

Buchweizen

Ein Weizen ist er eigentlich nicht - der Buchweizen. Vielmehr ein Korn besonderer Art und mit vielen Namen: Sarazenenkorn, Tatarenkorn, schwarzes Welschkorn und Heidenkorn.

Er kommt von weit her - mit einer langen Geschichte:

Umherziehende Stämme und Reitervölker brachten den Buchweizen aus der mongolischen Steppe Asiens nach Europa. Hier wird er erstmalig im 15. Jahrhundert erwähnt. Weil er vor allem auf armen Böden gut gedeiht, wurde er in solchen Gebieten bald ein Grundnahrungsmittel. Erst als die nahrhafte Kartoffel, deren Anbau viel ertragreicher ist, ihren Siegeszug antrat, verschwand der Buchweizen allmählich aus der Küche und vom Speiseplan.



Die krautigen Buchweizenpflanzen werden 30 bis 60 Zentimeter hoch, haben herzförmige Blätter und weißlich-rosafarbene Blüten (die von Bienen besonders umschwärmt sind). Bereits nach drei Monaten Wachstumszeit reifen die dreikantigen harten Samen. Die kurze Wachstumszeit machte es möglich, dass der Buchweizen gleich nach dem Ausräumen und der Bodenbearbeitung im Hauberg gesät und dann so früh geerntet werden konnte, dass noch im Frühherbst desselben Jahres der Roggen (als Wintergetreide) in den Waldboden gebracht werden konnte.

Heute angebotener Buchweizen kommt vorwiegend aus Brasilien. Man bekommt ihn in Reformhäusern und Naturkostläden als geschälte Buchweizenkörner, als Buchweizengrütze von extra grob bis fein, als Buchweizenflocken und als Buchweizenmehl.

Ungeschälten Buchweizen (wie er in der Haubergskiste zu finden ist) bekommt man in Zoogeschäften, die ihr Vogelfutter selbst mischen. Manche Samenhandlungen führen ihn auch oder können ihn doch zumindest besorgen.

Vom Umgang mit Buchweizen in der Küche

Heute hat der Buchweizen (wieder) einen festen Platz im Speiseplan der Vollwertkost:

- Er ist gut bekömmlich und leicht verdaulich,
- er hat einen hohen Gehalt an wertvollem Eiweiß (besonders Lysin - notwendig für das Knochenwachstum),
- er ist reich an Ballaststoffen,
- er enthält Kieselsäure (wichtig für die Bildung von Haaren und Nägeln)
- er enthält Rutin (regt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung).

Grundrezept für das Garen ganzer Körner und Grütze:

Oberstes Gebot: Buchweizen nie zu lange garen, dann schmeckt er pappig.
Einweichen der Körner ist nicht nötig, doch sollte man sie vor Verwendung in kaltem Wasser kurz durchrühren, dann abspülen und abtropfen lassen.

Auf einen Teil Buchweizen gut die anderthalbfache Menge Flüssigkeit abmessen, mit einer Prise Salz zum Kochen bringen, Körner oder Grütze hineingeben und darin fünf Minuten offen sprudelnd kochen lassen. Danach bei kleinster Hitze zugedeckt ausquellen lassen.

Je nach weiterer Verwendung kann man den Buchweizen schon mit Gewürzen garen, für salzige Gerichte z.B. mit Kräutersalz, Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Rosmarin, Zwiebeln, Knoblauch, Trockenpilzen; **für** süße Gerichte mit Zitronen- oder Orangenschale und Zimt.

So vielseitig ist **Buchweizen**

Buchweizen kann sehr unterschiedlich zubereitet und kombiniert werden. Ganze Körner und Grütze eignen sich für Suppen, Aufläufe, Füllungen, Risotto und Salate.

Buchweizen lässt sich mit Gemüse aller Art, so mit Spinat, Paprika, Porree, Tomaten, Pilzen oder Staudensellerie kombinieren.

Buchweizenmehl eignet sich, evtl. mit Weizenmehl gemischt, für Pfannkuchen, Waffeln, Nudeln, Saucen und Klöße.

Zum Brotbacken eignet sich Buchweizenmehl nicht, weil es kein Klebereiweiß enthält. Man kann jedoch bis zu 10 % Buchweizenmehl an einen Brotteig geben.

Buchweizenflocken und geschroteter Buchweizen eignen sich für das Frühstücksmüsli. Buchweizengrütze zum Frühstück schmeckt ungesüßt mit einem Stück Butter und kalter Milch, mit saurer Sahne, Creme fraiche oder flüssiger Sahne. Süßen kann man Buchweizengerichte mit Honig oder Sirup.