

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 5: Kraftwerke unserer Zellen : Mitochondrien

Artikel: Kleine Kraftkörnchen
Autor: Schoensleben, Glorija
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815890>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Kleine Kraftkörnchen

Jeder kennt Weizen und so klingt der Name Buchweizen recht vertraut. Doch ist Buchweizen tatsächlich ein Getreide? Lohnt es sich überhaupt, der scheinbar vergessenen Pflanze nachzuspüren und sie in unseren Speiseplan aufzunehmen?

Text: Glorija Schoensleben

Der Name täuscht und hat mit dem Aussehen der Körner zu tun. Diese ähneln kleinen Buheckern, den Früchten der Rotbuche. Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*) ist aber weder eine Weizenart noch gehört er zur Familie der Süßgräser wie die meisten Getreidesorten. Er ist stattdessen mit Rhabarber und Sauerampfer verwandt. Diese drei Pflanzen gehören zur Familie der Knöterichgewächse.

Buchweizen zählt zu den Pseudogetreiden; er ist glutenfrei und daher eine gute Alternative für Menschen, die Getreide aufgrund von Zöliakie oder aus anderen Gründen nicht vertragen.

Ursprünglich stammt Buchweizen, auch als Heide- oder Heidenkorn bekannt, aus Zentralasien und wird seit dem Mittelalter in Europa kultiviert. Buchweizen diente früher hauptsächlich als Nahrung der Bauern und armen Leute. Die Feudalherren überliessen ihre Felder den Untertanen zur Bestellung, welche darauf oft Buchweizen aussäten.

Mit der Entdeckung und dem zunehmenden Import der Kartoffel verlor Buchweizen an Bedeutung und geriet langsam in Vergessenheit.

Die 15 bis 60 Zentimeter grosse Buchweizenpflanze kann Blütenfarben in allen Schattierungen von weiss bis rot aufweisen, gedeiht auch auf wenig ertragreichem Boden und ist recht pflegeleicht. Die Pflanzen wachsen sehr schnell und dicht, was Unkraut unterdrückt und dabei hilft, ein Feld frei von unerwünschten Wildkräutern zu halten.

Schon Alfred Vogel erwähnte im «Kleinen Doktor» den hohen Nähr- und Heilwert von Buchweizen. Dieses Erkenntnis setzt sich auch heute wieder durch.

Nussig, empfindlich und gesund

Buchweizen schmeckt intensiver als andere Pseudogetreidesorten. In geschickter Kombination mit anderen Nahrungsmitteln ist er ein delikater Genuss. Buchweizen wird hauptsächlich aufgrund der nussig schmeckenden Körner angebaut. Diese sollten nach der Ernte vor ihrer weiteren Verwendung geschält werden. Aufgrund ihrer Empfindlichkeit gehen dabei viele zu Bruch; eine weitere Sortierung ist nötig. Buchweizenschalen, ein dabei entstehendes Abfallprodukt, können als Füllung für atmungsaktive und



wärmespeichernde Kissen verwendet werden. Buchweizenblüten wiederum dienen als Bienenweide und sind der Ursprung der entsprechenden Honigsorte mit einem stark ausgeprägten Aroma. In manchen Ländern wird Buchweizenkraut als Tee zubereitet. Honig wie Kraut werden hauptsächlich wegen ihrer positiven gesundheitlichen Aspekte geschätzt.

Anbau-Anschub in Graubünden

Hauptanbauggebiete und Exporteure sind Russland und China, von wo in der Regel der im Supermarkt erhältliche Buchweizen stammt. Bioläden und Reformhäuser hingegen bieten gerne Buchweizen europäischer Herkunft und sogar aus der Schweiz an.

In den Küchen Europas wird Buchweizen häufiger verarbeitet als man gemeinhin vermutet. Pizzoccheri, ein traditionelles Schweizer Gericht aus Graubünden, wird vorwiegend aus Buchweizenmehl hergestellt. Im Kanton Graubünden setzt man vermehrt auf den Anbau von Buchweizen. Die Genossenschaft Gran Alpin z.B. baut seit Jahren kleinere Mengen an und bemüht sich, mit Unterstützung des «Fonds Landschaft Schweiz (FLS)» die Anbauflächen auszuweiten.

