



farmgoodies
So entsteht das Gute

BUCHWEIZEN UND DIE UKRAINE 🌿

Erstellt am 26.08.2022

Gretschka "гречка" **Freudentränen über Buchweizen**

Was Buchweizen mit Emotionen zu tun hat? Buchweizen ist ein traditionelles Nahrungsmittel in der Ukraine. Wie man es dort zubereitet und wie es gegessen wird, hat uns Yuliia erzählt. Die aus Odessa Geflüchtete lebt gemeinsam mit ihrer Familie seit April in Niederwaldkirchen.



GRETSCHKA "ГРЕЧКА"

Freudentränen über Buchweizen

Deshalb schreibe ich diesen Blogbeitrag: In Niederwaldkirchen haben ukrainische Kriegsflüchtlinge Platz gefunden. Besser gesagt bei unseren Nachbarn und Freunden der **Familie Steinmayr** wurden Yuliia, ihr Mann Victor und die drei Töchter herzlich aufgenommen und auch in die Großfamilie integriert.

Zur anfänglichen Unterstützung haben wir der jungen Familie ein paar

Lebensmittel aus unserem Sortiment und etwas Geld zukommen lassen.

Johannes rief uns nach ein paar Tagen im Namen von Yuliia an, um sich für die Spende zu bedanken „und es sind auch Tränen geflossen“, sagte er „als sie das Säckchen Buchweizen sahen.“

Daraufhin wollte ich es genauer wissen und habe Yuliia dazu befragt. Mit dem Translator in der Hand unterhalten wir uns an einem Sommertag im Garten bei Anneliese und Johannes sitzend.



Anneliese unterstützt uns bei der Kommunikation, sie ist bereits geübt.

Buchweizen zum Frühstück, Mittag- und Abendessen

Schon seit Jahrhunderten hat der nahrhafte Buchweizen einen festen Platz in der ukrainischen Küche. Frühstück, Mittag- und Abendessen, als Beilage oder als Hauptgericht. Es gibt viele Möglichkeiten Buchweizen zu verwenden und die Zubereitung geht sehr schnell.

Buchweizen ist ein wichtiges regionales Nahrungsmittel in der Ukraine und in Russland, das viele Jahrhunderte lang ein Grundnahrungsmittel war – das Essen der Massen, das die bäuerliche Bevölkerung und ganze Armeen vor dem Verhungern bewahrte, aber auch auf den Tischen der Zaren in ihren Palästen auftauchte.



Yuliia sagt, dass „Gretschka“ in speziellen Öfen geröstet wird. So wird er auch verpackt und zum Verkauf angeboten, deshalb auch die braune Farbe. Dadurch verringert sich die Garzeit. Sie fügt hinzu, dass „unser“ Buchweizen allerdings viel besser, wertvoller und nahrhafter sei. Er sei halt nur ungewöhnlich, weil er „roh“ ist.

Ich frage Yuliia nach einem konkreten Rezept und sie lacht. „Es gäbe kein Rezept“, meint sie. Einfach garkochen 7 – 10 Minuten, im Verhältnis 1:2 (so wie bei uns Reis in etwa), entweder süß oder pikant. Meistens röstet sie „unseren“ Buchweizen für max. 10 Minuten vorher trocken in der Pfanne, ohne Öl. Danach wird er gekocht – entweder zum Frühstück, zu Mittag oder zu Abend 😊

Superfood „Gretschka“ Buchweizen

Bei meiner Recherche stoße ich auf aktuelle Ernährungstrends, die bestätigen, dass rohe und unverarbeitete Körner - der sogenannte grüne Buchweizen - mehr Vitamine hat. Er kann gekeimt und Salaten hinzugefügt werden. Gretschka ist reich an Eiweiß und ihre langsam freisetzenden Kohlenhydrate geben viel Energie.

Buchweizen ist eine alte Kulturpflanze und hat ihren Ursprung in Asien. Es handelt sich um eine Knöterichpflanze mit weißlich, hellrosa bis altrosa Blüten. Der Name "Weizen" stimmt nicht ganz, denn Buchweizen ist eher ein Korn und botanisch mit Weizen nicht verwandt, daher auch die Bezeichnung „Pseudogetreide“. Buchweizen ist **glutenfrei** und eignet sich für eine **vegane** Ernährung.

Russland und China sind die Hauptanbauggebiete von **Buchweizen** und dort liegt auch sein Ursprungsgebiet. Aber auch in Österreich wird Buchweizen zur Kornnutzung angebaut, wir sind daher nicht abhängig von den Importen aus dem Ausland!

PS Yuliia sagt mir auch, dass auf unterschiedlichen Chats und Foren, sich die „Auslands-Ukrainer“ darüber unterhalten und wundern, wo es Gretschka zu kaufen gibt ... Sie vermissen ihr National-Lebensmittel! Und sie sei froh und beruhigt, weil es "ihr Gretschka" auch im Mühlviertel gibt.