

U. Siedentopp

Lebensmittelportrait Buchweizen



Buchweizen (*Fagopyrum esculentum* Moench; Qiaomai) ist ein Pseudogetreide aus der Familie der Knöterichgewächse. Zu den Verwandten des Buchweizens gehören Sauerampfer und Rhabarber, nicht jedoch Weizen. Die kastanienbrau-

nen dreikantigen Früchte (Nüsse) erinnern in ihrer Form an Bucheckern und gaben der Pflanze ihren Namen [7]. Die Wildform stammt vermutlich aus China, wo Buchweizen wahrscheinlich auch zuerst kultiviert wurde. Aus Zentralasien gelangte er mit den Mongolen im 14. Jahrhundert nach Mitteleuropa („Heidenkorn“). Die einjährige Pflanze wird 20–80 cm hoch, gedeiht auf kargen, sandigen Böden, bevorzugt warmes, trockenes Klima und liefert nur bescheidene Erträge. Die größten Anbauländer sind China, Russland und die Ukraine. In Deutschland gedeiht Buchweizen vor allem in den norddeutschen Heidegebieten. Neben seiner Rolle als Nutzpflanze für Buchweizenmehl findet er Verwendung als Futterpflanze, Gründüngung und Bienennahrung. In der **Volkmedizin** des Mittelalters dienten die Früchte des

Buchweizens als Brei oder Grütze gekocht besonders alten und kranken Menschen als kräftigendes Stärkungsmittel. Dieses billige Grundnahrungsmittel galt lange Zeit als typisches „Arme Leute Essen“ bis es von der Kartoffel verdrängt wurde. Im Küchen- und Keller-Dictionarium von 1716 heißt es: „... ob er gleich gut vom Geschmack / auch den Magen nicht beschweret / noch gar ungesund ist / dennoch auf die Herren-Tische nicht oft gestellet wird. Aber der gemeine Mann macht es sich wohl zu Nutze / sollte der Brey auch nur aus Wasser gekochet sein“. Auch seine positiven Wirkungen gegen schwere Beine kennen die Menschen schon seit langer Zeit. Im 16. Jahrhundert wurde die Buchweizenkrankheit erstmals beschrieben. Bei der Verfütterung frischer Pflanzen an Haustiere zeigten besonders hellhäutige Tiere in

Gefüllte Buchweizenpfannkuchen

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

200 g Buchweizenmehl
 1 TL Trockenhefe
 150 ml Milch 3,5 %
 4 EL süße Sahne
 3 Eier
 2 EL Honig
 1 Vanilleschote
 abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
 Prise Meersalz
 2 EL Mandelsplitter oder -stifte
 Zimt
 Sonnenblumenöl zum Braten
 Apfelsmus/Pflaumenkompott/Birnen
 als Füllung je nach Geschmack und Jahreszeit

Wandlungsphase

(F, E)
 (F, E, M)
 (E, W)
 (M)
 (E)
 (E)
 (H)
 (F, E, M, W)
 (F, E)
 (H, E, M, W)
 (E)



Zubereitung:

Das feine Mehl mit der Hefe vermischen und mit lauwarmer Milch, Sahne und Eigelb verrühren. Danach 30–40 Minuten gehen lassen. Honig, Vanillemark, Mandeln, Zimt und Salz zugeben sowie das steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben. Mit Sonnenblumenöl in einer Pfanne dünne Pfannkuchen ausbraten. Mit frischem Obst oder Kompott warm servieren.

› Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:

Die gefüllten Buchweizenpfannkuchen wirken Appetit anregend, bewegen das Qi im Mittleren Erwärmer nach unten, leiten Feuchtigkeit aus und stärken Milz und Magen.

› Ernährungsmedizinische Wirkung:

Die gefüllten Buchweizenpfannkuchen enthalten neben einem hochwertigen pflanzlichen Eiweiß zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Sie sind leicht verdaulich und für Zöliakie-Patienten besonders geeignet.

Gegenwart von vollem Tageslicht Hautrötungen, Schwellungen und Entzündungen [1]. Der Dichter Hans Christian Andersen erzählt in seinem Märchen „Der Buchweizen“ über dessen Stolz und Übermut gegenüber anderen Getreidearten sowie seine Bestrafung durch Gewitterblitze.