Die französische Galette, eine herzhaft belegte Crêpe aus der Bretagne, verdankt ihren feinen Eigengeschmack und die bräunliche Farbe dem Buchweizenmehl. Auch die bekannten russischen Blini werden (unter Zugabe von Hefe) aus Buchweizenmehl zubereitet. Im Vergleich zu den gut bekannten Crêpes sind sie eher kleiner und dicker. Der häufigste Belag besteht aus saurer Sahne, Räucherlachs oder Kaviar. Wird der Teig anstelle von Salz mit Zucker zubereitet, entsteht eine süsse Variante.

Selbst in der asiatischen Küche ist Buchweizen beliebt. Soba sind japanische Buchweizennudeln, deren hochwertigere Varianten vorwiegend aus Buchweizenmehl bestehen. Sie können heiss oder kalt und nach Belieben mit Brühe, verschiedenen Gewürzen und Beilagen serviert werden.

Nährstoffreiches Power-Paket

Die Buchweizenpflanze ist äusserst reich an lebenswichtigen Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und hochwertigem Eiweiss. Das genaue Nährstoffprofil hängt davon ab, welcher Teil der Pflanze verwendet wird. Rutin, welches sich in den Blättern und in den Blüten findet, ist ein gesundheits-



Weissblühendes
Buchweizenfeld.

förderndes Flavonoid mit antioxidativer Wirkung. Es reduziert Entzündungen, sorgt für eine bessere Durchblutung und kann gegen Krampfadern und Hämorrhoiden helfen.

Buchweizenkörner haben, im Gegensatz zu manchen Getreidesorten, ein sehr günstiges Aminosäureprofil. Die Anteile der unterschiedlichen Aminosäuren (die Bausteine der Eiweisse bzw. Proteine) entscheiden über ihre biologische Wertigkeit, einfach gesagt: wie gut unser Körper das jeweilige zugeführte Protein verwerten kann. Buchweizen gilt als vollständige Proteinquelle, weil er alle essenziellen Aminosäuren enthält (diese Aminosäuren können vom Körper nicht selber hergestellt werden, sind aber dennoch für die Körperfunktionen unbedingt notwendig), und ist daher besonders für Vegetarier von Interesse.

Die enthaltene Aminosäure Lysin ist am Knochenwachstum durch Resorption und Einbau von Calcium beteiligt, ebenso an der Bildung von Enzymen, Antikörpern und Hormonen. Sie spielt eine wichtige Rolle bei Aufbau und Reparatur von Geweben und ist ein Bestandteil des Kollagens, das für straffes Bindegewebe und pralle Haut notwendig ist. Lysin sorgt durch die Reduktion von Kalkeinlagerungen auch für die Stärkung der Blutgefäße, das Herz-Kreislauf-System profitiert zusätzlich davon.

Schon eine Tasse Buchweizenkörner (100 g) deckt bis zu einem Viertel des täglichen Bedarfs an Magnesium, welches zu einer normalen Funktion des Nervensystems, der Muskeln und der Psyche beiträgt. Der Tagesbedarf an Kupfer, einem lebenswichtigen Spurenelement für die Blutbildung, wird mit einer Tasse Buchweizenkörnern bereits bis zu 60 Prozent gedeckt. Weitere wichtige Nährstoffe wie Phosphor, Mangan und Folsäure sind in Buchweizenkörnern ebenfalls enthalten.

Personen, die auf ihr Gewicht achten müssen, können guten Gewissens zu Buchweizen greifen. Er sät-

tigt schnell und enthält gesundheitsfördernde ungesättigte Fettsäuren. Die enthaltene Alpha-Linolensäure, eine Omega-3-Fettsäure, ist für eine Reihe lebenswichtiger Körperfunktionen verantwortlich. Sie zählt zu den essenziellen Fettsäuren und muss daher (wie bei den essenziellen Aminosäuren) mit der Nahrung aufgenommen werden, da unser Körper nicht in der Lage ist, sie selbst herzustellen.

Doch wie können wir am besten von den oben genannten Eigenschaften profitieren, wenn doch viele Nährstoffe, wie zum Beispiel Enzyme, sehr hitzeempfindlich sind?



