



farmgoodies
So entsteht das Gute

BUCHWEIZEN, KLEINES KORN – GROSSER GESCHMACK

Erstellt am 27.08.2021

Ein Gastbeitrag von **Romana Schneider-Lenz** / Landwirtschaftskammer OÖ
Buchweizen hat sich in den letzten Jahren vom „Arme-Leute-Körndl“ zum Trendlebensmittel entwickelt. Viele bäuerliche Produzenten haben diese Entwicklung innovativ und erfolgreich umgesetzt.



Kleines Korn – großer Name

Trotz der Bezeichnung Weizen im Namen handelt es sich bei Buchweizen um kein Getreide, sondern um einen Vertreter der Knöterichgewächse. Der Name kommt daher, weil seine Körner Bucheckern (Samen der Buche) sehr ähnlich sehen.

Kleines Korn – große Tradition

In Kärnten, der Steiermark und im Burgenland war der „Heiden“ oder auch „Hadn“ jahrhundertlang ein wichtiges Lebensmittel. Traditionelle Gerichte wie Hadn-Sterz oder Breinwurst, Heidentorte uvm. sind kulinarische Zeugen. Heute wird das feine Dreikant-Körndl von Haubenköchen und Foodloggern wieder lukullisch wachgeküsst und neu interpretiert.

Kleines Korn – großes Potential

Buchweizen zählt zu den Pseudogetreiden und enthält kein Klebereiweiß (Gluten). Das macht ihn für Menschen mit Glutenunverträglichkeit so interessant. Buchweizen hat einen herzhaften, kräftig-nussigen Geschmack mit einer ganz leichten Bitternote. Viele Speisen erhalten dadurch ihre ganz spezielle Note.

Kleines Korn – große Küche:

Ganze Körner werden gekocht und für Salate, zum Füllen von Gemüse, für Aufläufe und Suppen verwendet. Aus Schrot entstehen feine Frühstücksbreivarianten oder Laibchen. Mehl wird für Kuchenteige, Palatschinken (Crepes), Teigwaren (z.B. Soba-Nudeln), Kekse und Backwaren sowie Mischbrot eingesetzt.

Bio-Buchweizen von Farmgoodies kaufen >>

[Buchweizenauflauf nach einem Rezept von Viktoria Stranzinger >>](#)