Bei der **ernährungsmedizinischen Bedeutung** steht bei geschälten Buchweizenkörnern der hohe Eiweißgehalt (10 %) im Vordergrund. Neben 71 % Kohlenhydraten enthalten die nährstoffreichen Nussfrüchte 1,7 % Fett sowie Vitamin B1, B2, B6, Vitamin E, Niacin, Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Kieselsäure und Lecithin [4, 13]. Buchweizen ist leicht verdaulich und im Gegensatz zu Getreide reich an den essentiellen Aminosäuren Lysin und Tryptophan. Buchweizen enthält kein Gluten (Klebereiweiß) und eignet sich daher als Getreideersatz für Menschen, die an Zöliakie oder Sprue (Glutenunverträglichkeit) leiden. Die Blätter und Blüten der Buchweizenpflanze enthalten mit 4–8 % hohe Mengen an Bioflavonoiden. Neben dem Hauptbestandteil Rutin (Vitamin P) kommen Quercetin, Sitosterol und Anthocyane vor. Rutin fördert und erhält die Elastizität der Blutgefäße, besonders der Kapillaren. Rutin beugt durch eine Hemmung der Hyaluronidase einer erhöhten Kapillarbrüchigkeit und -permeabilität vor. Wirksamkeitsnachweise bestehen für die Behandlung chronisch venöser Insuffizienz, Mikrozirkulationsstörungen sowie in der Arterioskleroseprophylaxe, wo Rutin-haltige Präparate und Buchweizentee zum Einsatz kommen [3]. Rutin besitzt als Flavonoid zudem antioxidative Eigenschaften, die seine Zellschutzfunktion bei oxidativem Stress erklären. Die krautigen Pflanzenteile enthalten den photosensibilisierenden Stoff Fagopyrin, der dem Hypericin

In der **Ernährung und Diätetik der chinesischen Medizin** werden dem Buchweizen folgende Qualitäten und Wirkungen zugeschrieben [5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14]:

- Temperaturverhalten: kühl, neutral, (warm)
- Geschmack: süß, bitter
- Funktionskreisbezug: Magen/Milz, Dickdarm
- Wirkungen: Milz und Magen stärkend, Feuchtigkeit ausleitend, Qi absenkend, Verhärtungen lösend, Darm freimachend, Hitze kühlend, entgiftend

Die Verwendung von Buchweizen als diätetisches Lebensmittel wird erstmals im *Mingyi bielü* („Ergänzende Aufzeichnungen berühmter Ärzte“, aus dem 2. Jahrhundert) erwähnt [5].

Für den therapeutischen Einsatz gelten als wichtige Indikationen Übelkeit/Erbrechen, schlechter Appetit, abdominale Schmerzen und Spannungsgefühle, Störungen mit feuchter Hitze (Diarrhö, gelblich trüber Urin, gelblicher Ausfluss); bei Verletzungen, kleinen Geschwüren und Verbrennungen als äußere Anwendung [5, 6, 8, 11]. Als Kontraindikationen sollten Kältestörungen von Milz und Magen beachtet werden.

im Johanniskraut ähnlich ist. Für den Menschen spielt diese Substanz, die für die Buchweizenkrankheit bei Tieren verantwortlich ist, keine Rolle. Sie ist wasserunlöslich und somit im Buchweizenkrauttee nicht nachweisbar [2, 12]. Für die Zubereitung von Buchweizentee werden zwei Gramm Droge mit 200 ml kochendem Wasser übergossen, drei Minuten am Kochen gehalten und nach zehn Minuten durch ein Teesieb gegossen (Dosierung: dreimal täglich eine Tasse entsprechen 150 mg Rutin).

