Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 10: Heilkräuter aus dem eigenen Garten

Artikel: Kuckucksei unter den Körnern : Buchweizen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558318

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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.