

## Hirssi tuo vaihtelua gluteenittomaan ruokavalioon

Marjo Kasi, harjoittelija, Luonnonvarakeskus, 31600 Jokioinen, [marjo.kasi@luke.fi](mailto:marjo.kasi@luke.fi)

### Kuvaus kasvista

Hirssiksi kutsutaan joukkoa paljassiemeniä heiniä, joille yhteistä on niiden muodostamat pienet syötävät siemenet. Hirssikasvit eivät siis muodostu mistään yhtenäisestä kasvisuvusta vaikka ne menestyvätkin kuivilla ja kuumillakin kasvupaikoilla. Hirssit eroavat myös ulkonäöltään toisistaan. Helmihirssissä siemenet ovat maissia muistuttavassa tähkässä ja pituutta sillä on aikuisen miehen verran. Kiinan alueella kasvaa pyhänäkin pidettyä telahirssiä. Etiopiassa puolestaan kasvaa tefhirssi. Tavallinen hirssi on viljahirssi (*Panicum miliaceum*), mikä saattaisi soveltua myös Suomeen. Se on tukevavartinen ja pysty heinäkasvi. Kukinto on 10-30cm pituinen, tiheä ja nuokkuva röyhy. Tähkylät ovat kirjavat.

### Mistä kasvi on kotoisin

Hirsseihin luokiteltavat kasvilajit ovat kotoisin eri alueilta ja edelleen hirssiä viljellään laajasti eri puolilla maailmaa. Kyseessä on kuitenkin hyvin vanha viljelykasvi, joka on edelleen merkittävä proteiinin lähde varsinkin Kiinassa, Intiassa ja Afrikassa. Suomessa on viljelty historiamme aikana viljahirssiä, joka on kotoisin Keski-Aasiasta. Keski- ja Itä-Euroopassa sitä on viljelty jo yli 6000 vuotta sitten. Keskiajalla sitä viljeltiin Ruotsin eteläosissa ja myös Karjalan kannaksella. Vielä 1800-luvulla viljelyä tiedetään olleen esimerkiksi Saksassa. Suomessa hirssiä kutsuttiin hersryyniksi ja myös prossaksi. Kasvin viljely loppui pitkäksi aikaa, kunnes vuonna 2011 viljelyä kokeiltiin uudestaan. Uusilla lajikkeilla tehdyt kokeet olivatkin varsin lupaavia.

Hirssi ei siedä pakkasta kovin hyvin. Ilmastonmuutos tuo kuitenkin mahdollisuuksia uusien viljelyskasvien viljelyyn yhä pohjoisemmassa. Kasvavan kysynnän myötä myös kiinnostus viljelyä kohtaan on noussut mm. Tanskassa. Euroopassa hirssiä viljellään mm. Itävallassa, Bulgariassa, Kreikassa, Kroatian, Ranskassa, Ukrainassa ja Valko-Venäjällä.

### Kasvin ravitsemuksellinen koostumus

	Hirssisuurimo tai -jauho	Hirssi, keitetty, suolaton
	100 g	100 g
energia	357 kcal	143 kcal
hiilihydraatti	68,8 g	27,5 g
proteiini	11,2 g	4,5 g
rasva	2,9 g	1,2 g
kokonaiskuitu	3,2 g	1,3 g

Lähde Fineli

Kasi, M. 2018. Hirssi tuo vaihtelua gluteenittomaan ruokavalioon. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. [www.luke.fi/futurecrops](http://www.luke.fi/futurecrops) 21.3.2018

Hirssi on luontaisesti gluteenitonta.

Kasvissa hyödynnettävää

Hirssistä hyödynnetään erityisesti siemenet, joita myydään myös kokonaisina mutta useimmiten kuorittuna. Suurimoja saadaan siemeniä rouhimalla tai jauhamalla. Reheväkasvuiset lajikkeet sopisivat vihantaviljaksi. Ennen käyttöä hirssisuurimot tulee pestä kitkeryyden poistamiseksi, jolloin sen luontainen pähkinäinen maku pääsee esille.

