

# BUCHWEIZEN

GLUTENFREIES KRAFTKORN



AUTORIN: JUDITH SCHAKE  
Arbeitskreis für Ernährungsforschung e. V.  
info@ak-ernaehrung.de

*Buchweizen ist kein Getreide und daher auch nicht mit Weizen verwandt. Der kleine, aromatische Same zählt wie Quinoa und Amaranth zu den glutenfreien Pseudogetreiden. Lange Zeit war diese alte Kulturpflanze bei uns in Vergessenheit geraten. Doch seine Vorzüge für den Ökolandbau und eine glutenfreie Vollwerternährung steigern seine Beliebtheit wieder.*

## Der Echte und der Tatarische Buchweizen

Seinen Namen erhielt der Buchweizen, weil die Form des Samens an Bucheckern erinnert und er sich als Mehlfrucht nutzen lässt. Tatsächlich gehört er zu den Knöterichgewächsen, wie Sauerampfer und Rhabarber. Als Nahrungsmittel eignen sich der Echte (*Fagopyrum esculentum*) sowie der leicht bittere Tatarische Buchweizen (*Fagopyrum tataricum*). Die einjährige krautige Pflanze wächst bis zu einem halben Meter hoch und bildet herzförmige Blätter aus. Ihre traubenförmigen Blütenstände bringen zahlreiche weiße bis rosarote Blüten hervor. Diese blühen ca. sechs Wochen lang und sind eine ergiebige Nahrungsquelle für Bienen. Die dreikantigen Nussfrüchte reifen recht schnell, innerhalb von zehn bis zwölf Wochen aus. Der helle Kern ist von einer harten dunkelbraunen Schale umgeben und wird etwa fünf mm lang.

Buchweizen enthält den Farbstoff Rutin. Er kommt vor allem in den jungen Pflanzen, aber auch in den Körnern und Spelzen vor. Rutin ist der Grund für die roten Stängel und rosa Blüten. Das in der Pflanze enthaltene Fagopyrin kann bei der Fütterung von hellhäutigen Weidetieren Hautentzündungen auslösen. Für das geschälte Korn, in der menschlichen Ernährung, gilt dies nicht.

Buchweizen stellt nur geringe Ansprüche an den Boden und ist kaum anfällig für Krankheiten. Günstig sind sandig bis sandig-lehmige Böden<sup>3</sup>. Die Pflanze liebt warmes, trockenes Klima und ist sehr kälteempfindlich. Daher werden die Samen bei uns frühestens Mitte Mai ausgesät. Die Körner reifen recht ungleichmäßig aus. Geerntet wird ab Ende September, wenn ca. 70.–80 Prozent davon reif sind. Der Ertrag liegt erheblich unter dem von Sommergetreide. Das erklärt auch den höheren Verkaufspreis.

>>>

## Von Kleinasien bis in die Lausitz

Der echte Buchweizen stammt wohl ursprünglich aus Kleinasien und wurde dort vor mehr als 4.000 Jahren kultiviert. Von dort aus verbreitete er sich über ganz Asien und kam im Mittelalter über den Nahen Osten nach Europa. Bei uns fand er seine größte Verbreitung im 17./18. Jahrhundert. Anbauggebiete waren die sandigen Böden Preußens, Regionen in Niedersachsen, die Geest in Schleswig-Holstein und die Lausitz, aber auch landwirtschaftlich schlecht nutzbare Mittelgebirgsräume und die Alpentäler<sup>1</sup>. Die Pflanze war zu dieser Zeit nicht sehr angesehen und diente vor allem der ärmeren Bevölkerung als Grundnahrungsmittel. Anfang des 19. Jh. änderten sich die Ernährungsgewohnheiten. Man baute verstärkt Kartoffeln an. Buchweizen verlor für eine ganze Weile seine Bedeutung.

Rezept für 4 Personen:

## BUCHWEIZENCREMESUPPE

- ½ Möhre
- 50 g Porree (1 kl. Stange) kleinschneiden, mit
- 1 EL Öl in einem Topf anbraten
- 400 ml Gemüsebrühe langsam zufügen, aufkochen, 5 Min. köcheln
- 20 g Buchweizenmehl mit etwas Wasser anrühren
- 1 EL Mandeln, gehackt zugeben, alles aufkochen, 10 Min. köcheln
- Salz
- 1 Pr. Muskat, salzen und würzen
- 50 ml Sahne\* zugeben
- Petersilie hacken und aufstreuen

\* für die vegane Variante: 2 EL Öl

Weitere Rezepte mit Buchweizen finden Sie in der Zeitschrift Ernährungsrundbrief 3 - 22 und auf INSTAGRAM: [www.instagram.com/ak\\_ernaehrung/](http://www.instagram.com/ak_ernaehrung/)

## Vielfalt erhalten

Buchweizen spielt in der Ernährung des Menschen eine eher untergeordnete Rolle. Laut FAO wurden 2020 weltweit 1,8 Millionen Tonnen in 18 Ländern geerntet. Seine Hauptanbaugelände liegen in Russland und China, sowie in der Ukraine, Polen, Nordamerika und Brasilien. In Deutschland ist Buchweizen bisher ein landwirtschaftliches Nischenprodukt. Wir finden ihn unter anderem in der Lüneburger Heide, in Schleswig-Holstein, in Westfalen, der Eifel sowie in Franken und auf der Schwäbischen Alb. Häufiger als für die Ernährung des Menschen wird Buchweizen heute zur Gründüngung, als Zwischenfrucht sowie in Saatgutmischungen für Blühstreifen und als Bienenweide verwendet.

