inosit kann die Insulinsensitivität verbessern.

Buchweizen ist reich an Mineralstoffen. Er enthält Magnesium, Kalium, Eisen, Mangan und Zink sowie wertvolle B-Vitamine. Pflanzenstoffe wie Rutin wirken entzündungshemmend und antioxidativ.

Buchweizen kochen und abspülen

Roher **Buchweizen** enthält Phytinsäure, Tannine und Protease-Inhibitoren, die die Mineralstoff- und Proteinaufnahme hemmen können. Durch Kochen, Rösten oder Keimen werden diese Stoffe stark reduziert und die Verdaulichkeit verbessert. Bei Gicht oder entzündlichen Gelenkerkrankungen sollte man **Buchweizen** nur in Maßen verzehren, da er die Harnsäurebildung anregen kann.

Glykämischer Index (GI)

Definition: Misst, wie schnell 50g Kohlenhydrate eines Lebensmittels den Blutzuckerspiegel im Vergleich zu Traubenzucker (GI=100) erhöhen.

Gruppe	Produkt	GI (%)	> 70 % = rot > 55 % = gelb < 55 % = grün
Zucker	Traubenzucker	100	
	Rübenzucker/ Rohrzucker	64	
	Fructose	25	
Brot Weizen	Weißbrot selbstgebacken	69	
Brot Roggen	Graubrot (Mischbrot)	65	
Kichererbsen	Kichererbsen gekocht	20-35	
Erbsen	Erbsen gekocht	45	
	Erbsen vom Feld	35	
Buchweizen	Buchweizen	50	
Hirse	Hirsebrei	70	
Hülsenfrüchte	Linsen	30	

Quelle: Google-KI

Bezugsquellen

Buchweizen

- in den ausländischen Regalen im Edeka, Rewe, Kaufland.
Die Körner sind meistens unreif (noch grün) und schmecken nicht.

Die reifen Körner kann man vorher noch anrösten.

- in Dresden im MIX-MARKT Amalie-Dietrich-Platz 3/ Otto-Dix-Ring 100

Hirse

- in den ausländischen Regalen im Edeka, Rewe, Kaufland.

Buchweizengerichte

Klassischer Buchweizen (russ. Kasha)

- wird wie Reis gekocht (15-20 Minuten Kochzeit, kann kalt angesetzt werden)
- Verarbeitung in Aufläufen (vorher kochen)

Buchweizengrütze

- die zerstampften Körner werden wie Grieß gekocht

Buchweizenmehl

- kann gut in Plinsen oder Puffern verbacken werden
- geeignet in Broten und anderen Backwaren (allerdings nicht als Hauptmehl – da kein Gluten enthalten)

Süße Buchweizengerichte

- Milch-Buchweizen als Suppe
- Milchbuchweizen (ähnlich Milchreis)

Hirsegerichte

Klassische Hirse

- wird wie Reis gekocht (15-20 Minuten Kochzeit, kann kalt angesetzt werden)
- Hirseauflauf mit Wurzelgemüse

Süße Hirsegerichte

- Milchhirse - Herstellung wie Milchreis
damit es nicht anbrennt, in einer glatten Pfanne, bei niedriger Temperatur, leicht köcheln lassen. Wenn die Milch eingekocht ist, neue Milch nachschütten. Der Milchgeschmack wird intensiver.