

Buchweizen ist ein Powerkraut für Körper, Gehirn und Nerven

Buchweizen ist kein Weizen, bringt aber kleine, braune Körner hervor mit erstaunlichen Eigenschaften. In Asien wird die Powerwirkung schon lange geschätzt.

Buchweizen ist nicht etwa eine Getreideart. Das Kraut ist ein Knöterichgewächs, wird ungefähr 60 Zentimeter hoch, bildet erst grüne, später rote Stängel mit herzförmigen grünen Blättern und kleinen, weiß-rosa Blüten, aus denen braune bucheckernförmige Früchte reifen. Buchweizen ist also verwandt mit Rhabarber und Sauerampfer.

Die Inhaltsstoffe des Buchweizen

Die kleinen, braunen Körner übertreffen alle Getreidearten. Sie enthalten zwei- bis dreimal so viel an lebenswichtigen Eiweißbausteinen Lysin, Arginin und Tryptophan wie anderes Getreide. Dazu kommen viel Lezithin, reichlich Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium, Kieselsäure und die Vitamine B1, B2, B3, Vitamin E sowie Spuren von Kupfer und Kobalt. Zusätzlich enthält Buchweizen weitere sekundäre Pflanzenstoffe wie Phenolsäuren und Phytinsäure. Die Nährstoffe setzen sich wie folgt zusammen: 71 Prozent Kohlenhydrate, 9,8 Prozent Eiweiße, 1,7 Prozent Fett und 4 Prozent Ballaststoffe. An den Schalen der Körner haftet der rote Farbstoff Fagopyrin. Er sollte mit heißem Wasser vor dem Kochen unbedingt entfernt werden, da dieser Lichtdermatosen, also Hautirritationen hervorrufen kann.

Buchweizen bringt Power für Körper und Gehirn

Allein durch den Gehalt an Lysin und Lezithin bringt Buchweizen das Gehirn in Schwung und kräftigt die Nerven. 70 Prozent seiner Fettsäuren sind ungesättigt und somit herzfrendlich. Das blühende Kraut enthält viel Rutin (früher als Vitamin P

bekannt). Dieses dichtet die Gefäße ab und hält sie elastisch. Buchweizentee oder ein Salat aus den jungen Blättern ist eine wertvolle Venenmedizin, die bei Krampfadern und „Besenreisern“ Erfolg verspricht. Auch zur Vorbeugung von Arthrose wird Buchweizen verwendet.



Der leicht verdauliche Buchweizen als Brei, Grütze oder Suppe ist ideal als Krankenkost. Gerade für kleine Kinder ist Buchweizen geeignet. Er wirkt bei Durchfall leicht stopfend.

In Asien wird Buchweizen als wärmendes Getreide, also als „Yang-betonend“ verwendet. Mit weiteren „Yang-wirksamen“ Gewürzen wie Ingwer, Zimt und Nelken sowie Wurzelgemüse und Rind- oder Schaffleisch soll Buchweizen den Körper kräftig durchwärmen. Im Buchweizen steckt die Kraft der wärmenden Sonne. Wer die Seele der Pflanzen anerkennt, wundert sich nicht über die besondere Bedeutung des Buchweizens als kräftigendes Nahrungsmittel.



Verwendung in der Küche

Buchweizen enthält anders als der ebenso gesunde Dinkel kein Klebereiweiß. Daher eignet er sich nicht zum Backen. Umso vielfältiger sind die Rezepte zum Kochen. Am bekanntesten ist sicher die Kasha, eine Buchweizengrütze. Geben Sie eine Tasse Körner in etwa die zwei- bis zweieinhalbfache Menge Flüssigkeit. Das kann Wasser, Brühe oder auch Milch sein. Kochen Sie das Ganze auf und

lassen Sie es 15 bis 20 Minuten bei sehr geringer Hitze quellen. Aus dieser Kasha lassen sich zahlreiche herzhafte aber auch süße Gerichte kreieren. Bringen Sie Kasha als Dessert mit wertvollem Honig und Zimt, garniert mit geröstetem Sesam auf den Tisch. Oder richten Sie Kasha mit Zwiebeln und Tomaten, mit frischen Kräutern und/ oder Knoblauch an. Aus dem Buchweizenmehl lassen sich hervorragend Crepes backen oder russische Blinis (russische Pfannkuchen). In Russland und auch in China gehört Buchweizen zu den Grundnahrungsmitteln.

Sonstiges über Buchweizen

In Süddeutschland wurde Buchweizen früher als Tataren-, Türken- oder Heidekorn bezeichnet. Auch der Name Sarazenenkorn findet sich in der Literatur. Sein Ursprung liegt in Nepal. Er breitete sich dann in ganz Asien aus und kam über die Mongolei nach Europa. Im Anbau ist das Korn sehr anspruchslos. Es bevorzugt nährstoffarmen, sandigen und trockenen Boden. Auf frisch gedüngten Böden bringt die Pflanze nur Blätter und keine Früchte hervor. Sonst erscheinen nach circa 12 Wochen die kleinen Körner. Es heißt, Buchweizen entgiftet den Boden. Landwirte, die von traditioneller Landwirtschaft auf ökologischen Anbau umsteigen wollen, bauen daher gerne Buchweizen als Zwischenfrucht an. Dieser ist widerstandsfähig gegen Krankheiten und Schädlinge.

Bei Imkern ist Buchweizen beliebt als Bienenweidepflanze, die gerade im August und September blüht, wenn die Landschaft den Bienen schon nicht mehr viel Nektar bietet. Buchweizenhonig ist sehr dunkel und hat einen typischen, würzigen Geschmack nach Maltose. Wer Lakritz mag, wird auch diesen seltenen Honig lieben.

Quelle: Heike Dommnich. freie Autorin