Buchweizenblüte

Gerne mal spriessen lassen

Die beste Wahl sind Buchweizen sprossen, die man daheim mühelos ziehen kann. Ideal ist Buchweizen aus zuverlässig biologisch bewirtschaftetem Anbau. Eine dunkelbraune Farbe der Körner deutet auf eine starke Röstung hin, was die Keimfähigkeit behindern kann. Keimfähige Körner sollten einen Hauch von Grün aufweisen. Die Einweichzeit sollte 20 bis maximal 60 Minuten betragen. Man lässt die eingeweichten Körner für einen Tag im Keimgerät, bis sie leicht zu wachsen beginnen. Wichtig ist, anfangs häufig zu spülen, da die Körner stark schleimen. Die frischen Sprossen können in Salaten, Müesli, mit Früchten und Nüssen im Brei oder als Smoothie gemixt genossen werden. Diese kleinen basischen Nährstoffpakete sind leicht verdaulich und haben einen milderer Geschmack als gekochte Körner. Sie sind reich an Mineralstoffen wie Magnesium sowie Spurenelementen wie Eisen, Zink und Selen. Sie enthalten reichlich Vitamine des B-Komplexes, Coenzym Q10 und Flavonoide. Meistens wird Buchweizen in der Küche als Mehl für Gebäck, Brote und Waffeln verwendet, aber auch in Form von ganzen Körnern, z.B. in einer vegetarischen Beilage oder Hauptspeise. Weil Buchweizenmehl keinen Weizenkleber enthält, muss es mit anderen Mehlsorten oder Zutaten mit Klebereigenschaften

vermischt werden. Diese Eigenschaft macht Buchweizen besonders attraktiv für Personen mit Glutenunverträglichkeit.

Weitere gesundheitliche Vorteile zeigen sich unter anderem in einem niedrigen glykämischen Index. Buchweizen kann daher einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel haben und ist für Diabetiker empfehlenswert.

Die beschriebenen gesundheitlichen Vorteile sind nur einige hervorstechende Merkmale, wobei Buchweizen noch weitere Nährstoffe in kleineren Mengen anzubieten hat. Er ist eine wahre Schatztruhe, prall gefüllt mit Mineralien, Vitaminen, Spurenelementen und hochwertigen Eiweißen.

Alles spricht dafür, Buchweizen baldmöglichst in den Speiseplan zu integrieren.



Pancake Wrap

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Haferflocken einstreuen. Ca. fünf Minuten kochen lassen. Haferflockenwasser abkühlen und eindicken lassen, bis eine dickliche Flüssigkeit entstanden ist. Die Masse zusammen mit Muskat in einen Mixer geben und so fein wie möglich pürieren. Spinat, Basilikum und Eier in den Mixer zugeben und weiter gut pürieren. Mehle, Kokosöl und Trocomare zufügen, weiter fein pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Nach Bedarf noch Dinkelmehl oder Wasser zufügen. Es soll eine dickflüssige Masse entstehen (ein leistungsfähiger Mixer sorgt hier für ein gutes Resultat). Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Pancakes ausbacken. Die fertigen Pancakes aufeinander auf einen Teller legen und den noch warmen Stapel mit einem zweiten Teller bedecken. So werden die Pancakes weicher und brechen beim weiteren Aufrollen nicht.

Für die Füllung Tomaten in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit kleingehacktem Knoblauch, Olivenöl und Herbamare gut vermengen. Füllung in die vorbereiteten Pancakes geben und mit Sprossen sowie Basilikumblättern garnieren.

Rezept für 2 Personen als Hauptspeise

Teig:

400 ml Wasser
40 g Haferflocken (Kleinblatt)
¼ TL geriebener Muskat
2 Eier
2,5 Handvoll frischer Spinat
1,5 Handvoll frisches Basilikum
100 g Dinkelmehl fein
100 g Dinkelvollkornmehl
40 g Buchweizenvollkornmehl
Kokosöl
1 gehäufter TL Salz (Trocomare)

Füllung:

1 kg fleischige Tomaten
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz (Herbamare)
Sprossen (z.B. bioSnacky Alfalfa)
Basilikumblätter zur Deko