

Buchweizen

Das kleine Korn erobert sich seinen Platz in der Küche zurück. Das anspruchslose Pseudogetreide gedeiht selbst in kargen Regionen; für den ökologischen Anbau ist der Buchweizen somit bestens geeignet.



Und wer die Zutat bisher nur als Grütze kannte, wird von dem erstaunlichen Potenzial des Buchweizens angenehm überrascht sein. Es gibt Rohkost mit Buchweizenkörnern und Buchweizensprossen, Rezepte mit Buchweizenflocken und gerösteten Körnern, ausserdem abwechslungsreiche Backrezepte mit Buchweizenmehl von Broten und Brötchen bis Kuchen und Plätzchen – sogar Getränke auf Buchweizenbasis.

Buchweizen enthält kein Gluten. Das macht ihn zum Verbündeten von allen, die unter einer Glutenunverträglichkeit oder –sensitivität leiden, und all derer, die ihren Glutenkonsum einschränken möchten. Buchweizen ist zudem energiereich und sehr gut verdaulich.

Mit ca. 10% enthält er ähnlich viel Eiweiss wie Weizen oder Quinoa. Allerdings besitzt Buchweizen einen besonders hohen Lysingehalt sowie alle weiteren acht essenziellen Aminosäuren, die der menschliche Körper nicht selbst bildet, sondern über die Nahrung aufnehmen muss. Damit übertrifft die biologische Wertigkeit seines Proteins alle Getreidesorten und kommt dabei sogar dem Hühnerei nahe. Aus diesen Gründen ist Buchweizen ein rundum vollwertiges Nahrungsmittel – insbesondere im Rahmen einer vegetarischen oder veganen Ernährung.

Buchweizen

Die glutenfreie Alternative
Clémence Catz
ISBN: 978-3-7750-0761-0
www.haedecke.de