

Hirse

Hirse ist eine Sammelbezeichnung für kleinfrüchtiges Spelzgetreide mit 10–12 Gattungen. Sie gehören zur Familie der Süßgräser (Poaceae). Der Name Hirse stammt aus dem Altgermanischen (ahd. *hirsa* neben *hirsi* und *hirso*) und ist von einem indogermanischen Wort für „Sättigung, Nahrung, Nahrhaftigkeit“ abgeleitet (vgl. die römische Göttin des Ackerbaus und der Fruchtbarkeit Ceres). Hirse ist das älteste Getreide. Sie diente bereits vor 8000 Jahren dazu, ungesäuertes Fladenbrot herzustellen. In China wird Rispenhirse seit mindestens 4000 Jahren landwirtschaftlich genutzt. Die Rispenhirse oder Echte Hirse (*Panicum miliaceum*) wurde früher auch in Europa als Nahrungsmittel angebaut.



Rezept Hirsebrei mit Gemüse (4 Personen)

150 g Hirse, 300 ml Wasser und frisches Gemüse (z.B. Möhren, Kohlrabi, Zucchini, Tomaten) nach Geschmack und Bedarf.

Hirse mit dem Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 30 min. aufquellen lassen. Bei Bedarf noch Wasser zugeben. Während die Hirse kocht das Gemüse putzen und klein schneiden und separat gar kochen. Abgießen und in eine Schüssel umfüllen. Die gegarte Hirse zu dem Gemüse geben und mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Mit Kräutern nach Geschmack würzen und gut vermengen