

1. Getreide

1.7 Buchweizen

Buchweizen gehört botanisch gesehen in die Familie der Knöterichgewächse. Aufgrund seiner Verwendung wird er jedoch auch Schein- oder Pseudogetreide genannt. Wegen des Fehlens von Gluten, das bei zahlreichen Menschen allergische Reaktionen hervorrufen kann, und aufgrund der vielen gesunden Inhaltsstoffe kommt dem Buchweizen im Bio-Bereich in den letzten Jahren wieder eine größere Bedeutung zu.

Herkunft

Buchweizen stammt ursprünglich aus Zentral- bis Ostasien. Auch heute noch finden sich Anbauschwerpunkte in Russland, China und Japan. Von den Tataren und Sarazenen wurde er nach Europa gebracht. Nachweisen lassen sich hier erste Funde ab dem 12. Jahrhundert; ab dem späten Mittelalter ist er in ganz Europa zu finden. Der Buchweizenanbau war lange weit verbreitet, erst der Einzug der Kartoffel in die deutsche Landwirtschaft beendete dies. Beide Kulturen gedeihen auch auf nährstoffärmeren, sandigeren Böden. Mit dem Aufkommen von Kunstdünger wurden diese Standorte für andere Kulturen nutzbar, sodass der Buchweizenanbau mit seinen relativ geringen Erträgen in Europa völlig bedeutungslos wurde. Aufgrund geänderter Ernährungsgewohnheiten wird Buchweizen vor allem im Bio-Anbau in den letzten Jahren wieder vermehrt kultiviert.

Buchweizen bevorzugt lockere, sandige Böden, die basenarm und mäßig sauer sind. Er ist sehr wärmeliebend. Bei Temperaturen unter 3 °C kann die Pflanze Kälteschäden erleiden. Zum Keimen benötigt sie Temperaturen über 10 °C. Deshalb kann Buchweizen erst ab Mitte Mai bis Anfang Juni ausgesät werden. Die Früchte des Buchweizens reifen relativ schnell innerhalb von zehn bis zwölf Wochen, so dass die Ernte zwischen Ende August und Anfang September stattfinden kann.

Buchweizen ist eine gute Bienentrachtpflanze, die dem Imker hohe Erträge

verspricht. Auch bei der Bekämpfung von Nematoden - parasitären Fadenwürmern, die insbesondere im Gemüseanbau Schäden verursachen - zeigt Buchweizen positive Wirkung, da der Entwicklungszyklus der Bodenschädlinge durchbrochen wird. Deshalb und wegen seiner kurzen Vegetationszeit wird Buchweizen gelegentlich als Zwischenfrucht angebaut. Er dient dabei auch als Stickstofffänger und bietet einen guten Erosionsschutz. Als Futterpflanze besitzt Buchweizen allerdings keinen besonders hohen Wert.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Buchweizen ist reich an Kalium, Eisen, Kalzium und Magnesium. Zudem besitzt er einen hohen Gehalt an den Vitaminen B1, B2 und vor allem E. Die Eiweißzusammensetzung der Buchweizen-Körner ist besonders hochwertig. Insbesondere die lebenswichtigen Eiweißbausteine Lysin und Tryptophan sind überdurchschnittlich enthalten. Bei den Fettsäuren überwiegen die ungesättigten.

Verarbeitung

Die Früchte des Buchweizens bestehen aus dreieckigen, dunkelbraunen Nüsschen, die Ähnlichkeit mit Bucheckern besitzen - woher auch der Name der Pflanze stammt. Die harte Schale ist unverdaulich und muss entfernt werden, bevor Buchweizen abgepackt oder weiterverarbeitet werden kann.

Verwendung

Buchweizenmehl alleine ist zum Brotbacken ungeeignet. In Mischung mit anderen Mehlen lassen sich jedoch sehr gute Brote herstellen. Traditionell wird Buchweizen sehr häufig in Russland und Polen verwendet. Neben dem Buchweizenbrei wird er dort z.B. auch zum Herstellen von Blinis verwendet. Auch in anderen Ländern, z.B. in den Niederlanden, Frankreich oder Italien wird Buchweizenmehl für Pfannku-



Bild: BLE/Thomas Stephan

chen oder ähnliche Gebäcke verwendet.

Buchweizen im SPIELBERGER-Sortiment

- **demeter** Buchweizen
- Buchweizenflocken kbA
- **demeter** 3-Korn-Flocken