## Ernährungsqualität

Die leicht verdaulichen Buchweizenkörner ähneln in ihren Nährstoffen dem Getreide. Kohlenhydrate (Stärke) machen den größten Anteil aus. Ein Teil liegt in Form von resistenter Stärke vor. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel langsamer an. Aufgrund seines hohen Quellvermögens ist Buchweizen zudem sehr sättigend. Der Fettgehalt liegt mit 1,7 % zwar niedrig, die enthaltenen Fettsäuren sind aber größtenteils ungesättigt, somit ernährungsphysiologisch wertvoll. Bemerkenswert ist auch der Gehalt an Eiweiß, genauer seine Zusammensetzung. Die reichlich enthaltenen Aminosäuren Lysin und Tryptophan geben dem Eiweiß eine hohe biologische Wertigkeit. Maßstab hierfür ist das Hühnerei mit einer Wertigkeit von 100. Die des Buchweizens liegt bei etwa 93, Quinoa bei 82 und Weizen hat ca. 63. Zudem ist das kleine Kraftkorn reich an Vitamin E, B1 und B2 sowie an Kalium, Eisen, Kalzium, Magnesium und Kieselsäure. Buchweizen hat eine antioxidative, entzündungshemmende sowie durchblutungsfördernde Wirkung. Diese erhält er durch Flavonoide, allen voran das Rutin. Studien zeigen, dass der regelmäßige Verzehr von Tee aus Buchweizenblättern und -blüten Veneninsuffizienz vermindert<sup>2</sup>. Bereits 1999 war der Buchweizen daher Arzneipflanze des Jahres. Vor allem in China und Japan gibt es zahlreiche weitere medizinische Verwendungen.

Im Ordnungsprinzip der Dreigliederung werden Pflanzen in die Bereiche Wurzel, Blatt/Stängel und Blüte/Frucht unterteilt. Der Same des Buchweizens wird Blüte und Frucht zugeordnet. Während Blüte und Frucht für das Verströmende, Duft, Aroma und Farben stehen, ist der Same konzentrierter und speichert die Stoffe. In ihm ist zudem die gesamte Pflanze in kompakter Form veranlagt. Bei allen drei Teilen findet man eine Beziehung zum menschlichen Organismus, in diesem Fall zum Stoffwechsel-Gliedmaßen-System (Unterleib, Extremitäten). In beiden Organismen, Pflanze wie Mensch, finden hier besonders Stoffabbau, -aufbau und -umwandlung statt, ebenso wie die Fortpflanzung.

## Buchweizen in der traditionellen und modernen Küche

Am Buchweizen wird der aparte, leicht nussige Geschmack geschätzt. Das vermutlich älteste Buchweizengericht ist Brei oder Grütze. Besonders in slawischen Ländern hat Kascha, grob gemahlener, gekochter Buchweizen, eine lange Tradition. Dort wird er auch fein vermahlen zur Zubereitung von Blini und Pfannkuchen verwendet. In Frankreich wiederum genießt man traditionell Galettes, bretonische Crêpes aus Buchweizenmehl. In der japanischen Küche sind Soba, Buchweizen-Nudeln sehr beliebt. Auch bei uns gibt es eine bekannte Spezialität, die Buchweizen-Torte mit Preiselbeeren aus der Lüneburger Heide. Buchweizen enthält kein Gluten. Man kann trotzdem Brot daraus backen, meist geschieht dies zusammen mit anderen Mehlen. Das vielseitige Korn eignet sich auch für Gerichte wie Risotto, Bratlinge, Aufläufe und Eintöpfe. Geröstet oder ungeröstet passen sie gut als Topping auf Salate, Müsli und Süßspeisen.

## Produkte und Verarbeitung

Die Buchweizenkörner müssen geschält werden, da die harte Schale für die Ernährung nicht geeignet ist. In biodynamischer Qualität bekommt man ihn als ganzes (geschältes) Korn, Grütze, Bulgur, Brei, Flocken und Mehl. Inzwischen gibt es auch Bio-Produkte wie Grieß, gekeimte Körner, Gnocchi, Nudeln und Gebäck. Buchweizen schleimt beim Aufkochen. Es empfiehlt sich daher, die Körner vor dem Kochen mit Wasser abzuspülen. Die ganzen Körner benötigen nur eine kurze Garzeit von ca. 15 – 20 Minuten. Kocht man Buchweizen zu lange, zerfällt er. Durch seine gute Bindefähigkeit kann man bei Gerichten wie Pfannkuchen das Ei einsparen.

## Buchweizen bei Glutenunverträglichkeit

Obwohl Buchweizen von Natur aus glutenfrei ist, tragen nicht alle Produkte das Glutenfrei-Label. Bei diesen Produkten kann nicht ausgeschlossen werden, dass durch die Verarbeitung in herkömmlichen Mühlen sowie bei der Verpackung, Lagerung und Transport eine geringe Kontamination stattfindet. Für gewöhnlich fallen diese Mengen auch bei Gluten sensitiven Menschen nicht ins Gewicht. Anders ist es bei Menschen mit Zöliakie. Ihnen können auch geringste Mengen Probleme bereiten. Sie sollten nur Buchweizenprodukte mit der durchgestrichenen Ähre verwenden. Hier gibt es inzwischen einige auf dem Bio-Markt.◦

### Quellen

<sup>1</sup> Buchweizen. Das Kraftkorn; Ingeborg Heyn, Jena 2014

<sup>2</sup> Buchweizen und glutenfreie Ernährung; Ernährungsrundbrief 2-22

<sup>3</sup> FIBL Merkblatt: Buchweizen, Sept. 2020