Hirssin käyttö Suomessa

Tyypillisesti rouhituista tai jauhetuista suurimoista valmistetaan puuroa. Puuroon saa uutta makua, kun sen valmistaa vaikka manteli- tai kookosmaitoon ja laittaa sekaan hunajaa tai maapähkinävoita. Vanhasta puurosta saa tehtyä hyvän jälkiruuan, kun pienen määrän puuroa käyttää jauhoissa ja paistaa kookosöljyssä. Päälle voi lusikoida vaikka marjahilloa. Hirssiä käytetään myös pataruokiin, leivonnaisiin tai oluen valmistuksen. Salaatteihin ne tuovat ruokaisuutta. Hiutaleina niitä voi käyttää sellaisenaan jugurtin tai viilin lisukkeena korvaamaan. Lisäksi hiutaleet sopivat keittojen saostamiseen. Leivonnassa hirssijauhoilla voi korvata 10 % muiden jauhojen määrästä. Hirssistä on tehty myös maissinaksujen tapaisia nakertelupaloja perheen pienimmille.

Hirssin käyttö ulkomailla

Erityisesti Aasiassa ja Afrikassa hirssin katsotaan soveltuvan ihmisten ravinnoksi. Intiassa eräistä hirssilajikkeiden jauhoista valmistetaan perinteistä ohutta bhakri –leipää, joka voidaan nauttia esimerkiksi chutneyn kanssa. Sen sijaan USA:ssa hirssiä viljellään pääasiassa eläinten rehuksi. Siemeniä käytetään myös shampoon valmistukseen.

Hirssin tapakulttuuri

Hirssistä valmistettu hersryynipuuro oli Karjalankannaksella aikoinaan arvostettua ruokaa, jota nautittiin sunnuntaisin. Lisäksi sitä käytettiin hersryynipiirakoiden täytteenä. Puurosta saatettiin valmistaa myös pyörösiä, joille löytyy monta nimeä: pyörö, pyörönen, tapuntainen, kukkonen eli syvänkukkoit. Niissä voitiin käyttää hirssin lisäksi myös muita täytteitä, kuten perunasosetta, mannapuuroa tai riisipuuroa.

Intiassa bhakri-leipää valmistetaan sankranti juhlan alla, mikä on varsinkin maaseudunväestön ja maanviljelijöiden tärkeä sadonkorjuujuhla.

Lähteet

<http://www.leipatiedotus.fi/tietoa-leivasta/vilja/ulkomaiset-viljat/hirssi.html>

<https://www.ruohonjuuri.fi/hirssi-aduki-6430013860126>

<http://natgeo.fi/tiede/ruoka-aineet/hirssi-valtaa-alaa>

<https://www.luke.fi/futurecrops/fi/viljely/hirssia-viljely-suomessa-aikaisemminkin/>

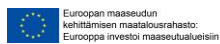
<http://www.luopioistenkasvisto.fi/Sivut/Kasvilajit/viljahirssi.html>

Kasi, M. 2018. Hirssi tuo vaihtelua gluteenittomaan ruokavalioon. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. [www.luke.fi/futurecrops](http://www.luke.fi/futurecrops) 21.3.2018

[https://issuu.com/mttelo/docs/maaseudun\\_tiede\\_1-2011](https://issuu.com/mttelo/docs/maaseudun_tiede_1-2011)

<https://www.karjalainennuorisoliitto.fi/toiminta/tuunaamunperinneruoka/lokakuu/>

Kasi, M. 2018. Hirssi tuo vaihtelua gluteenittomaan ruokavalioon. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. [www.luke.fi/futurecrops](http://www.luke.fi/futurecrops) 21.3.2018



Kasi, M. 2018. Hirssi tuo vaihtelua gluteenittomaan ruokavalioon. FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. [www.luke.fi/futurecrops](http://www.luke.fi/futurecrops) 21.3.2018

