

Buchweizen

Tipp Nr.
022

„Weizen“ der kein Weizen ist



Der Name Buchweizen leitet sich von seinen kastanienbraunen dreieckigen Körnern ab, die wie Bucheckern aussehen. Aber was hat er mit Weizen zu tun? Nichts. Er gehört zur Familie der Knöterichgewächse und ist mit Sauerampfer und Rhabarber verwandt, nicht jedoch mit Weizen. Weil die Buchweizenkörner in ihrer Zusammensetzung, Verwendung und Verarbeitung dem Getreide sehr ähnlich sind, wird der Buchweizen dem Getreide („Pseudogetreide“) zugerechnet.

Buchweizen hat einen leicht nussartigen Geschmack. Er enthält hochwertig zusammengesetztes Eiweiß mit lebenswichtigen Aminosäuren (Lysin, Tryptophan). Lysin und Lecithin sind eine wichtige Gehirn- und Nervennahrung und verbessern die Lernfähigkeit. Tryptophan sorgt für guten Schlaf. Buchweizen wird auch zur Vorbeugung gegen Arthrose empfohlen. Ebenfalls erwähnenswert ist der Gehalt an Kalium, Eisen und B-Vitaminen. Der hohe Kieselsäuregehalt stärkt Haare, Haut und Nägel.

Die Randschichten des Buchweizens enthalten einen roten Farbstoff, Fagopyrin, der eventuell Hautentzündungen hervorrufen könnte. Da sich dieser in heißem Wasser löst, sollte Buchweizen vor dem Kochen heiß gewaschen werden. Das Waschen vermindert auch das Aufschleimen während des Kochvorgangs.

Buchweizenkörner werden wie Reis gekocht. Die Garzeit beträgt etwa 20 bis 25 Minuten. Als feines Mehl oder grober Grieß können Knödel, Schmarrn und Palatschinken gebacken oder Buchweizenteigwaren hergestellt werden. Aufgrund des fehlenden Klebereiweißes (Gluten) kann kein reines Buchweizenbrot gebacken werden. Durch Mischung mit Weizen-, Dinkel- oder Roggenmehl eignet er sich beim Brotbacken als Geschmackskomponente. Durch das fehlende Gluten ist er hervorragend für Personen mit Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) geeignet.

Doch nicht nur als Mehl lässt sich Buchweizen verwenden. Er eignet sich sehr gut als Beilage oder für die Zubereitung von Suppen, Aufläufen, Laibchen oder Breien sowie zum Füllen von Gemüse.