

1.7 Buchweizen

Eigentlich ist Buchweizen gar kein Getreide und mit „Weizen“ hat er schon gar nichts zu tun. Da man Buchweizen-Produkte jedoch wie andere Getreide verwendet, gehört er in die Kategorie Pseudo-Getreide. Insbesondere in der glutenfreien und in der vegetarischen/veganen Ernährung spielt er eine besondere Rolle.

Anbau und Herkunft

Ursprüngliche Heimat von Buchweizen ist Zentral- und Ostasien. Bis heute wird er in Russland, Japan und China besonders häufig angebaut. In Europa wurde Buchweizen ab dem späten Mittelalter kultiviert und war hier eine Zeitlang weit verbreitet. Erst der Einzug der Kartoffel nach Europa beendet dies, denn damit waren weitaus mehr Menschen satt zu bekommen.

Grundsätzlich bevorzugt Buchweizen lockere, sandige und kalkarme Böden. Er ist sehr wärmeliebend und keimt erst ab Boden-Temperaturen von 10 C. Deshalb kann er nicht vor Mitte Mai ausgesät werden. Innerhalb von 10 bis 12 Wochen reifen die Nüsschen heran, die von einer harten Schale umgeben sind. Interessant an einer Buchweizenpflanze ist, dass sie zugleich blüht und Früchte trägt. Für den Landwirt ist es daher nicht einfach, den optimalen Erntezeitpunkt zu finden, nämlich, wenn ein großer Teil der Samen reif aber noch nicht abgefallen ist.

Buchweizen stellt keine hohen Anforderungen und gedeiht auch auf mageren Standorten. Im Gegenteil: Mit seiner langen Wurzeln ist er in der Lage, Stickstoff im Boden zu binden und diesen dadurch wieder fruchtbarer zu machen. Dies ist auch ein



Sebastian Huisman von der Hofgemeinschaft Juchowo und Dr. Isabell Hildermann von der Spielberger Mühle in einem Buchweizen-Feld

Grund, warum Buchweizen heute häufig als Unter- oder Zwischensaat verwendet wird. Und es gibt weitere Gründe: Bei Bienen ist Buchweizen sehr beliebt. Zudem bekämpft er Nematoden - parasitäre Fadenwürmer - im Boden und bereitet deshalb den Acker gut vor für einen späteren Gemüse- oder Kartoffelanbau.

Auch wenn Buchweizen an vielen Standorten gedeiht, wird er nur selten in größerem Umfang angebaut. Denn für den Landwirt müssen die Ertragsaussichten verlässlich kalkulierbar sein. Und das setzt warme Temperaturen im Sommer und kalkarme und durchlässige Böden voraus. Aus diesem Grund wird Buchweizen vor allem in den östlichen Regionen Europas angebaut, wo die Sommer warm und trocken und die Böden leicht und sandig sind.

Unser Buchweizen stammt aus Polen von der Demeter-Anbaugemeinschaft Juchowo, bei der ein ganzes Dorf mit einbezogen ist, und aus Tschechien von Familie Dutschke - Schweizer Auswanderern, die nach der Wende dort ein vorbildliches Demeter-Gut aufgebaut haben.

Verarbeitung

Die dreikantigen Nüsschen des Buchweizens besitzen eine sehr harte Schale. Sie ist ungenießbar und muss auf jeden Fall entfernt werden. Dies können nur wenige spezialisierte Schälmühlen. Das mineralstoffreiche Samenhäutchen bleibt dabei erhalten. Allerdings gehen beim Schälen viele der zarten Körner zu Bruch.

Sie werden abgesiebt und zu Buchweizenmehl verarbeitet.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Buchweizen ist von Natur aus glutenfrei. Er glänzt mit einer ganzen Fülle an wertvollen Inhaltsstoffen. Besonders wichtig sind dabei der hohe Eiweißgehalt von 10% und die Zusammensetzung der lebenswichtigen Eiweißbausteine - insbesondere Lysin, Arginin und Tryptophan. Darüber hinaus ist Buchweizen reich an Kalium, Calcium und Eisen und enthält viele Vitamine, z.B. B1, B2, E sowie Selen. Der Fettgehalt von 1,7% setzt sich zu mehr als der Hälfte aus ungesättigten Fettsäuren zusammen.

Studien belegen eine positive Wirkung von Buchweizen auf den Blutzuckerspiegel (durch Chiro-Inositol) und auf den Blutdruck (durch Rutin).

Wichtig in der veganen und vegetarischen Küche
Buchweizen liefert viele lebenswichtige Eiweißbausteine, die der Körper nicht selbst bilden kann, in einer besonders ausgewogenen Zusammensetzung. Dies ist besonders interessant für Menschen, die vegetarisch oder vegan leben.



Buchweizen liefert Ballaststoffe und große Mengen an Lezithin. Dies hilft bei der Regulierung des Cholesterinspiegels und der Versorgung der Leber. Er wirkt basisch und schützt damit vor Übersäuerung. In der ayurvedischen Ernährung gilt Buchweizen als wärmendes Getreide.

Verwendung

Buchweizen bereichert den Speiseplan auf vielerlei Weise. Das ganze Korn ist eine knackige Zutat im Müsli. Am besten röstet man ihn vorher ohne Fett kurz an, das gibt einen besonders nussigen Geschmack. Er kann auch gekocht und als Beilage oder in Salaten gegessen werden. Flocken aus Buchweizen schmecken gut im Müsli und geben Bratlingen einen aromatischen Geschmack.

Da es kein Gluten enthält ist Buchweizenmehl alleine nicht backfähig. Dennoch gibt es in allen Teilen der Welt leckeres Gebäck aus Buchweizenmehl, z.B. Blinis in Russland, Galettes in Frankreich oder „buckwheat cakes“ in Amerika. Dabei wird in den Rezepten meist eine Mischung aus Buchweizen und anderem Mehl verwendet. Flaches Gebäck, wie Pfannkuchen gelingen aber auch mit Buchweizenmehl pur. In der glutenfreien Küche sorgen abgestimmte Mischungen, z.B. mit Reis-, Mais-, Hirsemehl und einem Bindemittel wie z.B. Johannisbrotkernmehl, für ein gutes Backergebnis.

Gut zu wissen: Gekeimter Buchweizen ist besonders wertvoll. Beim Keimvorgang werden zahlreiche Enzyme und Vitalstoffe aktiviert. Buchweizenkeimlinge schmecken im Salat oder im Müsli.

Buchweizen-Produkte im Spielberger-Sortiment

Getreide

- Buchweizen demeter

Mahlerzeugnisse

- Buchweizen-Vollkornmehl
- Glutenfreier Buchweizen-Vollkorngrieß
- Glutenfreier Mehlmix Brot (Reis-, Mais-, Buchweizen- und Hirsemehl mit Johannisbrotkernmehl)

Cerealien

- Buchweizenflocken
- 3-Korn-Flocken (Hirse-, Buchweizen- und Reisflocken)
- Glutenfreie Buchweizenflocken
- Glutenfreie Buchweizenflakes
- Müslibrei Gerste-Mandel

Früchte

Die Früchte des Buchweizens werden als „Nüsschen“ bezeichnet. Ihre 3-kantige, holzige Schale erinnert an Bucheckern. Dies und die ähnliche Verwendung wie bei Weizen hat der Pflanze ihren Namen gegeben.

