Rispenhirse

panicum miliaceum

Echte Hirse, Baraga, millet (eng., franz.), miglio (ital.), mijo (span.), su (chin.), darı (türk.)

Kategorie

Getreide, Süßgräser (poaceae)

Beschreibung



panicum miliaceum

Die Rispenhirse, Echte Hirse, Prosohirse oder Baraga (panicum miliaceum), kurz auch Hirse genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Rispenhirsen (Panicum). Diese Hirsenart ist eine alte Getreidepflanze. In Europa von Kartoffel und Mais verdrängt wird sie heute noch in weiten Teilen Asiens angebaut.
Die Rispenhirse ist eine einjährige krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 30 bis 100, selten bis 150 Zentimetern.
Die Rispenhirse wird vor allem in Zentralasien, nördlichen China, Japan und Indien angebaut. Die Vegetationszeit beträgt je nach Standort und Sorte 60 bis 90 Tage, der Wasseranspruch ist relativ gering. Die nördliche Anbaugrenze ist die 20 °C-Juli-Isotherme. Im Himalaja wird die Rispenhirse bis in Höhenlagen von 3000 Metern angebaut. Die Körner reifen in den Rispen nicht gleichzeitig, durch hohe Ausfallgefahr erfolgt die Ernte vor der Vollreife. Die Erträge liegen meist bei rund 1 Tonne pro Hektar und können unter günstigen Bedingungen bis 5 Tonnen betragen.
Innerhalb der Art werden drei Unterarten unterschieden:

- Kulturhirse (Panicum miliaceum subsp. miliaceum): Die Ährchen fallen zur Fruchtreife nicht aus- oder ab, die Ährchenachse zerbricht nur unter Druck.

- Unkraut-Hirse (Panicum miliaceum subsp. ruderale): Die Rispe steht aufrecht, ihre Äste stehen steif ab. Die Ährchenachse zerfällt unter der oberen Blüte, auch der Ährchenstiel ist gegliedert. Zur Reife fallen die Scheinfrüchte und auch die Spelzen ab. Die Spelzfrüchte sind dunkel gefärbt. Diese Unterart wächst in Maisfeldern und auf Schuttplätzen. In Deutschland ist sie seit 1982 nachgewiesen.

- Unechte Unkraut-Hirse (Panicum miliaceum subsp. agricolum): Die Rispe ist stärker zusammengezogen und nickend. Die Ährchen fallen zur Reife aus den stehenbleibenden Hüllspelzen aus, die häutigen Spelzen bleiben aber stehen. Sie ist aus Kärnten, Steiermark, Tschechien und dem Elsass bekannt.

Hirsemehl

Hirsemehl besteht aus ganzen, geschälten Hirsekörnern. Die Hirsekörner werden fein vermahlen und so entsteht ein gleichmäßig, cremefarben-beiges Mehl. Wer Weizenmehl ersetzen möchte, hat mit Hirsemehl eine gute Alternative für die Mehltypen 405 und 550 gefunden. Geeignet ist Hirsemehl besonders für Kuchen und Pfannkuchen. Für Brote können dunklere Mehlsorten mit Teff-Mehl gemischt werden.

Herkunft

Das ursprüngliche Verbreitungsgebiet der Rispenhirse liegt in Zentralasien. Nach anderen

© 2026 coquina.de

Autoren kommt sie ursprünglich aus dem Gebiet vom indischen Subkontinent bis Myanmar. Sie wird seit Jahrtausenden als Getreidepflanze in der Alten Welt angebaut und ist vielfach verwildert. Sie ist weniger wärmebedürftig als andere Hirse-Arten.
Sie wächst in Mitteleuropa wild auf Schuttplätzen, Bahnanlagen und in Häfen. In Gärten verwildert sie meist aus Vogelfutter. Sie kommt vor allem auf nährstoffreichen, leichten und sandigen Lehmböden der kollinen, seltener auch der montanen Höhenstufe vor.

Aroma

Hirse hat einen milden und leicht nussigen Geschmack. Ursprünglich hat die gekochte Hirse den Geschmack der Hirsekörner, aber in verschiedenen Rezepten kann der Geschmack noch verstärkt werden, indem man das Gericht mit verschiedenen Gewürzen und Kräutern würzt, vor allem mit aromatischen Kräutern.

Verwendung

Die Früchte werden als Korn, Brei und Brot verzehrt oder auch zu Hirsebier verarbeitet. In Nordchina wird es auch für die Herstellung von Hirsewein (ähnlich dem Reiswein Huang Jiu) verwendet. Das Stroh ist als Futter für Wiederkäuer gut geeignet.

Einkauf / Aufbewahrung

Hirse ist wie auch Hafer, Gerste und der Reis ein Spelzgetreide und muss deshalb von den Spelzen und der harten, kieseligen Fruchtschale befreit werden, um für den Verzehr geeignet zu sein. Die Hirsekörner werden im Ganzen angeboten, aber auch zu Mehl, Griess oder Flocken verarbeitet.
Geschälte Hirse also kein echtes Vollkornprodukt und der Ballaststoffgehalt ist etwas niedriger. Da aber die Nährstoffe im gesamten Hirsekorn verteilt sind und sich nicht wie bei anderen Getreidearten vorwiegend in den Randschichten (Frucht- und Samenschale) befinden, ist die geschälte Hirse mit Vollkorngetreide vergleichbar.
Im Reformhaus, Bioladen oder Supermarkt können Sie hochwertige Hirse bekommen.
Neben den Hirsekörnern gibt es noch eine Reihe von weiteren Produkten wie z. B.:

- Hirseschrot: Die grob zerkleinerten Hirsekörner sind ideal für die Herstellung eines leckeren Frühstücksbreis.

