

Bio-Buchweizen

Lebensmittel der Woche



Foto: © BIO AUSTRIA



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



© BIO AUSTRIA

Allgemeines

Der Echte Buchweizen gehört zur Familie der Knöterichgewächse (Polygonaceae). Man bezeichnet ihn auch als Pseudogetreide, weil er wie Getreide verwendet wird. Die Früchte des Buchweizens sind dreieckige, dunkelbraune Nüsschen, ähnlich den Bucheckern.

Herkunft und Geschichte

Der Buchweizen stammt ursprünglich aus China, wo er bereits vor etwa 4.600 Jahren kultiviert wurde. In Europa finden sich ab dem 12. Jahrhundert Hinweise auf dessen Anbau. 600 Jahre später war das Pseudogetreide aus dem Leben der Europäer nicht mehr weg zu denken: Ob Brei, Fladen oder Knödel, der Buchweizen war Grundlage zahlreicher Gerichte. Mit der Zunahme des Erdäpfelanbaus ging allerdings seine Bedeutung in Europa zurück. Ähnlich dem Buchweizen wachsen Erdäpfeln auf nährstoffarmen Böden, sind aber ertragreicher und weniger kälteempfindlich. Heutzutage hat Buchweizen europaweit eine untergeordnete Bedeutung. Die größten Anbauländer sind China, Russland und die Ukraine. Nur in geringem Ausmaß wird er auch in Deutschland und Österreich wieder angebaut.



© LeoNeoBoy/pixabay.com

Konsum

Durch das Fehlen von Gluten ist Buchweizen besonders für Menschen mit Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) geeignet. Angeboten werden ganze sowie geschälte Körner, Flocken, Mehl und Grütze (grob zerkleinerte Körner).

In Kärnten, der Steiermark, Slowenien und Luxemburg kennen viele noch den aus Buchweizen hergestellten „Heidensterz“. In Russland, Frankreich, den Niederlanden und Deutschland werden Palatschinken aus Buchweizenmehl hergestellt, die je nach Land unterschiedlich bezeichnet werden: Blinis, Galettes, Poffertjes und Buchweizenpfannkuchen. Selbst in den USA werden Pancakes traditionell aus Buchweizenmehl hergestellt und in Japan bestehen die beliebten Soba-Nudeln aus Buchweizen.

Bio-Besonderheiten

Im Bio-Ackerbau wird auf Fruchtfolge und Zwischenfruchtanbau gesetzt. Ein fruchtbarer

Wussten Sie, dass

- Biobäuerinnen und -bauern auf Vielfalt setzen und verstärkt in Vergessenheit geratene Pflanzen wie den Buchweizen kultivieren?
- Bio-Buchweizen garantiert glyphosatfrei ist?
- Bio-Buchweizen besonders beliebt bei Bienen ist?

Boden ist durch hohe Humusgehalte, einen hohen Besatz an Bodenlebewesen sowie eine gute Krümelstruktur gekennzeichnet. Buchweizen wird zur Bekämpfung von Parasiten im Gemüseanbau verwendet und wird aufgrund seiner kurzen Vegetationszeit gelegentlich als Zwischenfrucht angebaut. Von Imkern wird er als

Bienentrachtpflanze (erzeugen reichhaltig Nektar und Pollen) geschätzt. Als Futterpflanze besitzt der Buchweizen allerdings keinen hohen Stellenwert.

In der Verarbeitung

Die Früchte des Buchweizens sind dreieckige Nüsschen, die optisch Bucheckern ähneln. Vor der Verarbeitung muss die harte Schale der Früchte entfernt werden.

Häufig wird Buchweizen für Müslis und Bratlinge verwendet. Brot kann aus Buchweizenmehl nur gebacken werden, wenn es mit einem anderen Mehl vermischt wird.

Bio-Facts

- BIO AUSTRIA-Betriebe müssen alle Betriebszweige biologisch bewirtschaften – eine Umstellung nur von Teilen des Betriebes ist verboten.
- Im Sinne der Kreislaufwirtschaft werden auf BIO AUSTRIA Betrieben vorrangig Nährstoffe aus Ernterückständen und Gründüngungspflanzen genutzt.
- Das Saatgut für Bio-Pflanzen wird sorgfältig ausgewählt: Nur gentechnikfreies, robustes und standortangepasstes Saatgut findet den Weg in die Bio-Böden.

Buchweizen-Gemüse-Pfanne (4 Personen)

Bio-Zutaten

200 g Buchweizen
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 Brokkoli
200 g Pilze
1 TL Zitronensaft
Salz, Pulver für Gemüsebrühe, Oregano, Pfeffer



Foto: © Mika Abey_ pixelio.de

Zubereitung

Den Buchweizen mit der Gemüsebrühe erhitzen, 10 min köcheln lassen und anschließend zur Seite stellen und 30 min quellen lassen.

Knoblauch fein hacken, Zwiebel und Pilze in Streifen schneiden, Brokkoli in Röschen teilen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig rösten. Gemüse und Pilze hinzufügen und unter ständigem Rühren garen lassen und dann würzen.

Buchweizen unterrühren und mit frischen Kräutern garnieren.

Buchweizen keimen

Gekeimter Buchweizen ist im DIY Keimglas (Honigglas, 2 Lagen Tüll, Gummiring) einfach anzusetzen, schmeckt leicht nussig und lässt sich vielseitig verwenden:

- Buchweizen waschen
- Für etwa 2 Stunden einweichen, anschließend Wasser ausgießen
- Keimen: 2 – 4 Tage bei 18-20 Grad
- 2 x täglich Spülen
- 2 Tage im Kühlschrank haltbar (1 x täglich Spülen)



Fotos: © BIO AUSTRIA OÖ

NEWSLETTER

Bio-Buchweizen – wieder im Vormarsch

Ursprünglich stammt der Buchweizen aus Asien und ist heutzutage vor allem in China, Russland und der Ukraine noch weit verbreitet. Zwischen dem 12. und 18. Jahrhundert war er in ganz Europa beliebt. Als allerdings die Erdäpfel immer mehr an Bedeutung gewannen, geriet der Buchweizen in Vergessenheit. Erst seit einigen Jahren nimmt der Anbau des Pseudogetreides wieder zu. Nicht zuletzt aufgrund der Eignung für Menschen mit Glutenunverträglichkeit.

Im Bio-Ackerbau wird auf Fruchtfolge, Zwischenfruchtanbau, Gründüngung und Düngung mit Tiermist oder Kompost gesetzt. Das Saatgut für Bio-Buchweizen wird sorgfältig ausgewählt: Nur gentechnikfreies, robustes und standortangepasstes Saatgut findet den Weg in die Bio-Böden. Zudem verzichten Bio-Bauern auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und leicht-lösliche mineralische Düngemittel.



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raumes:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

