

Echter Buchweizen – *Fagopyrum esculentum*

Buchweizen ist eine Pflanze aus der Familie der Knöterich Gewächse. Buchweizen ist also kein richtiges Getreide, welches aus der Familie der Süßgräser stammt, wenngleich es oft als Getreide verstanden wird. Buchweizen ist nämlich verwandt mit der Rhabarber und mit der Sauerampfer.

Herkunft

Buchweizen stammt aus Zentral- und Ostasien (China und Himalaya) und wurde über die Seidenstrasse nach Europa gebracht. Er wird auch Heidekraut genannt, da er auf sandigen und kargen Böden wächst, dort wo kein anderes Getreide gedeiht. Zudem ist er robust und pflegeleicht.

Geschichte und Anbau

Buchweizen war schon im Mittelalter in Russland und in Osteuropa ein bekanntes Grundnahrungsmittel. Da Buchweizen anspruchslos ist und gut wächst, wurde er in Europa in ärmeren Regionen angebaut wie im Puschlav (Graubünden), in den Heidegebieten Nordwestdeutschland, Südtirol, Balkan, Russland, Holland in der Bretagne. Nach dem zweiten Weltkrieg ging der Anbau stark zurück und wurde durch Mais und Weizen ersetzt. Heute wird der Buchweizen noch aus Russland, Japan, China, Nordamerika und aus dem Balkan importiert.

Buchweizen aus geistiger Sicht

In anthroposophischen Quellen wird Buchweizen als Pflanze beschrieben, die stark mit kosmischen Kräften verbunden ist und weniger mit den rein irdischen Bodenkräften. Rudolf Steiner betont, dass Buchweizen eine besondere Beziehung zum Licht und zur Wärme hat. Dadurch wirkt er im Menschen nicht so sehr auf die „schwere Substanzbildung“ wie Weizen, sondern Buchweizen wirkt eher auf die Gestaltungskräfte und die geistige Beweglichkeit. In der anthroposophischen Ernährung wird Buchweizen deshalb oft als förderlich für geistige Wachheit und innere Beweglichkeit angesehen.

Heinz Grill schreibt dem Buchweizens eine klare ordnende Wirkung zu, welche den Menschen geistig unterstützt.

Heutige Bedeutung des Buchweizens

Der Buchweizen ist reich an hochwertigem Eiweiss, Antioxidantien und Mineralstoffen wie Eisen und Magnesium. Da er kein Gluten enthält, ist er für Menschen mit Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie sehr gut geeignet. Im Buchweizen ist Rutin vorhanden, das im Menschen als starkes Antioxidant wirkt, weil es freie Radikale neutralisiert und Vitamin C stabilisiert. Er gilt als wertvolle Ergänzung zu den sieben Getreiden. Zudem sind Buchweizenfelder wichtige Bienenweiden.

Beschreibung

Es gibt ca. 16 verschiedene Arten von Buchweizen. Der Buchweizen ist eine einjährige raschwachsende Pflanze. Sie wird bis zu 1.20 m hoch und trägt wechselseitig herzpfeilförmige Blätter. Die zarten weissen Blüten sind fünfzählig, aus ihnen wachsen dreikantige Nüsse hervor. Die Benennung erfolgt, weil die Buchweizenkörner an die Bucheckern erinnern und sie daher ihren Namen bekommen. Die harten Fruchtschalen enthalten ungeniessbare Stoffe, deshalb ist der Buchweizen immer schon geschält im Handel erhältlich. Der Buchweizen reift im Spätherbst.

Buchweizen ist leicht verdaulich und lichtet unsere Nahrung (Annegret Bohmert; Lebendige Ernährung).



Buchweizen als Heilmittel

Buchweizen enthält hochwertige Nähr- und Vitalstoffe und viel Protein. Er liefert alle acht essenziellen Aminosäuren und deckt den Eiweissbedarf besser ab als jedes Getreide. Ihm wird eine blutdrucksenkende Wirkung nachgewiesen. Das im Buchweizen enthaltene Rutin, auch bekannt als Vitamin P, wirkt als Antioxidant. Es neutralisiert freie Radikale und stabilisiert das Vitamin C. Es ist bewiesen, dass Rutin oxidative Schäden der Blutgefäßwände reduzieren kann und dadurch heilend auf einen hohen Bluthochdruck einwirkt.

Gemäss Giulia Enders¹ sind freie Radikale, im Gegensatz zu einer klassischen wissenschaftlichen Sicht, nicht gut oder böse. „Es ist die Balance im Körper entscheidend: Nicht alle freien Radikale sind schlecht, aber ein Zuviel bringt das System ins Ungleichgewicht. Freie Radikale sind Teil einer größeren organischen Balance – sie zeigen, dass Leben dynamisch und kreativ ist.“

Buchweizen enthält einen hohen Lysin Gehalt, das in anderen Getreidearten nicht in diesem Masse vorhanden ist. Daher ist es ratsam, z.B. 10% Buchweizen mit anderem Getreide zu mischen.

Für Diabetiker und für Zöliakie Kranke ist Buchweizen besonders wertvoll.

Buchweizen in der Küche

Es gibt viele verschiedene Menüs mit Buchweizen. Er kann als ganze Körner gekocht werden, als Bulgur für Grütze, als Griess, er kann zudem als Mehl Verwendung in verschiedenen Gerichten finden oder wird für die typischen französischen Galetten geschätzt. Sie lassen sich auch als Flocken konsumieren.

In der japanischen Küche haben Buchweizennudeln (Soba) als ihren festen Platz.

In Norditalien - im Veltlin und Trentino - werden Buchweizenprodukte traditionell sehr geschätzt als Polenta nera oder Buchweizen wird mit Polenta gemischt.

Aus gerösteten Samen des Tartarischen Buchweizen wird Tartarischer Tee hergestellt, der zu den traditionellen Heilmitteln der Chinesischen Medizin gehört.

Dezember 2025

Ursula Rütimann

¹ Giulia Enders, Organisch