



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## GASTBEITRAG BUCHWEIZEN 🌾

Erstellt am 31.03.2023

### Hier 7 Gründe, warum du Buchweizen endlich probieren solltest!

von Martina Müllner | YOGA | SHIATSU |  
Beratung | Ganzheitliche Frauengesundheit |  
Anke Wolm

Früher wurde Buchweizen sehr häufig angebaut und war vor allem beliebt, weil er selbst auf ausgelaugten Böden noch gut wuchs. Seit ein paar Jahren erlebt er ein Comeback, da er eine tolle und nahrhafte Alternative für Menschen mit Glutenunverträglichkeit ist.



### #1 Blutzucker

Buchweizen ist KEIN Getreide sondern überzeugt als **Pseudogetreide** neben vielen Ballaststoffen und vielen ungesättigten Fettsäuren auch mit einem niedrigen glykämischen Index, der den Blutzuckerspiegel nur minimal beeinflusst und daher länger satt hält.

### #2 Antioxidantien

In Buchweizen stecken sogenannte **Flavonoide** wie Rutin und Quercetin sowie ein sehr hoher Gehalt an Vitamin E. Alle gehören zur Gruppe der Antioxidantien, die dafür sorgen, dass der Körper vor freien Radikalen und somit vor Alterungsprozessen und Krankheiten geschützt wird.

### #3 Durchblutung

Hast du manchmal schwere Beine? Sind vielleicht sogar Krampfadern für dich ein Thema? Dann solltest du mindestens ein Mal pro Woche Buchweizen in deinen Speiseplan einbauen. Die enthaltenen **Flavonoide** wirken sich nämlich auch positiv auf die Durchblutung aus und können nicht nur die Gefäßwände verbessern, sondern auch die Blutzirkulation positiv beeinflussen.

### # 4 Eiweiß

Buchweizen enthält reichlich Eiweiß und versorgt den Körper mit **allen acht essentiellen Aminosäuren**, die er selbst nicht bilden kann. Vor allem die Aminosäure Lysin ist reich vorhanden. Es unterstützt den Erhalt des Binde- und Muskelgewebes, stärkt die Knochen und ist am Fettstoffwechsel beteiligt.

## # 5 Beautyfood

Für mich war lange Zeit spröde Haare und Fingernägel ein Thema. Buchweizen ist hier ein heißer Tipp! Neben Hirse ist er eines der besten Pseudogetreide, die reich an Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Kieselsäure sind. Sie tragen dazu bei, dass Haare und Nägel stärker, fester und glänzender werden. Ich kann das nur bestätigen!

## # 6 Gut fürs Herz

Buchweizen ist auch eine reichhaltige Quelle für ein bestimmtes Antioxidans: Rutin, das sich gegen freie Radikale richtet, die chemische Nebenprodukte des Zellstoffwechsels sind und Herz- und Krebserkrankungen verursachen können. Auch die TCM ordnet ihn durch seinen leicht bitteren Geschmack dem Element FEUER zu. Er wirkt deswegen auch aus diesem Grund besonders positiv auf das Herz und den Darm.

## # 7 Verdauung

Nicht nur durch seine Ballaststoffe wirkt der Buchweizen wohltuend auf unsere Verdauung. Er tonisiert auch das Milz Qi (Element ERDE) und stärkt dadurch die Verdauungskraft bzw. Agni. Zudem unterstützt er den Körper beim Ausleiten von Nässe und Schleim.

## Buchweizen in der Küche

Als ich Buchweizen entdeckte, war ich zuerst etwas skeptisch. Nicht wegen seinem sehr herzhaften, etwas bitteren Geschmacks, sondern weil ich einfach nicht wusste WAS DAMIT TUN. Mittlerweile habe ich ein paar ganz tolle Rezepte und er gehört definitiv neben Hirse zu meinen Favoriten, die regelmäßig bei mir auf den Tisch kommen!

## Meine Favoriten

- Buchweizen- Schafkäse Laibchen mit Gemüse oder Karotten/Kürbispüree
- Pancakes mit Zwetschgen Kompott
- Salat mit Erdbeeren, Spargel und Radischen
- Buchweizen-Tabule
- geröstet über den Salat



>> **Weitere Infos & Rezepte:** [www.martinamuellner.at](http://www.martinamuellner.at)