

# Andke hirsile võimalus!

**Lisaks ammutunud teraviljadele võiks proovida ka meil vähem kasutatavat hirssi, mida pakutakse suisa mitmes müügiversioonis.**

Hirss oli üks esimesi teravilju, mida inimkond hakkas koguma, kasutama ja kasvatama juba ligi 6000 aastat tagasi, kusjuures selle iidse teravilja bioloogiliseks algkoduks peetakse kas Ida- või Kesk-Aasia piirkondi. Hirsi tänini jätkuva populaarsuse kindel alus on selle kultuurtaime vähenõudlikkus ja vastupidavus kuivas kliimas ning saagi kiire valmimine.

Taime botaanilise kuuluvuse teeviidad on lihtsad: üheiduleheliste klass, kõrreliste sugukond ja perekond hirss. Viimasesse kuulub ligi pool tuhat liiki, millest mitme vilju ka inimtoiduks kasutatakse. Siin loos heidame pilgu harilikule hirsile.

Toiduks kasutatavad kuivviljad ehk rahvapäraselt terad erinevad hirsil erilistes õisikutes ehk pööristes, mille kaunis välimus on mitmed hirsiliigid (jõhvhirss, vilt-hirss) ka dekoratiivaiaanduse vallas tuntuks teinud. Valminud terad varieuvad suhteliselt kiirelt. Hirsi saagiosak erilise suurusega ei hiilga – tuhatkonna kuiva tera kaal jääb alla kümne grammi.

Värvilt on pööristes valminud hirsiterad algselt kas hallid, punakad, rusked, valged või kõige sagedamini hoopis kollased. Kollane värvus ja ühtselt ümar kuju on tinginud ka nimetuse “kollased pärlid”. Töötuluse käigus eemaldatakse hirsiteradelt kestad ja hiljem ootab neid kolm võimalust: terad jäetakse tanguna tervikuks, peenestatakse helvesteks või jahvatatakse hoopiski jahuks.

## Sõnake hirsi toiduväärtusest

Sõltumata sellest, millisel kujul me hirssi toiduks kasutame, saame selle teravilja saadustes põhitaitainetest järgmise pingerea. Mäekõrguse ülekaaluga on hirsitoidetes süsivesikuid, kusjuures löviosa sellest langeb tärglike arvele.