- Hirseflocken: Die gepressten und gedämpften Hirsekörner sind im Falle einer Glutenunverträglichkeit bzw. Glutensensitivität eine tolle Alternative für glutenhaltige Getreideflocken.

- Hirsemehl: Die gemahlenen Hirsekörner eignen sich bestens für Muffins, Fladenbrote oder Pfannkuchen.Hirsespelzen dienen zwar nicht zum Verzehr, wohl aber als gesundheitsfördernde Kissenfüllung. Da sie klein und beweglich sind, geben sie unter dem Druck von Kopf und Nacken nach. Dadurch passen sie sich bei jeder Kopfwendung neu an und wirken Verspannungen entgegen. Die Hirsespelzen sollten alle 2 Jahre ausgewechselt werden.

Lagern Sie Ihre Hirse am besten trocken, kühl und lichtgeschützt. Es ist wichtig, die Packungen nach dem Öffnen jedes Mal wieder gut zu verschliessen. Hirsemehl kann in dicht schliessenden Gefässen wie Gläsern oder Edelstahldosen aufbewahrt werden.

Gesundheit

Hirse ist insbesondere eine sehr gute Eisen- und Magnesiumquelle. In Sachen Eisen zählt sie zu den Spitzenreitern gegenüber anderen Getreidearten. So enthält das wertvolle Getreide zwei bis dreimal mehr Eisen als Weizen und liefert damit einen optimalen Beitrag für die Blutbildung.
Täglich 100 Gramm gekochte Hirse decken mit ca. 2,5 - 3,5 mg Eisen bereits bis zu ein Viertel des menschlichen Eisenbedarfs. Eisen hat im Körper aber noch andere Aufgaben zu erfüllen. So hilft das Spurenelement beim Sauerstofftransport, bei der Energiegewinnung und bei der Zellteilung. Auch bei chronischer Müdigkeit ist Eisen ein wichtiger Helfer. Damit das Eisen vom Körper besser aufgenommen werden kann, sollten Vitamin-C-reiche Lebensmittel dazu gegessen werden, z. B. Brokkoli- oder Paprikagemüse oder Salate.
Hirse enthält fast genauso viel Eiweiss wie Weizen, hat dabei aber den grossen Vorteil, dass sich in ihr kein Gluten befindet (Getreideprotein, das im Weizen, in Dinkel, Roggen usw. enthalten ist), was insbesondere für Menschen interessant ist, die an an einer Zöliakie oder an einer

nicht-zöliakischen Glutensensitivität leiden.
Die Hirse gilt nun schon seit Tausenden von Jahren nicht nur als geschätztes Lebensmittel, sondern ist ausserdem eine uralte Heilpflanze, die in der traditionellen Volksheilkunde auch heute noch zum Einsatz kommt. Dass Hirse zur Schönheit der Haut, Haare und Nägel beitragen kann, ist längst kein Geheimnis mehr, überdies wirkt sie aufbauend, wärmend, verjüngend, nervenstärkend, entwässernd, entgiftend und entzündungshemmend.

Geschichte

Die Rispenhirse, im 19. Jahrhundert noch »der Hirse«, ist eine der am frühesten domestizierten Getreidearten, ihr Ursprung liegt in Zentralasien. Die ältesten Funde stammen aus dem Alt-Neolithikum. Die ältesten Funde stammen aus der Ausgrabungsstätte Tiangtian im chinesischen Altai-Gebirge.
In Europa ist sie ab der ausgehenden Mittleren Bronzezeit belegt und wird vor allem in Mitteleuropa und Südosteuropa während der Späten Bronzezeit zu einem der Hauptgetreide. In Deutschland kommt sie in vorrömischer Zeit in rund 30% aller Fundstellen vor. In den ersten drei nachchristlichen Jahrhunderten wurde die Rispenhirse teilweise durch die Gerste verdrängt.
Die Römer nannten (wie auch die pharmazeutischen Literatur bis in die Frühe Neuzeit) die Rispenhirse Milium und verwendeten sie für Brot und Brei. In Ägypten ist Hirse seit römischer Zeit belegt, zum Beispiel in Kellis in der Oase Dachla, wo sie nach Isotopenstudien als Viehfutter eingesetzt wurde.
Im Mittelalter war sie in Mitteleuropa ein wichtiges Nahrungsmittel und galt als das »Brot des armen Mannes«. Der Schwerpunkt des Anbaus verlagerte sich jedoch Richtung Osteuropa. Hirse wurde vor allem als Brei gegessen, da es keine kleberhaltigen Sorten gab. Sie wurde in Mitteleuropa später von der Kartoffel weitgehend verdrängt, in Südeuropa vom Mais. Der Anbau wurde in sandigen Gebieten bis Anfang des 20. Jahrhunderts betrieben, so etwa in Pommern, Posen, Thüringen, Brandenburg, in den unteren Donauländern und im südlichen Russland. In Österreich wird sie zur Vogelfutterproduktion angebaut, teilweise auch wieder als Getreide.

© 2026 coquina.de