



BUCHWEIZEN

Der Name täuscht: Buchweizen (*Fagopyrum*) ist gar kein echtes Getreide, sondern ein Pseudogetreide aus der Familie der Knöterichgewächse (*Polygonaceae*).



Verbreitung und Herkunft

Bereits seit 4600 Jahren wird Buchweizen in China, seit 3500 Jahren auch in Japan angebaut. Heute wachsen insgesamt 15 bis 16 Arten in Eurasien und im östlichen Afrika.

Verwendung

Das Mehl der Buchweizensamen wird Heidemehl oder Heidenmehl genannt. Da es kein Gluten enthält, ist es für Allergiker geeignet, muss aber für die Verarbeitung mit Weizen-, Dinkel- oder Roggenmehl gemischt werden. Es ist beliebt für Brei, Fladen, Pfannkuchen oder Nudeln. Das Korn hat keine unterschiedlichen Bestandteile, deshalb ist jedes Buchweizenmehl ein Vollkornmehl!

- In China gehört Tee aus gerösteten Samen des Tartarischen Buchweizens zu den traditionellen Heilmitteln. Er wird zur Regulierung des Blutzuckerspiegels und Senkung des Cholesterinspiegels getrunken.
- Veganer schätzen Drinks aus Buchweizen als Milchersatz.
- Buchweizen eignet sich auch als Energiepflanze für Biogasanlagen.
- Buchweizen stellt geringe Ansprüche an den Boden und unterdrückt Unkräuter.

Aussaat: Mai | **Ernte:** September

