Kuckucksei unter den Körnern : Buchweizen

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 10: **Heilkräuter aus dem eigenen Garten**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-558318

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Kuckucksei unter den Körnern: Buchweizen

Buchweizen gehört nicht zu den Getreidearten sondern ist ein Knöterichgewächs wie z.B. Rhabarber oder Sauerampfer. Der dreikantige Samen erinnert an Bucheckern und seine Verwendungsmöglichkeiten an Weizen. Diese Ähnlichkeit führte sicherlich zu seinem Namen.

Die Heimat des Buchweizens, den man auch Sarazenenweizen, Türken-, Tataren- oder Heidekorn nennt, sind Nepal und China. Bei den slawischen Völkern und in Rußland war er lange Zeit ein Hauptnahrungsmittel. Erst im 15. Jahrhundert wurde er in Norddeutschland, den Niederlanden und Frankreich angebaut. Er bevorzugt karge, ungedüngte Heide- oder Sandböden.

Nach der Ernte werden die Früchte gereinigt, gedämpft, bei milder Hitze getrocknet und anschließend von der harten Schale getrennt. Die kleinen eckigen Körner schmekken nußartig kräftig. Das ganze Korn hat eine Garzeit von nur 15 Minuten und wird für Aufläufe, Salate und Füllungen verwendet. Buchweizen wird auch als Grütze verarbeitet. Besonders beliebt ist das feine, fast staubartige Buchweizenmehl, aus dem luftige Torten, süße und pikante Pfannkuchen, Waffeln und vieles mehr hergestellt werden.

Bei empfindlichen Verdauungsorganen wirkt der schleimbildende Buchweizen heilend und beruhigend. Für eine glutenfreie Diät, z.B. bei einer Zöliakieerkrankung, wird der neutrale Buchweizen gern für Gebäck und Brot verwendet. Er ist mineralstoff- und vitaminreich, besonders hoch ist der Anteil an Lysin, einer essentiellen Aminosäure, die im «echten Getreide» nur spärlich vorkommt. Das vor allem in den hübschen weiß- oder rosafarbenen Blüten und den Blättern enthaltene Rutin macht das Heidekorn zur Heilpflanze. Rutinhaltige Pflanzen werden zur Vorbeugung von Venenerkrankungen eingesetzt (z.B. als Tee).

Buchweizentorte mit Preiselbeeren

Zutaten:
100 g Buchweizen
50 g Haselnüsse fein gerieben
120 g Honig
5 Eigelb
5 Eiweiss
1 Prise Meersalz
1 Msp. Vanille
Butter und 1 EL Buchweizenmehl für die Form

So wird's gemacht:

Buchweizen fein mahlen. Honig mit Eigelb zu einer schaumigen Masse rühren. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Backofen auf 180°C vorheizen. Das Mehl und die Haselnüsse unter die Eigelbmasse heben, das Eiweiß dazugeben und gut unterheben. Eine Springform Ø 26 cm mit Butter ausfetten und Mehl ausstauben. Die Biskuitmasse einfüllen und glattstreichen. Bei 180°C auf der untersten Schiene zirka 25 Minuten backen.

Zutaten für die Füllung:
1 Glas honiggesüßte Preiselbeeren ohne Saft
2 Becher Rahm (süße Sahne) à 200ml
2 TL Honig
2 Meßlöffel Biobin (Johannisbrotkernmehl) oder 2 Päckchen Sahnesteif (Rahmhalter)

So wird's gemacht:

Den ausgekühlten Biskuitboden einmal durchschneiden. Die Preiselbeeren auf den unteren Boden streichen. Die Sahne steif schlagen, mit dem Honig süßen und mit dem Biobin festigen. Die Hälfte der Sahne auf die Preiselbeeren streichen und die zweite Hälfte des Tortenbodens darauflegen. Den Kuchen mit der restlichen Sahne bestreichen und mit geriebener Schokolade oder gehackten Pistazien bestreuen. Mindestens zwei Stunden vor dem Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen. Tip: Sie können für die Füllung auch die Sahne mit den Preiselbeeren mischen.

Inhaltsstoffe des Buchweizens:

Eiweiss 12%, Kohlenhydrate 70%, Ballaststoffe 4%, Vitamine der B-Gruppe, Mineralstoffe: Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Fluor, Kieselsäure und Phosphor.