

Nicht nur für Torte geeignet: der Buchweizen

Mo, 10.05.2021 - 13:42

Schwarzplentene Torte aus Buchweizenmehl und geriebenen Nüssen oder Mandeln ist ein Klassiker in Südtirol. Auch Schwarzplentene Knödel und Schwarzplentener Riebl, ein Pendant zum Kaiserschmarren, werden mit Buchweizenmehl zubereitet.

Typisch für den Buchweizen sind sein charakteristischer, nussiger, leicht bitterer Geschmack und die dunkle, graue bis braune Farbe. Wie ein Blick in andere Regionen und Länder zeigt, ist Buchweizen in der Küche sehr vielseitig einsetzbar und ein echter Kosmopolit. Nudeln aus Buchweizenmehl gibt es beispielsweise in der Lombardei (*Pizzoccheri*) genauso wie in Japan (*Soba*). Musartige Zubereitungen haben in der Lombardei (Polenta taragna aus Buchweizen- und Maismehl), in Kärnten und der Steiermark (Heidenstertz) sowie in Slowenien (*Ajdovi Žganci*) Tradition. Herzhafte Pfannkuchen aus Buchweizenmehl sind typisch für Frankreich (*Galette*) und Russland (*Blini*). Auch in Nordamerika kommen sie, mit Ahornsirup gesüßt, gerne auf den Tisch.

„Eher neu ist die Verwendung von Buchweizen für die Zubereitung von veganen Speisen und für die glutenfreie Küche“, ergänzt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Da Buchweizen frei von Klebereiweiß (Gluten) ist, ist er für Menschen, die an Zöliakie leiden, bestens geeignet. Für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, ist Buchweizen ein guter Lieferant für biologisch hochwertiges Protein, B-Vitamine, Vitamin E und Mineralstoffe wie Eisen, Kalium und Magnesium“, so die Ernährungswissenschaftlerin. In der Fruchtschale enthält Buchweizen jedoch einen roten Farbstoff, das Fagopyrin. Dieser erhöht die Empfindlichkeit der Haut gegenüber der Sonne, weswegen Kinder und empfindliche Personen nur geschälten Buchweizen essen sollten.

Botanisch zählt Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*) übrigens nicht wie Weizen und Co zur Familie der Süßgräser, sondern ist ein Knöterichgewächs und sollte daher nicht als Getreide, sondern als Pseudogetreide bezeichnet werden. Die Bezeichnung als Buchweizen erklärt sich durch die Ähnlichkeit der Früchte mit Bucheckern.