Mainimata ei saa jätta sedagi, et süsivesikute sekka paigutuvad ka

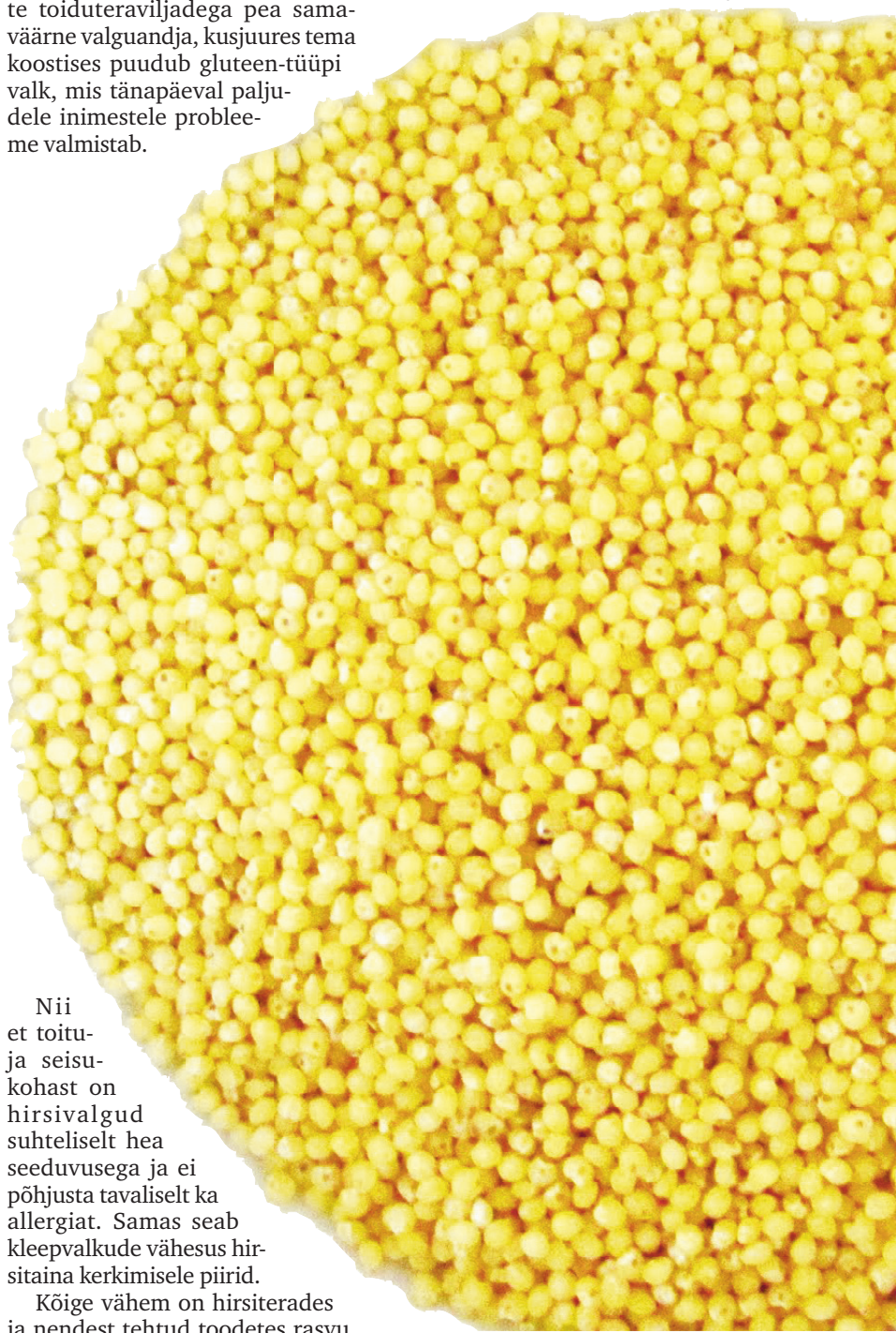
hirsis leiduvad kiudained. Siit tuleb ka hirsitoidete oluline pluss, nimelt vabaneb hirsiterade või helveste seedumisel seal leiduvast tärglisest glükoos järk-järgult ja tagab veresuhkru aeglase, ent samas suhteliselt kaua kestva tõusu.

Hulga vähem kuivainelises arvestuses, lausa kuus-seitse korda võrreldes süsivesikutega, on hirsisaadustes valke. Teraviljade hulgas on hirss igati arvestatav ja teiste toiduteraviljadega pea samaväärne valguandja, kusjuures tema koostises puudub gluteen-tüüpi valk, mis tänapäeval paljudel inimestel põhjustab probleeme valmistab.

nende hulk jääb juhtkohal olevatele süsivesikutele alla pea kahekümnekordselt.

Need kolm põhitaitainete rühma – süsivesikud, valgud ja rasvad – määravad ka hirsisaaduste üldise kalorsuse, mis saajagrammise kuivtoote hulga korral jääb vahemikku 325–350 kilokalorit. Tõsi, sellise lõpliku energeetilise väärtusega saab arvestada vaid juhul, kui hirsi toidukaasla-

REPRO



Nii et toitu- ja seisukohast on hirsivalgud suhteliselt hea seeduvusega ja ei põhjusta tavaliselt ka allergiat. Samas seab kleepvalkude vähesus hirsitaina kerkimisele piirid.

Kõige vähem on hirsiterades ja nendest tehtud toodetes rasvu,