Verwendung

Geschälter Buchweizen wird in verschiedenen Variationen angeboten: als ganzes Korn für Risotto und Aufläufe, als Grieß für Grütze, Aufläufe, Klöße und Suppen, als Flocken für Suppen, Müsli und Desserts, als Mehl für Kuchen, Suppen, Soßen, Pfannkuchen, Crêpes und Waffeln sowie als Teigwaren/Nudeln (Pizzoccheri). Als typisches Buchweizenmehlgericht sind in Russland und den Balkanländern die Blinis (Fladen) bekannt. In der österreichischen Steiermark ist der Heidensturz als





kräftig schmeckender Schmarrn beliebt. Wer Buchweizengerichte nicht kennt, sollte zuerst Buchweizenpfannkuchen (süßlich oder herzhaft) probieren. Zum Backen von Brot ist Buchweizenmehl allein nicht geeignet, da ihm das Klebereiweiß Gluten fehlt. Hierfür muss Roggen- oder Weizenmehl beigemischt werden. Buchweizen besitzt einen nussartigen Geschmack, der durch kurzes Anrösten in der Pfanne noch aromatischer wird. Geröstete Körner schmecken sehr gut über Süßspeisen, zu Salaten und Müsli.

Literatur

1. Buchweizen – Internet Auftritt, www.heilfastenkur.de/Buchweizen.shtml, Stand 30.05.2006
2. Buchweizen als Arzneipflanze des Jahres 1999 – Internet Auftritt der Universität Würzburg, www.uni-protokolle.de/nachrichten/text/48796, Stand 30.05.2006
3. Buchweizenkraut – Fagopyri herba – Internet Auftritt, www.pharmakobotanik.de/systematik/6droge-ffagopy-h.htm, Stand 03.06.2006
4. Elmadfa I, Aign W, Muskat E, Fritzsche D. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. München: Gräfe und Unzer Verlag; 2004/05
5. Engelhardt U, Hempen CH. Chinesische Diätetik. München: Elsevier – Urban & Fischer; 2006
6. Flaws B, Wolfe L. Das Yin und Yang der Ernährung. München: O.W. Barth Verlag; 1997

7. Franke W. Nutzpflanzenkunde. Stuttgart: Thieme Verlag; 1997
8. Kastner J. Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart: Hippokrates; 2001
9. Kirchoff S, Kempfle T. Chinesische Diätetik Ernährungstafel. Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin; 1997
10. Leggett D. Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics. England: Meridian Press Totnes, 3rd Edition; 1997
11. Pitchford P. Healing with Whole Foods – Oriental Traditions and Modern Nutrition. Berkeley, Ca: North AtlanticBooks; 1993
12. Schilcher H. Kleines Heilkräuter Lexikon. Weil der Stadt: Hädecke Verlag; 1998
13. Siedentopp U, Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2004
14. Wu Y. Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern. München: Elsevier; 2005

Pikanter Buchweizenauflauf

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

200 g Buchweizen
300 ml Gemüsebrühe
2 mittelgroße Zwiebeln
200 g Äpfel
2 EL Olivenöl, kalt gepresst
300 g Sauerkraut
75 ml Weißwein
Meersalz
Cayennepfeffer
125 g saure Sahne
Salbeiblätter
Liebstöckel
Majoran
Petersilie

Wandlungsphase

(F, E)
(W)
(H, F, M)
(H, F, E, M)
(H)
(H)
(H)
(F, E, M, W)
(F)
(H)
(F)
(M)
(F, M)
(H, E, W)

Zubereitung:

Buchweizen kalt abspülen und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten in der Gemüsebrühe kochen und nachquellen lassen. Äpfel und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides in heißem Olivenöl andünsten, Sauerkraut und Weißwein dazugeben und zusammen zehn Minuten dünsten, danach mit Meersalz und Cayennepfeffer würzen. Backofen auf 180° vorheizen. Fein gehackte Kräuter mit saurer Sahne mischen. Buchweizen und Gemüse in eine gefettete Backform füllen, mit der Sahnemasse übergießen und 30 Minuten backen.

> Wirkung aus Sicht der chinesischen Diätetik:

Der Buchweizenauflauf stärkt und wärmt die „Mitte“, nährt die Säfte, bewegt das Leber-Qi und beseitigt Stagnationen im Darm.

> Ernährungsmedizinische Wirkung:

Der pikante Buchweizenauflauf reguliert Verdauungsstörungen, enthält reichlich Antioxidanzien und eignet sich besonders bei Glutenunverträglichkeit.



Korrespondenzadresse

Dr. med. Dipl. oec. troph.
Uwe Siedentopp
Ahnatalstraße 5
D-34128 Kassel
drsied@gmx.de
www.dr-siedentopp.de