

Kräuterwissen Mai 2015

# EGK Newsletter

## Echter Buchweizen

Echter Buchweizen = *Fagopyrum esculentum* / Knöterichgewächs = Polygonaceae  
Volksnamen: Heidenkorn, Brein, schwarzes Welschkorn, türkischer Weizen



 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept



## Geschichtliches

Der Echte Buchweizen wurde wahrscheinlich bereits vor über 6000 Jahren angebaut. Historische Funde in den Regionen der Mandchurei, Chinas und Nepals zeugen davon. Um das 4. Jahrhundert vor Christi Geburt ist das Heidekraut auch in den Gebieten nördlich des Schwarzen Meeres archäologisch nachgewiesen worden. In den Gegenden Mitteleuropas erfolgte die Ausbreitung wahrscheinlich um die Zeitspanne des frühen Mittelalters. In unserem nördlichen Nachbarland stammen die ersten schriftlichen Erwähnungen des Buchweizens – aus der Region Nürnberg – um 1394 herum. Der Schwerpunkt des Anbaus von Buchweizen war in den mitteleuropäischen Gebieten im späteren Mittelalter. Ab Mitte des 18. Jahrhunderts ging die Bedeutung des Buchweizens als Nahrungsmittel stark zurück. Es war die Zeit, als der Anbau der Kartoffel, welche ebenfalls auf relativ schlechten und mageren Böden gedeiht – als Konkurrenzpflanze des echten Buchweizens – zunahm. Erfreulicherweise wird der Buchweizen aufgrund geänderter Nahrungsgewohnheiten in den letzten Jahren jedoch wieder vermehrt als Nischenprodukt angepflanzt. Im 1999 wurde der echte Buchweizen sogar zur Arzneipflanze des Jahres gewählt.



## Botanik und Kultur

Der Echte Buchweizen ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Knöterichgewächse. Sie ist ein sehr genügsames Kraut und erreicht als Wildpflanze Wuchshöhen von 20 cm bis zirka 50 cm. Unter günstigen Bedingungen kann sie aber auch bis gegen 1 Meter hoch werden. Der aufrechte und krautige Stängel ist wenig verzweigt. Die kleinen weissrosa farbigen Blüten, blühen jeweils nur einen einzigen Tag. Während der Hauptblütezeit in den Monaten Juni bis gegen Ende September bevölkern jeweils tausende von Bienen und Hummeln die Buchweizenfelder. Man kann ruhig sagen – wo der echte Buchweizen wächst, da ist auch der Imker mit seinen Bienen nicht weit.

Die Blätter des Brein – wie der Buchweizen in einigen Gegenden Europas auch genannt wird – sind wechselständig angeordnet. Sie erinnern wegen ihrer Form auch an ein Herz. Die unteren Laubblätter sind deutlich gestielt, die oberen sitzen fast dem Stängel an.

Der echte Buchweizen bevorzugt eher magere und gut durchlässige, sprich sandige Böden. Kälte liebt dieses Kraut auf jeden Fall nicht. Dieses liebevolle Pflänzlein gedeiht deshalb eher an sonnigen und geschützten Lagen.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Blüten und grüne Pflanzenteile des echten Buchweizens enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie z. B. das Flavonoid Rutin, Gerbstoffe, Vitamin B, Calcium und Kieselsäure, welche bei Venenleiden und Gefässschwäche medizinische Verwendung finden.

In medizinischen Versuchen hat sich Buchweizen zudem als wirksames Mittel zur Senkung eines erhöhten Blutdrucks erwiesen. Wir erlauben uns aber anzufügen, dass Sie bei erhöhtem Blutdruck keine Selbstmedikation vornehmen dürfen und sich an ihren Arzt wenden müssen.

Ein Tee als Aufguss gegen Venenleiden oder eine Schönheitsmaske aus den Samen – sprich aus Buchweizenmehl – hergestellt, das Wissen um die heilenden Kräfte dieser Pflanze sind schon sehr alt. Bereits die Phönizier bereiteten aus den gerösteten Samen eine Art Buchweizengrütze/Mehl, als wärmende Schonkost bei Krankheiten zu.

Wir möchten an dieser Stelle noch darauf hinweisen, dass – «hautempfindliche Menschen bei Berührung der Pflanze unter Sonneneinstrahlung eine Lichtallergie entwickeln können».

## Verwendung in der Küche

Der echte Buchweizen gilt generell – als wieder neuzeitliches – und wertvolles Nahrungsmittel. Da Buchweizenkörner glutenfrei sind, findet diese Pflanze auch zunehmend als Diätahrung Bedeutung.

Geschälte Buchweizenkörner werden zu feinen Mehlen und zu Gries verarbeitet. Bereits werden in Reformhäusern und Drogerien eine recht grosse Anzahl von Halbfertigprodukten angeboten. Damit werden in erster Linie Breigerichte, aber auch Suppen, Fladen und getreideähnliche Teigwaren hergestellt. Ab einer Beimischung von 20 % zu Weizen oder Roggenmehl, darf das Brot sogar als Buchweizenbrot bezeichnet werden. Vermischt mit fein geschnittenen Blattgemüsen, Zwiebeln und Getreideflocken, lassen sich aus den Samenkörnern auch Gemüseburger und Gratins herstellen.

Buchweizen, eine wertvolle Pflanze welche es verdient, auch in der neuzeitlichen Küche wieder entdeckt zu werden.





## Rezept

### Buchweizen-Salat

#### Zutaten

- 200 g Buchweizen
- 5 dl Gemüsebouillon
- 1 EL Gehacktes Maggikraut oder Petersilie
- 1 – 2 Knoblauchzehen gepresst
- 3 EL Aceto bianco
- 2 EL Olivenöl
- wenig Kräutersalz
- 100 g Feta
- ½ Bund Schnittlauch
- Wiesenblumen zur Dekoration

Den Buchweizen in der Bratpfanne (ohne Zugabe von Öl) leicht rösten. Mit Gemüsebouillon ablöschen. Den Deckel auf die Bratpfanne legen, bei kleinster Hitze 15 Minuten quellen lassen. Etwas auskühlen lassen.

#### Sauce:

Maggikraut, Knoblauch, Aceto bianco, Olivenöl und Kräutersalz vermischen.

Den Feta zwischen den Fingern zerreiben.

Den lauwarmen Buchweizen und den Feta mit der Salatsauce vermischen.

Den Schnittlauch mit der Schere klein schneiden und über den Buchweizen-Salat streuen.

Mit Wiesenblumen dekorieren.