BUCHWEIZEN MADE IN AUSTRIA

Blogdatum 19.04.2021

Die Hauptanbaugebiete von Buchweizen befinden sich außerhalb von Österreich. Der Großteil des hier erhältlichen Buchweizens kommt aus Osteuropa (Russland, Ukraine), Frankreich und der VR China. Warum diese langen Transportwege, wenn es auch qualitätvollen FARMGOODIES Buchweizen aus der Heimat gibt?





Buchweizen, ein Pseudogetreide
Buchweizen ist eine alte Kulturpflanze mit asiatischem Ursprung. Es handelt sich um ein Knöterichgewächs mit weißlich-rosafarbigen Blüten. Buchweizen ist ein Korn und botanisch mit Weizen nicht verwandt, daher auch die Bezeichnung „Pseudogetreide“. Die Körner haben eine braune Schale und erinnern stark an Bucheckern (Früchte der Buche), daher auch der Name Buchweizen. Buchweizen ist **glutenfrei** und eignet sich auch für eine **vegane** Ernährung.

Was Buchweizen alles kann

- Buchweizenprotein übertrifft Getreideprotein in seiner biologischen Wertigkeit.
- liefert essentielle Aminosäuren in einem günstigen Verhältnis.
- enthält wertvolle Mineralien und Vitamine.
- zur ausgewogenen, auch basischen Ernährung beitragen.
- den Blutzucker regulieren und den Blutdruck natürlich senken.

Verwendung in der Küche
Der herb-nussigen Körner bieten eine heimische Alternative zu Reis oder Risotto. Eignen sich auch als Alternative zu Haferflocken im Porridge. Buchweizen hat eine gute Quelleigenschaft. Darüber hinaus kann man Buchweizen mit Wasser zum Keimen bringen, als Beilage oder im Auflauf verwenden.

Aus der internationalen Küche bekannt

- als bretonische Galette, eine Variante der bekannten Crepes.
- aus der japanischen Küche Buchweizennudeln (Soba) und Buchweizen-Tee (Sobacha)
- als russische Blinis (kleine Pancakes)

Buchweizen garen
Buchweizen vor dem Garen sorgfältig abwaschen. Im Verhältnis 1:2 in kochendes Wasser geben. Danach auf der kleinsten Stufe 15 Minuten ausquellen lassen. Nicht umrühren. Im Anschluss je nach Wunsch und Geschmack weiterverarbeiten.

Buchweizenkeimlinge (zum Selber keimen)
Beim Keimen von allen Körnern mit Wasser „explodieren" die Vitalstoffe, Enzyme erwachen, und Proteine werden leichter verdaulich. Keimlinge werden basisch verstoffwechselt.
Frisch gequollener Buchweizen sondert viel Schleim ab, den man wieder abspült. Das Keimen dauert ca. 1 – 2 Tage. Frische Buchweizenkeimlinge sind sehr bekömmlich und nährstoffreich. Die Keimlinge passen in den Salat, zu Gemüse, in Suppen und auch ins Müsli.

Buchweizenmehl
Die geschälten Buchweizenkörner kann mit einer handelsüblichen Getreidemühle selbst mahlen. Buchweizenmehl harmoniert perfekt mit Getreidemehlen. Es kann dazu gemischt oder teils ersetzt werden. Mangels Gluten ist Buchweizenmehl nicht eigenbackfähig.

Buchweizen in der Fruchtfolge
In der Landwirtschaft ist der Buchweizen ein Bodenverbesserer, der in der Fruchtfolge berücksichtigt werden sollte.
- Buchweizen zur Kornnutzung oder als Zwischenfrucht zur Grünnutzung
- Buchweizen ist anspruchslos.
- Buchweizen dient als Stickstofffänger und bietet einen guten Erosionsschutz.

Leichte Böden stellen einen optimalen Standort für Buchweizen dar. Daher ist er bei uns im Mühlviertel sehr oft eine Alternative als Zwischenfrucht nach dem Wintergetreide. Als Pfahlwurzler wird der Boden gelockert. Als Zwischenfrucht blüht der Buchweizen dann im Frühherbst, kommt somit oft gar nicht mehr zur Ernte, sondern wird als „Nährstoff" in den Boden eingearbeitet.

2026 © All Rights Reserved