

# Der Buchweizen

Auch wenn der Buchweizen bei uns landläufig als Sarazenen-Weizen oder in den romanischen Sprachen als Sarazenen-Korn (beispielsweise im französischen: Sarassin) bezeichnet wird, ist er weder mit dem Weizen verwandt, noch gilt er als Korn im Sinne eines Getreides. Vielmehr stellt er ein Pseudogetreide dar. Darunter versteht man „Körnerfrüchte von Pflanzenarten, die nicht zur Familie der Süßgräser (Poaceae = alle echten Getreidearten) gehören, aber ähnlich wie Getreide verwendet werden.“<sup>1</sup>

Der Buchweizen stammt ursprünglich aus Nepal, wurde später in ganz Asien angebaut und kam mit den Sarazenen, Tartaren und nomadischen Völkern nach Europa. Tatsächlich gehört er zur Familie der Knöterichgewächse und ist unter anderem mit unserem Sauerampfer und Rhabarber verwandt. Sein Name rührt vermutlich daher, dass die kleinen, braunen, dreikantigen Samen an Bucheckern erinnern.<sup>2</sup>

Buchweizen ist glutenfrei und gilt gekocht (als Brei oder als Suppe) als leicht verdaulich. Therapeutisch wird er bei Verdauungsschwäche, chronischem Durchfall und Appetitlosigkeit eingesetzt. Er wirkt aber auch auf das Blut (Durchblutungsfördernd) und die Blutgefäße und wird entsprechend bei blutenden Hämorrhoiden, Varizen, bei Venenschwäche und Krampfadern empfohlen.<sup>3</sup> Allgemein

gilt er in gerösteter Form als herz-/kreislaufstärkend, er fördert und entschleimt die Milz und hilft bei Atherosklerose.<sup>4</sup> In Versuchen mit diabetischen Ratten hat sich Buchweizen als wirksames Mittel zur Senkung des erhöhten Blutzuckerspiegels erwiesen.<sup>5</sup> Vorsicht ist hinsichtlich der Randschichten geboten. Sie enthalten einen roten Farbstoff, das Fagopyrin, das zu einer erhöhten Empfindlichkeit der Haut gegenüber dem Sonnenlicht

führen kann. Da sich dieser Farbstoff in heißem Wasser löst, raten Experten daher, den Buchweizen vor dem Kochen in einem Sieb heiß abzuspülen bzw. den roten Schleim der sich zu Beginn des Kochprozesses bildet abzuschöpfen.<sup>6</sup> Bei geschältem Buchweizen stellt sich das Problem erst gar nicht.

Zum Abschluss noch ein kleines Detail am Rande. Buchweizen ist im Anbau anspruchslos und gilt als Entgifter des Bodens. Bemerkenswert allerdings ist, dass er in

Erdreich, das frisch mit Kunstdünger versehen wurde, lediglich Blätter entwickelt, nicht aber Blüten und in der Folge auch keine Früchte.<sup>7</sup>



<sup>1</sup> Wikipedia

<sup>2</sup> vgl. Münzing-Ruef, Ingeborg, Kursbuch gesunde Ernährung, Heyne-Verlag 1991, 18.Aufl., S.312ff

<sup>3</sup> Schweizerische Berufsorganisation für TCM (Hrsg.), Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin, Bacopa-Verlag 2009, 1.Auflage, S.27

<sup>4</sup> Bengt Jacoby, Gesünder leben mit den fünf Elementen, Herder-Verlag 2000, 3.Auflage, S. 113

<sup>5</sup> Wikipedia

<sup>6</sup> Kursbuch gesunde Ernährung, S. 313

<sup>7</sup> ebd. S.312